T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
HAMİDİYE SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE EKRAN MARUZİYETİ İLE ALEKSİTİMİ VE SOSYAL BİLİŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

DİDEM SAİN

TEZ DANIŞMANI
DR. ÖĞR. ÜYESİ HASAN DEMİRCİ

KLİNİK PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

YÜKSEK LİSANS TEZİ
MART/2024

İTHAF

“Canım aileme ithaf ediyorum”

TEŞEKKÜR

Öncelikle tez sürecim boyunca, beni her zaman destekleyen, akademik bilgisiyle bana yol gösteren ve sürecin her aşamasında beni motive eden kıymetli danışman hocam Dr. Öğr. Üyesi Hasan Demirci'ye,

Tez çalışmamda değerli bilgileriyle destek ve yardımcı olan yardımcı olan, yol gösteren sevgili hocam Doç. Dr. Yıldız Bilge'ye ve yüksek lisans sürecimiz boyunca desteklerini esirgemeyen ana bilim dalı başkanımız Doç. Dr. Aynur Feyzioğlu'na,

Tüm eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen, zor zamanlarımda sabırla bana şefkat gösteren ve güzel günlerimde mutluluğuma ortak olan annem Sermin Sain'e, babam Ercan Sain'e ve kardeşim Çağrı İslam Sain'e,

Hayatımın her aşamasında varlığıyla güç veren, sevgisi ile her zaman yanımda olan ve içtenlikle destek veren mutluluk kaynağım Emre Dere'ye,

Çalışmanın veri toplama sürecinde her türlü olanağı sağlayıp uygulamayı sağlıklı bir şekilde gerçekleştirmemi kolaylaştıran hocalarımız Mehmet Keleş ve Fatma Ergen'e, yardımcı olan diğer öğretmen arkadaşlarımıza ve öğrencilerimize teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

İTHAF iv
TEŞEKKÜR v
İÇİNDEKİLER vi
TABLOLAR LİSTESİ ix
SİMGELER VE KISALTMALAR xi
ÖZET xii
ABSTRACT xiii
1. GİRİŞ VE AMAÇ 1
2. GENEL BİLGİLER 4
2.1. BAĞIMLILIK 4
2.1.1. Davranışsal Bağımlılık 4
2.1.2. İnternet Bağımlılığı 6
2.1.2.1. İnternet bağımlılığı epidemiyolojisi: Türkiye İstatistik Kurumu'nun (..... 7
2.1.2.2. İnternet bağımlılığı risk faktörleri 7
2.1.2.3. İnternet bağımlılığının ergenler üzerindeki etkileri 7
2.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı 8
2.1.3.1. Akıllı telefon bağımlılığı epidemiyolojisi 8
2.1.3.2. Akıllı telefon bağımlılığı risk faktörleri 8
2.1.3.3. Akıllı telefon bağımlılığının ergenler üzerindeki etkileri 9
2.2. EKRAN MARUZİYETİ 9
2.2.1. Akıllı Telefonlar 9
2.2.2. Tablet ve Bilgisayar 10
2.2.3. Televizyon 11
2.2.4. Ekran Maruziyeti Risk Faktörleri 11
2.2.5. Ekran Maruziyetinin Ergenler Üzerindeki Etkileri 11
2.3. ALEKSİTİMİ 13
2.3.1. Aleksitiminin Etiyolojisi 14
2.3.2. Aleksitiminin Epidemiyolojisi 14
2.3.3. Aleksitiminin Karakteristik Özellikleri 15
2.3.4. Aleksitimi ve Diğer Psikopatolojiler 16
2.4. SOSYAL BİLİŞ 16
2.4.1. Zihin Kuramı 17
2.4.2. Zihin Kuramı Becerileri 17
2.4.3. Zihin Kuramının Gelişimi 18

2.4.4. Zihin Kuramının Değerlendirilmesi 18
2.4.5. Zihin Kuramı ve Bağımlılık İlişkisi 19
3. GEREÇ VE YÖNTEM 20
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ 20
3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM 20
3.3. UYGULAMALAR 20
3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI 21
3.4.1. Sosyodemografik Veri Formu 21
3.4.2. Ekran Maruziyeti Soru Formu 21
3.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ – KF) 21
3.4.4. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF) 22
3.4.5. Gözlerden Zihin Okuma Testi, Çocuk Formu (GZOT-ÇF) 22
3.4.6. Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği (DEZİTO) 22
3.4.7. 20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) 23
3.5. VERİ ANALİZİ 23
4. BULGULAR 24
4.1. ÖRNEKLEMİN İNCELENMESİ 24
4.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi 24
4.2. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ 28
4.2.1. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri 28
4.2.2. Gruplar Arası Farkların İncelenmesi 28
4.2.2.1. Değişkenlerden alınan puanların demografik değişkenler açısından incelenmesi: 28
4.2.2.2.Değişkenlerden alınan puanların ekran maruziyeti açısından incelenmesi:30
4.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ 38
4.3.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlar 38
4.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Modelleri 41
5. TARTIŞMA 47
5.1. KATILIMCILARIN EKRAN MARUZİYETİ ÖLÇEĞİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 47
5.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI PUANLARININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 50
5.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI PUANLARININ SOSYODEMOGRAFIK DEĞIŞENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 51
5.4. ALEKSİTİMİ PUANLARININ SOSYODEMOGRAFIK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 53
5.5. ZİHİN KURAMI PUANLARININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ 54

5.6. EKRAN MARUZİYETİ ALEKSİTİMİ VE SOSYAL BİLİŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ 56
5.7. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ALEKSİTİMİ VE ZİHİN TEORİSİNİN YORDAYICI DEĞİŞKENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ 62
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER 65
KAYNAKLAR 68
EKLER 80

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 4.1: Katılımcıların cinsiyet, yaş, okul türü ve sınıfa göre dağılımları 24

Tablo 4.2: Katılımcıların anne-babalarının eğitim, ekonomik durumları ve kardeş sayılarına göre dağılımları 25

Tablo 4.3: Katılımcıların ekran maruziyeti değişkenleri açısından incelenmesi 26

Tablo 4.4: Katılımcıların ekran maruziyeti süresi açısından incelenmesi 27

Tablo 4.5: Çalışmadaki değişkenlerin minimum, maximum, mean, standard deviation, cronbach alpha, skewness ve kurtosis değerleri 28

Tablo 4.6: Değişkenlerden alınan puanların cinsiyete göre karşılaştırılması 29

Tablo 4.7: Değişkenlerden alınan puanların okul türüne göre karşılaştırılması 30

Tablo 4.8: Değişkenlerden alınan puanların her gün ekran maruziyeti olup olmaması açısından incelenmesi 31

Tablo 4.9: Değişkenlerden alınan puanların her gün telefon maruziyeti olup olmaması açısından incelenmesi 31

Tablo 4.10: Değişkenlerden alınan puanların her gün bilgisayar maruziyeti olup olmaması açısından incelenmesi 32

Tablo 4.11: Değişkenlerden alınan puanların ekranı ödev yapmak amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi..... 33

Tablo 4.12: Değişkenlerden alınan puanların ekranı sosyal medya amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi..... 33

Tablo 4.13: Değişkenlerden alınan puanların ekranı oyun oynama amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi..... 34

Tablo 4.13: Değişkenlerden alınan puanların ekranı araştırma yapma amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi..... 35

Tablo 4.14: Değişkenlerden alınan puanların ekranı çizgi film izleme amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi..... 35

Tablo 4.15: Değişkenlerden alınan puanların şiddet içerikli yayınlar izleyip izlememesi açısından değerlendirilmesi 36

Tablo 4.16: Değişkenlerden alınan puanların ekran maruziyeti nedeni ile uykusuz kalma durumu açısından değerlendirilmesi 37

Tablo 4.17: Değişkenler arası korelasyon katsayıları 40

Tablo 4.18: Akıllı telefon bağımlılığını yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri 42

Tablo 4.19: İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri 44

Tablo 4.20: Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanını yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri 45

Tablo 4.21: Dokuz eylül zihin teorisi ölçeğini yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri 46

SİMGELER VE KISALTMALAR

ATB : Akıllı Telefon Bağımlılığı

ATBÖ – KF : Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu

İB : İnternet Bağımlılığı

DEZİTO : Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği

DEHB : Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu

DSM- 5 : Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5 (Ruhsal Bozuklukların Tanı ve İstatistiksel El Kitabı-5)

GZOT-ÇF : Gözlerden Zihin Okuma Testi- Çocuk Formu

NA : Nucleus Accumbence

NIMH : Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü

SPSS : Sosyal Bilimler için İstatistik Programı

TAÖ-20 : Toronto Aleksitimi Ölçeği

VTA : Ventral Tegmental Alan

YİBT-KF : Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu

ZK : Zihin Kuramı

TÜİK : Türkiye İstatistik Kurumu

LİSE ÖĞRENCİLERİNDE ERKAN MARUZİYETİ İLE ALEKSİTİMİ VE SOSYAL BİLİŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Amaç: Çalışmanın amacı lise öğrencilerinde ekran maruziyeti, aleksitimi ve sosyal biliş arasındaki ilişkisel durumu incelemektir.

Gereç ve Yöntem: Araştırma Sakarya ilinde öğrenim gören 14-17 yaş aralığında 167 kız ve 130 erkek öğrenci olmak üzere toplamda 297 katılımcıyla gerçekleşmiştir. Katılımcılara Sosyodemografik Veri Formu, Ekran Maruziyeti Soru Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Formu, Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu, Gözlerden Zihin Okuma Testi-Çocuk Formu, Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın analizleri SPSS 22.0 programı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın analizinde, Bağımsız Gruplar t-Testi, Tek yönlü Varyans Analizi, Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı yöntemi ve Hiyerarşik Regresyon Analizi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışmanın sonucunda ekran maruziyeti ile zihin kuramı becerileri arasında negatif anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile gözlerden zihin okuma becerileri arasında negatif anlamlı bir ilişki bulunurken diğer zihin kuramı becerileri ile anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ekran maruziyetiyle aleksitimi arasında anlamlı ilişki yoktu. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile aleksitimi arasında özellikle duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarında anlamlı pozitif bir ilişki saptanmıştır. Aleksitiminin dışa dönük düşünme alt boyutu puanları ile zihin kuramı becerileri arasında ise anlamlı ve negatif ilişki izlenmiştir.

Sonuç: Ergenlerin ekran maruziyeti arttıkça, zihin kuramı becerileri olumsuz etkilenmektedir. Değişkenler arasındaki ilişkilere dair sonuçların aileler, ruh sağlığı uzmanları ve eğitmenler için önlem veya müdahalelerde bulunma açısından önemli olacağı düşünülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Aleksitimi, Ekran Maruziyeti, Ergenler, Sosyal Biliş, Zihin Kuramı

INVESTIGITON OF THE RELATIONSHIP BETWEEN SCREEN EXPOSURE LEVEL, ALEXITHYMIA AND SOCIAL COGNITION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

ABSTRACT

Aim: The aim of this study is to examine the associations between screen exposure, alexithymia, and social cognition in high school students.

Materials and Methods: The sample of the study composed of 297 hihg scholl students, 167 females and 130 males, studying in Sakarya. Data were collected by using Demographic Information Form, Screen Exposure Questionnaire, Smartphone Addiction Scale Short Form, Young Internet Addiction Scale Short Form, Toronto Alexithymia Scale, Reading in the Mind in the Eyes Test and Dokuz Eylül Theory of Mind Index. The data was analyzed with SPSS 22.0 program. Independent samples t-Test, One way Analysis of Variance, Pearson Product-Moment Correlation Coefficient method and Hierarchical Regression Analysis were used in the analysis of the research data.

Results: As a result of the analysis, it is determined that there were significant negative correlations between screen exposure and theory of mind skills. It was revealed that a significant negative correlation between smartphone addiction and internet addiction and reading mind in the eyes skills, but no significant correlation was found with other theory of mind skills. It was observed that there was no significant relationship between screen exposure and alexithymia. A significant positive relationship was found between smartphone addiction level and alexithymia, especially in the sub-dimension in recognizing emotions and difficulty in expressing emotions. A significant and negative relationship was observed between the scores of the extroverted thinking sub-dimension of alehitymia and theory of mind skills.

Conclusion: As adolescents' screen exposure increases, their ToM skills are negatively affected. It is thought that the results regarding the relationships between variables will be important for families, mental health proffesionals and wducators to the precutions or interventions.

Key Words: Adolescents, Alexithymia, Screen Exposure, Social Cognition, Theory of Mind

1. GİRİŞ VE AMAÇ

Ekran maruziyeti, bireyin akıllı telefon, bilgisayar, televizyon ve tablet gibi elektronik cihazlarla etkileşimde bulunarak harcadığı süreyi ifade eder. Bu ifade, genel olarak bu ekranların kullanımının kümülatif süresini ve bunun bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığına çeşitli potansiyel etkilerini tanımlamak için kullanılmaktadır. Araştırmalara göre aşırı ekran süresi göz yorgunluğu ve uyku problemleri gibi fizyolojik faktörler ile ilişkili bulunmuştur (1,2). Uzun süreli ekran kullanımının hareketsiz doğası fiziksel sağlığı etkileyebilmekte ve potansiyel olarak obezite ve kas-iskelet sistemi sorunlarına yol açabilmektedir (3). Bununla beraber, aşırı ekran maruziyeti yalnızlık, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunlara da neden olabilmektedir (4–6). Ekran maruziyeti süresi günümüzde her insan için riskli bir durum olmakla birlikte özellikle ergenler, ekran maruziyeti ve problemli internet kullanımı açısından daha fazla dikkate alınması gereken bir grup olarak görülmektedir (7).

Duygular için söz yokluğu anlamına gelen aleksitimi, duyguları ifade etmede, tanımlamada, kısıtlı hayal gücünde, diğerlerinin duyguları hakkında çıkarsama yapma ve analiz etmede çeşitli zorluklarla karakterize edilmektedir (8). Bu zorluklar sebebi ile aleksitimi kişilerin sosyal becerilerinin azalmasına ve sosyal çevrelerinin kısıtlanmasına sebep olmaktadır (9). Bununla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi psikopatolojilerle ilişkisi bulunan aleksitimi aynı zamanda sağlıklı olan kişilerde de görülmektedir (10–12).

Sosyal biliş kavramı, kişilerin kendilerini ve diğer insanların zihinsel süreçlerini anlamasını sağlayan süreçleri ifade etmektedir (13). Özellikle ergenlik dönemi, bireylerin kendilerini ve başkalarını anlamalarını etkileyen önemli bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir dönem olması sebebiyle diğer insanları ve kendilerini anlamayı sağlayan sosyal biliş becerileri ergenler için önemli bir konudur (14). Sosyal biliş becerileri sayesinde kişiler, diğerlerinin ruhsal ve duygusal durumlarını doğru şekilde algılayabilirler (15). Sosyal biliş; duygu tanıma, sosyal algı, zihin kuramı (ZK), sosyal bilgi ve atıfsal yanlılık olarak beş alt gruba ayrılmaktadır. Brüne'e göre, bu alt gruplardan sosyal bilişi en iyi yordayan sosyal biliş becerisi ise Zihin Kuramı'dır (16). Zihin Kuramı, insanların kendisinin ve diğer insanların zihinsel durumlarını (duygular, arzular, inançlar) anlama, davranışlarını açıklama ve yordama becerisini içerir (17). Sosyal biliş ve ZK, bir

sosyal ortamdaki etkileşimleri olduğu gibi yansıtan, kişilerarası ilişkiler ve sosyal etkileşimde önemli yere sahip olan ve böylece birlikte yaşam kalitesini de etkileyen özel bir bilişsel alandır. Bu sebeple çeşitli bilişsel bozukluklar veya yetersizlikler ile ilgili işlevleri olumsuz etkileyebileceği düşünülebilir.

Son dönemlerde ZK ve sosyal bilişin çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi araştırmalarda önemli bir yere sahiptir (18–20). Mevcut literatürde, dijital oyun bağımlılığı ve internet bağımlılığının ZK'nın gözlerden zihin okuma becerisi ile ilişkisini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (21,22). Ancak ekran maruziyeti ile sosyal biliş ilişkisini birlikte inceleyen kapsamlı bir çalışma göze çarpmamaktadır. Sosyal biliş ve ZK gibi aleksitiminin de çeşitli psikopatolojiler, özellikle bağımlılıklar ile ilişkisi araştırmalara konu olmaktadır (18,3). Ancak ekran maruziyeti, internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirildiği çalışmalar oldukça sınırlıdır. Bu sebeple, literatüre bakıldığında bu alanda kapsamlı bir çalışmanın eksikliği söz konusudur. Bunların yanında, mevcut alan yazında ZK'nın dijital bağımlılıklar ile ilişkisini inceleyen araştırmalar genellikle ZK'nın gözlerden zihin okuma beceri ile ilişkilendirilmiştir ve ZK'nın diğer bileşenleri açısından ele alan çalışma sayısı oldukça sınırlıdır. ZK'ı çeşitli yönleri ile ele almak için bu çalışmada Gözlerden Zihin Okuma Testi-Çocuk Formunun (GZOT-ÇF) yanında Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği (DEZİTO) kullanılarak ZK'nın diğer bileşenlerini de değerlendirip ekran maruziyeti ve sosyal biliş arasındaki ilişkinin daha kapsamlı şekilde incelenmesi amaçlanmıştır. Dolayısıyla, yazındaki eksiklik göz önüne alınarak bu çalışmanın literatür bilgilerine katkı sağlayabileceği ve önemli bir kaynak olarak kullanılabileceği düşünülmüş ve 14-17 yaş aralığındaki lise öğrencilerinde ekran maruziyetinin sosyal biliş ve aleksitimi ile arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu amaçlar doğrultusunda araştırmanın ana hipotezleri şu şekildedir:

1. Lise öğrencilerinde ekran maruziyeti süresi arttıkça sosyal biliş testlerinden alınan puanlar azalacak, aleksitimi testinden alınan puanlar artacaktır.
2. Lise öğrencilerinde internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça sosyal biliş testlerinden alınan puanlar azalacak, aleksitimi testinden alınan puanlar artacaktır.

3. Lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arttıkça sosyal biliş testlerinden alınan puanlar azalacak, aleksitimi testinden alınan puanlar artacaktır.
4. Lise öğrencilerinde aleksitimi puanları arttıkça sosyal biliş testlerinden alınan puanlar azalacaktır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. BAĞIMLILIK

Bağımlılık, bir maddenin ilk baştaki amacına hizmet etmemesi, maddeye karşı gelişen tolerans sonucu kullanım miktarının giderek artması, kişinin madde kullanımını azaltma ya da bırakma durumunda yoksunluk belirtileri yaşanması, bağımlılığın neden olduğu sorunlara karşı kullanımının devam etmesi şeklinde tanımlanmaktadır (24,25). Literatürde bağımlılık kavramı uzun bir süre yalnızca kimyasal bağımlılık kapsamında araştırmalara konu olmuştur. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayımlanan Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması Elkitabı (DSM-5) ile birlikte bağımlılıklar; "Madde ile İlişkili Bozukluklar" ve "Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar' olarak iki kategoride ele alınmaya başlanmıştır (26). Kafein, alkol, halüsinojenler, opiyatlar, tütün, kenevir, sedatif-hipnotik anksiyolitikler, kokain ve amfetamin gibi uyarıcılar ve bilinmeyen diğer maddeleri içeren bağımlılıklar, "Madde ile İlişkili Bozukluklar" kategorisinde yer alırken, "Madde İle İlişkili Olmayan Bozukluklar" kategorisinde ise kumar oynama bozukluğu bulunmaktadır. Dolayısıyla, DSM-5'te kompulsif kumar oynama davranışlılarını güçlendiren beyin yapılarını etkilediği ve diğer bağımlılıklar gibi ödül sistemi ile ilişkili olduğu düşünülerek ilk defa kumar oynama davranışı için de 'bağımlılık' kavramı kullanılmıştır. Bu bilgiler ışığında DSM-5'te "Madde İle İlişkili Olmayan Bozukluklar" kategorisinde yalnızca kumar oynama bozukluğu bulunmaktadır. Bununla birlikte, mevcut literatürde akıllı telefon bağımlılığı, internet, internette oyun oynama, alışveriş, egzersiz bağımlılığı gibi farklı, zorlayıcı ve işlevsiz şekilde yerine getirilen aktivitelerin de bağımlılık çerçevesinde ele alınabildiği görülmektedir. Bu bağımlılık türleri de davranışsal bağımlılık kapsamında ele alınmaktadır (27).

2.1.1. Davranışsal Bağımlılık

Davranışsal bağımlılık, bir davranışın tekrar tekrar yapılması sonucu, kişilerde fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan problemlere sebebiyet vermesi ve kişilerin uyum yeteneklerinde bozulma meydana gelmesi olarak tanımlanmaktadır (28,29). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, davranışsal bağımlılık ile ilgili teorilerin iki önemli noktada

kesiştiği görülmektedir. İlki, kişinin bir davranışı sürdürmesine yol açan psikolojik (aşırı istek, kontrol kaybı vb.) ve fizyolojik (tolerans geliştirme ve geri çekilme) bağımlılıktır. Diğeri ise, bu davranışın olumsuz sonuçlara yol açmasıdır (30). Davranışsal bağımlılığının tanı kriterleri ilk defa Goodman tarafından ortaya konulmuştur. Bu kriterler; bir davranışta bulunma dürtüsüne karşı koyma konusunda problem yaşama, davranışı gerçekleştirmeden önce gerginlik hissetme, davranışın gerçekleşmesiyle haz duyma ve rahatlık hissetme, bir davranışı gerçekleştirirken kontrol eksikliği hissini yaşamayı içermektedir. Bu kriterelere ek olarak, davranış veya bu davranışa hazırlıkla ilgili aşamalarla sürekli meşgul olma, davranışı planlanandan daha geniş ve daha uzun süre zarfında sık sık yapma, kontrol etme, azaltma veya bırakma konusunda tekrarlayan çaba gösterme, davranış için gerekli olan etkinlikler, davranışa girişim ve davranışın etkilerinden kurtulma için çok fazla zaman kaybetme, yerine getirilmesi gereken sosyal, ev içi, mesleki ve akademik yükümlülükler olduğunda sık sık bu davranışa başvurma, sosyal, mesleki ve eğlence ile ilgili etkinliklere ayrılan zamanın bu davranış sebebi ile azalması, davranışın sosyal, maddi, psikolojik veyahut fiziksel sorunlara yol açması veya var olan sorunları kötüleştirmesine rağmen bu davranışın sürdürülmesi, istenilen etkiye ulaşmak için gerçekleştirilen davranışın daha yoğun bir şekilde veya artan sıklıkla yapma gereksinimin duyulması, tolerans gelişmesi, davranış gerçekleştirilemediği takdirde huzursuzluk ve gerginlik yaşama kriterinden beşinin bulunması gerekmektedir (31). Öğrenme ilkelerine göre davranışsal bağımlılığın gelişmesi madde bağımlılığı ile benzer şekilde olmaktadır. Bağımlılık yapıcı maddelerin temel özelliği madde alımının pekiştirici etkide bulunmasıdır. Madde alımının keyif alma ve rahatlama kullanımına benzer şekilde, davranışsal bağımlılıklar da keyif almak ve rahatlamak için belirli bir davranış benzer amaçlarla tekrarlanmaktadır. Böylece davranış ödüllendirilmekte ve bu ödüllendirici deneyim zaman içinde kişilerde bağımlılığın gelişmesine sebep olmaktadır (29). Ödüllendirici deneyim beyinde "ödül sistemi" olarak bilinen ventral tegmental alandan (VTA) nucleus accumbense (NA) uzanan dopaminerjik yolda gerçekleşmektedir. Bu yol bağımlılıkların altındaki temel biyolojik yapı olarak bilinmektedir. Bununla birlikte haz almanın bağımlılık oluşumunda tek neden olmadığı ve insanların haz almasa dahi belirli davranışları tekrar tekrar gerçekleştirdiği ileri sürülmüştür (32). Dolayısıyla, bu davranışların tekrar tekrar gerçekleştirilmesinin sebebi hala tartışmalı bir konu olarak durmaktadır (32).

2.1.2. İnternet Bağımlılığı

Teknoloji çağı olarak adlandırılan günümüz dünyasında, bilgisayar ve internet gibi teknolojik araçlar vazgeçilmez hale gelmiştir (33). Erişebilirliğin rahat olması, hayatı kolaylaştırması ve vakit kazandırması gibi özellikleri sebebiyle teknoloji kullanımı gün geçtikçe artmaktadır. Teknolojik aletlerin kullanımı internet kullanımını da beraberinde getirmektedir. İnternet, insanların istedikleri bilgiye istedikleri yerde ve çok kısa sürede erişmesini sağlayarak ve diğer insanlarla anında iletişim kurabilmesine olanak vererek günlük yaşamı kolayşaltırmaktadır (34). Ancak internet kullanımı, sağladığı pek çok olumlu durumun yanında aşırı derecede ve kontrolsüzce kullanıldığında kişilerin iş, aile ve sosyal hayatlarında olumsuz durumlara da sebep olabilmektedir (35). İnternetin bu aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanımı internet bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır (36). Literatürde internet bağımlılığı kavramı internet bağlılığı, patolojik internet kullanımı, problemli internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, kompülsif internet kullanımı gibi farklı kavramlar farklı zamanlarda kullanılmıştır (37–40).

İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez kullanan Goldberg, internet bağımlılığını çeşitli tipik semptomlarla karakterize olan, klinik bozulma ve sıkıntı yaratan internet kullanım davranışı olarak tanımlamıştır (41). Alkol bağımlılığı tanı kriterlerini internet bağımlılığına uygulayarak bu kavramı ilk kullanan Goldberg olsa da literatüre internet bağımlılığı kriterlerinin geçmesini Young sağlamıştır. Young internet bağımlılığı için sekiz kriter belirlemiştir: zihnin internet ile aşırı meşgul olması, online olma süresinde artış, planlanan süreden daha fazla süre online olma, internet kullanımını kısıtlamaya yönelik başarılı olmayan tekrarlı girişimler, internet kullanımı kısıtlandığında ise öfke, huzursuzluk ve çökkünlük gibi olumsuz durumların yaşanması, internet kullanımı süresi hakkında çevresine doğru olmayan bilgi verme, internet sorunlarından bir kaçış yolu olarak görmek ve internet kullanımı yüzünden önemli bir ilişki, iş, mesleki veya kariyer fırsatını tehlikeye sokma veya riske atma (42). Young tarafından geliştirilen bu kriterler ile daha sonra 20 soruluk likert tipi bir ölçek geliştirilmiş ve internet bağımlılığı tanısını koyma amacıyla bu ölçek temel alınmıştır (43).

2.1.2.1. İnternet bağımlılığı epidemiyolojisi: Türkiye İstatistik Kurumu'nun **(**TÜİK) verilerinde ülkemizde 2019 yılında 16-74 yaş arasındaki bireylerde internet kullananların oranı %75,3 olarak belirlenmiştir (44). Özellikle gençler arasında internet kullanımı dikkate değer oranda yaygınlaşmaktadır (45). Ülkemizde gençler ile yapılan araştırmalarda internet bağımlılığı görülme sıklığının %1.2 ile %24.2 arasında değişiklik gösterdiği saptanmıştır. Çin'de 2018 yılında yapılan bir çalışmada ise gençlerde internet bağımlılığı yaygınlığı %26.5 olarak bulunmuştur (46).

2.1.2.2. İnternet bağımlılığı risk faktörleri: İnternet bağımlılığında da diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi ergenler riskli grup olarak görülmektedir (47). Ergenlik döneminde arzu edilen akran kabulü ve sosyal onay internetin etkileşim temelli olması ve anonim özelliği sebebi ile ergenler için cazip hale gelmektedir. Bununla birlikte, internetin kısıtlayıcılığının az olması, daha geniş imkanlar sunan bir dünya yaratması, bireylerin sosyalleşmelerini kolaylaştırması ve kimliklerini gizleyerek kendilerini özgürce ifade edebilme olanağı sağlaması açısından özellikle gençler için önemli bir araçtır (48). Ergenlik döneminde bulunmanın yanı sıra, cinsiyetin kız olması, sosyoekonomik özelliklerinin daha iyi olması, akademik başarının düşük olması, benlik saygısının düşük olması ve fiziksel aktivite yapılmaması internet bağımlılığı için literatürde risk faktörleri olarak bildirilmiştir (49,50). Bunlara ek olarak internette 3 saat veya daha fazla zaman harcayanlarda ve sosyal anksiyete düzeyleri daha fazla olanlarda internet bağımlılığı düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (51).

2.1.2.3. İnternet bağımlılığının ergenler üzerindeki etkileri: İnternet bağımlılığı, ergenlerin ruh sağlığında, sosyal ve okul yaşamlarında çeşitli problemlere yol açtığı bilinmektedir (52)**.** İnternette çok fazla zaman geçirmenin bir sonucu olarak, günlük yerine getirmesi gereken görevlerini yerine getiremeyen ergenlerin işlevsellikleri tehdit altına girmektedir (34). Böylece ergenlerin aileleriyle olan ilişkilerinin bozulması, duygusal gelişimlerinin etkilenmesi ve akademik başarılarının düşmesi kaçınılmazdır (53). Ergenlerde internet bağımlılığına depresyon, sosyal anksiyete bozukluğu, kumar ve madde kullanım bozukluğu gibi ruhsal rahatsızlıklar eşlik etmektedir (54). Aynı zamanda, ergenlerde internet bağımlılığı ile kimlik oluşturmada zorluklar ve intihar eğilimi arasında ilişki olduğu tespit edilmiştir (55)**.**

Hekim ve arkadaşlarının 13-17 yaşındaki çocuk ve ergen psikiyatri polikliniğe başvuran 161 ergenle gerçekleştirdikleri çalışmada ergenlerde major depresif bozukluk

ile internet bağımlılığı arasında görülmüştür (56). Bunlara ek olarak internet bağımlılığının lise öğrencilerinin uyku kalitesini olumsuz olarak etkilediği bulunmuştur (57).

2.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Akıllı telefonların birçok işlevi içermesi (arama yapma, oyun oynama, araştırma yapma vb.) ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle kullanımı yaygınlaşmakta ve kullanıcı sayısı gittikçe yükselmektedir (58). Bu popülerleşme ve kullanım sürelerinin artması pek çok problemi de beraberinde getirmektedir. Akıllı telefonların aşırı kullanımının internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların ortaya çıkmasına zemin hazırladığı düşünülmektedir (59). Akıllı telefon bağımlılığının birçok özelliği açısından internet bağımlılığına benzerlik göstermesi sebebi ile internet bağımlılığının özellikleri göz önüne alınarak akıllı telefon bağımlılığı, akıllı telefonların aşırı kullanımı ve bu aşırı kullanımın bireylerin işlevselliğinde sıkıntıya neden olması şeklinde de kısaca ifade edilebilir.

2.1.3.1. Akıllı telefon bağımlılığı epidemiyolojisi: Akıllı telefon kullanımı gün geçtikçe tüm dünyada artmaktadır. TÜİK tarafından 2018 yılında yayınlanan "Hane Halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması" raporuna göre ülkemizde hanelerin %96'sında cep telefonu olduğu da bildirilmektedir (60). Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili araştırmaların daha çok ergenler ile gerçekleştirildiği görülmektedir. Bu araştırmalara bakıldığında, ergenlerde akıllı telefon kullanımının %90'ın üzerinde olduğu görülmektedir (61). Akıllı telefon kullanım süresinin en yüksek olduğu grup ergenler olarak tespit edilmiştir (62). Bununla birlikte, akıllı telefon bağımlılığı görülme yaşı gittikçe düşmektedir. Güney Kore'de gerçekleştirilen bir araştırmada 5-9 yaşları arasındaki çocuklarda akıllı telefon bağımlılığı %7.3 oranında görülürken, Çin'de çocuk ve ergenlerle gerçekleştirilen bir çalışmada ise %5 ila %50 oranları arasında değişiklik gösterdiği bulunmuştur (63,64).

2.1.3.2. Akıllı telefon bağımlılığı risk faktörleri: Ergenlerin akıllı telefon bağımlılığı için risk grubu olarak görülmektedir. Bunun sebebinin yaşlılara göre yeni teknolojileri benimseme bakımından daha açık olmaları olarak düşünülmektedir. Bununla birlikte, literatürdeki araştırmalara göre kadınlar, akıllı telefonlarını daha çok sosyal medya ve iletişim kurma amaçlı kullanmalarından dolayı akıllı telefon bağımlılığı

açısından risk grubunda görülmektedir (65–67). Benlik saygısı ile akıllı telefon bağımlılığı ilişkili görülmüştür. Düşük benlik saygısı olan kişilerin öz-farkındalıklarından kaçmak için bağımlılık yapıcı davranışlara yöneldikleri düşünülmektedir (68). Düşük benlik saygısının yanında dışa dönüklük kişilik özelliği davranışsal bağımlılıkla ilişkilendirilmiştir. Dışa dönük kişilerin içe dönüklere göre daha çok uyarılmaya ihtiyaç duymaları ve risk almaya eğilimli olmaları bağımlılığa zemin hazırlamaktadır (69). Aynı zamanda, dışa dönük kişilerin sosyalleşme ve sosyal etki yaratma istekleri daha fazla olduğundan akıllı telefon kullanımlarını arttırmaktadır (70).

2.1.3.3. Akıllı telefon bağımlılığının ergenler üzerindeki etkileri: Literatüre göre akıllı telefon kullanan bireylerin %27,1'inin akıllı telefonları ile çok fazla vakit harcadıkları, %22,6'sının akıllı telefon kullanım sürelerini düşürme girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlandığını ve %45,8'inin ise telefonları ellerinin altında olmadığında kaygı yaşadıklarını bildirmişlerdir (71). Bu oranların ergenlik çağındaki ve genç yaştaki bireyler için daha yüksek olduğu söylenmektedir (58). Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı, depresyon, düşük akademik başarı, kısa uyku süresi ve uyku kalitesinin bozulması ile ilişkili bulunmuştur (72–74).

2.2. EKRAN MARUZİYETİ

Ekran maruziyeti gün içinde telefon, tablet, bilgisayar ve televizyon ekranı ile karşısında geçirilen süre olarak ifade edilmektedir (75). Bu ekranlar, içerik çeşitliliği, hareketliliği ve etkileşim olanakları sağlamasıyla beraber, azalan maaliyetleri ve kolay ulaşılabilirliği sayesinde gençlerin yaşamlarının merkezine yerleşmiştir (76). Öyle ki, bu teknoloji çağının içinde doğan çocuklar için 'dijital yerliler' veya 'dokunmatik ekran kuşağı' denmektedir (77,78). Gün geçtikçe çocuk ve ergenlerde giderek yaygınlaşan ekran maruziyetinin sağladığı pek çok kolaylığın yanında bir halk sağlığı sorunu haline geldiği düşünülmektedir (79).

2.2.1. Akıllı Telefonlar

Akıllı telefonlar kamera, telefon, televizyon, günlük planlayıcı ve bankacılık gibi pek çok işlevi yerine getirebilmektedir Akıllı telefonların diğer teknolojik araçlara göre çok daha işlevsel olması sebebi ile günümüzde yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (80). TÜİK'in 2018'de gerçekleştirdiği bir araştırmada ülkemizde hanelerin %96'sında cep telefonu bulunduğu raporlanmıştır (60). Bununla birlikte, akıllı

telefonların kolay ulaşılabilirliği, sosyal medya ve oyun uygulamaları içermesinden dolayı ergenlerde yaygınlığı gittikçe artmaktadır (81). Sosyoekonomik seviyesi düşük olan ve özellikle kız öğrencilerde cep telefonuna sahip olma oranı daha yüksek bulunmuştur (82). Bu cihazların kullanımın aşırı hale gelmesi kişilerde bağımlılık semptomları gibi semptomlar oluşmasına sebep olabilmektedir. Telefondan uzak kalındığında bazı kişilerde, geri çekilme semptomları, anksiyete ve bir bildirim gelmediği halde telefonun titrediği hissi denilebilecek hayali titreşim sendromu görülmektedir (83–85).

2.2.2. Tablet ve Bilgisayar

Covid-19 pandemisinin ardından bilgisayar ve tablet başta olmak üzere bütün teknolojik araçlara ilişkin ekran maruziyeti artmış gibi görünmektedir. Ancak uzaktan eğitim sebebi ile bilgisayar ve tabletler öğrencilerin eğitim hayatlarının merkezi haline gelmektedir. Eğitimde önemli yer teşkil etmesinin yanı sıra online platformlar herkesin sosyalleşme aracı haline gelmiştir. Ülkemizde gerçekleştirilen bir araştırmada öğrencilerinin tablet ve bilgisayar kullanımı incelenmiş ve internet dışında kullanım oranları ilkokul öğrencilerinde %25.9, ortaokul öğrencilerinde %43.0 ve lise öğrencilerinde %44.3 olarak bulunmuştur (86). Oyun oynamak, araştırma yapmak, dizi ve film izlemek hatta kitap okumak gibi pek çok işlevi yerine getiren bilgisayarlar çoğunlukla daha büyük ekrana sahip olması nedeniyle diğer teknolojik aletlere tercih edilebilmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre bilgisayarda geçirilen süre günde 1.5 saate kadar çıkmaktadır; bu saatin yarısı ise sosyal ağlarda, oyun oynarken veya video izlerken harcanmaktadır (87). Tabletlerin ise akıllı telefonlarda daha büyük ekran sağlaması ve daha fazla özellikler içermesi bilgisayarlara göre de kullanımının daha pratik olması tercih edilebilirliklerini artırmaktadır (88). Tabletler eğitim amaçlı olarak kullanıldığında çocuk ve ergenler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Ancak kullanım süreleri ve zamanı dikkat edilmesi gereken konulardır. Şangay'da lise öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada tabletlerin tek parmak dokunmatiği ile kullanılması sebebiyle ergenlerde omuz ve boyun ağrılarını tetiklediği ve tek el kullanımının omuzlarda dengesizliğe yol açabileceği tespit edilmiştir (89).

2.2.3. Televizyon

Radyo ve Televizyon Üst Kurulunun 2018 yılında yapılan Televizyon İzleme Eğilimleri Araştırması'nda evlerde televizyona sahip olma oranı %94.3 olarak saptanmıştır (90). Bununla beraber evlerde televizyon izlenmese dahi, artık televizyon programlarının hemen hemen üçte biri alternatif platformlarda (bilgisayarlar, tabletler, cep telefonları vb.) izlenmektedir (87). Dolayısıyla televizyon içeriklerine diğer ekranlar kullanılarak da maruziyet gerçekleşmektedir. Bir araştırmanın raporuna göre, 8-18 yaş aralığındaki çocuk ve ergenler günlerinin neredeyse 4.5 saatini TV programlarını izlemeye ve neredeyse 11 saatini ise medya kullanımı için harcamaktadırlar (91). Erken çocukluk döneminde başlayan televizyon ekranlarına maruziyetin ilerleyen yaşlarda daha fazla ekran maruziyetinin belirleyicisi olduğu saptanmıştır (92).

2.2.4. Ekran Maruziyeti Risk Faktörleri

Ekran maruziyeti çocukluktan itibaren aile ortamında gelişim göstermektedir. Ailenin sosyo-ekonomik düzeyi, ebeveynlerin çalışıyor olup olmama durumu ve kardeş sayısı gibi özellikler çocukların ekran maruziyetine katkıda bulunmaktadır (93). Eğitim yüzeyi daha yüksek olan annelerin daha sağlıklı bir ev ortamı sağlaması açısından daha yüksek becerilere sahip olduğu düşünülmektedir (68). Eğitim düzeyi daha yüksek olan annelerin çocuklarının yanındayken televizyon izleme konusunda kendilerini kısıtlamaktadır (94). Ekran maruziyeti ile ilgili yapılan bir çalışmada sosyekonomik düzeyi düşük olan ailelerde büyüyen çocukların ekran maruziyetinin daha fazla olduğu bulunmuştur (95). Bu faktörlerin yanında, ekrana uyumadan önce maruz kalanların ve daha çok oyun oynamak için ekranları tercih edenlerin ekran sürelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (96).

2.2.5. Ekran Maruziyetinin Ergenler Üzerindeki Etkileri

Günümüzde teknolojik aletler insanların hayatını gittikçe daha da kolaylaştırmaktadır. İnsanlar artık işlerini, eğitimlerini, ilişkilerini, sosyal aktivitelerini ve birçok şeyi internet aracılığı ile çeşitli platformlarda yürütmektedir. Bu sebeple, ekranların olumlu etkileri göz ardı edilecek oranda değildir. Özellikle, Covid-19 pandemi dönemi ile beraber yüz yüze eğitimin olanaksız olduğu durumda online platformlar eğitimin gerçekleştirilmesi için oldukça önemli hale gelmiştir. Aynı zamanda, bu dönemde yüz yüze etkileşimin ve iletişimin sağlanamaması noktasında yine internetteki

sosyal iletişim ağları tüm dünyada insanlar arasında destek sağlamada aracı rolü üstlenmiştir. Ergenlerin ekran kullanım amaçları arasında büyük bölümü sosyal medya oluşturmaktadır. Sosyal medya kullanımının toplumsal katılım sağlamayı, sosyal desteği ve bağlılığı artırabileceği düşünülmektedir (97). Bunların yanında ekranları, özellikle bilgisayarları ev ödevleri gibi sebeplerle kullanmanın ise akademik başarı ile pozitif ilişkisi olduğu bulunmuştur (98,99).

Ekranların sağladığı kolaylıkların önemi büyük olmakla beraber fazla maruziyetin zararları da dikkate alınması gereken bir konudur (100). Dolayısıyla, pozitif etkileri ele alırken, ekran karşısında geçirilen sürenin uzamasının olumsuz etkileri göz ardı edilmeyip faydaları ve zararları birlikte değerlendirilmelidir (80). Ekran karşısında geçirilen zamanın artışı ile uyku yetersizliği, fizyolojik stres, yaşam memnuniyetinde azalma, uyumsuz ve negatif düşünme stilleri, zihin bulanıklığı ve dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) ile ilişkili davranışlar arasında pozitif bir ilişki olduğu saptanmıştır (101). Ekran maruziyetinin fazla olması; aynı zamanda obezite, tembellik, sosyal yetersizlik, uyku ve dikkat sorunları, davranış bozukluğu, artmış alkol ve madde kullanımı, riskli cinsel davranışlar, anksiyete, depresyon gibi birçok sağlık sorunlarıyla ilişkilendirildiği görülmektedir (5,6). Ekran süresinin artmasının yetişkinlikteki potansiyel sağlık riskleri ile de ilişkili olduğu bulunmuştur (101). Covid-19 pandemisi ile beraber eğitimin online platformlara taşınması ile öğrencilerin ekran süresinde geçirdiği zamanın artışı olumlu etkilerinin yanında pek çok zararı da beraberinde getirmiştir. Bu dönemde, ders saatlerinin yanında boş vakit geçirmek ve sosyalleşmek için de teknolojik aletlere başvurulması ekran süresinin ciddi oranda uzamasına sebep olmuştur. Bilgisayar oyunları ve sosyal medya kullanma oranları yükselişe geçmiştir (87,88). Yapılan bir araştırmaya göre lise öğrencilerinin yarısından fazlasında, online derslerin dışında telefonda geçirdikleri süre 3 saati aşmaktadır (3,102). Ulug ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, ekran süreleri artan ergenlerin fiziksel olarak daha inaktif olduğu, uyku sürelerinin kısaldığını ve bunlara bağlı olarak da kas-iskelet sistemi ağrılarının arttığı sonucuna varılmıştır (3). Son dönemlerde yapılan araştırmalar, geleneksel elektronik cihazların uykuyu olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir (103). Özellikle her an ulaşılabilir konumda olan cep telefonlarının kullanımı, geceleri telefon ile görüşme veya gündüz mesajlarla uyandırılma gibi durumların uyku bozuklukları ile ilişkili olduğu saptanmış, telefon bildirimlerinin fazlalığının, rahatlama güçlüklerine, dolayısıyla daha az uykuya veya düşük uyku kalitesine sebep olduğu gösterilmiştir (104). Uyku gibi

fizyolojik durumlar üzerindeki etkilerinin yanı sıra, cevaplanmamış mesajların aşırı yüklenme ve suçluluk duygusu gibi psikolojik durumlar üzerinde de etkili olabileceği düşünülmektedir. Bunların yanında, bilgisayar oyunlarının dikkat problemlerini belirgin derecede arttırdığı gösterilirken video oyunlarını özellikle erken yaşta oynamaya başlayan çocuklarda, bağımlılık davranışlarının daha sık görüldüğü tespit edilmiştir (72–74).

Genel itibari ile bakıldığında medya kullanımının uygunsuz ve kontrolsüz olması, kişiler üzerindeki bahsedilen olumsuz etkilerinin yanında yüz yüze etkileşim, aile ile kaliteli vakit geçirme ve egzersiz gibi birçok önemli aktivitenin yerine de geçebilir (105). Bağımlılık düzeyine gelen medya kullanımının, aile ve arkadaşlarla yapılan etkinlikler ve sosyal aktivitelerin azalmasına neden olmaktadır (106). Ele alınan tüm bu çalışma bulgularından bir kısmı, ekran maruziyeti ile ilişkili bazı bilişsel, sosyal ve sağlık ile ilgili davranışsal olumlu etkileri ortaya koymuştur. Bununla birlikte bu olumlu etkiler mutlaka olumsuz etkiler ile birlikte ele alınmalıdır. Ekran maruziyetinin olumsuz etkilerinin incelenmesi, çocuk ve ergenler için daha sağlıklı bir medya kullanımı hazırlamak ve karşılaşabilecekleri sorunlara karşı tedbirler alınması için önemlidir. Sonuç olarak, ekran maruziyetinin bireyler üzerindeki tüm bu olası etkilerinin karşılaştırılması hem günümüzdeki araştırmalar hem de gelecekte yapılan araştırmalar için önemli bir araştırma konusudur (80).

2.3. ALEKSİTİMİ

Yunanca'da a (eksiklik), lexis (kelime) ve thymos (duygu) sözcüklerinden oluşan aleksitimi kavramı ilk kez Sifneos and Nemiah tarafından kullanılmıştır (107). Aleksitimi terimi, kısaca duyguları deneyimlemede, tanımada ve ifade etmede yaşanılan bilişsel ve duygusal zorluklarla karakterize olan duygu düzenleme bozukluğu olarak tanımlanmaktadır (108). Son yıllarda yapılan çalışmalarda aleksitiminin; "bireylerin kendi duygularını tanımlamada yaşadıkları zorluk", "duyguları tanımlamada zorluk", "bireylerin içsel deneyimler yerine dışsal uyaranlara çok daha fazla dikkat kesildiği dışsal yönelimli bir düşünme tarzı" ve "kısıtlı hayal gücü" olmak üzere dört bileşeni üzerinde durulmaktadır (109).

2.3.1. Aleksitiminin Etiyolojisi

Duyguları tanıma ve ifade etmede eksiklik ile karakterize olan aleksitiminin etiyolojisine dair farklı kuramların farklı açıklamaları bulunmaktadır. Psikanalitik Kuram aleksitimiyi sağlıklı olmayan savunma mekanizmalarının ve çatışmaların sözlü olarak ifade edilememesi şeklinde açıklamaktadır (110,111). Nesne ilişkileri kuramı aleksitimiyi ayrılma ve birleşme süreçlerindeki eksiliklerin kimlik duygusunun kazanılmasında sorunlara yol açması ile ilişkilendirmiştir (112). Bilişsel kuram ise aleksitimiyi, bilişsel süreçlerde eksiklikler ile açıklamaktadır. Duyguların oluşmasında yapılan bilişsel değerlendirmeler önemli yer tutar ve duyguların sözlü olarak ifade edilmesi söz konusu olduğunda bu bilişsel değerlendirmelerin bilinçli olarak gerçekleşmesi gerekmektedir (113). Dolayısıyla aleksitimik bireylerde bilişsel değerlendirmenin ilkel seviyede olduğu ve simgesel olmayan yol kullanıldığı düşünülmektedir (114).

Nörofizyolojik çerçevede bakıldığında, aleksitimi ile ilgili çalışmalar beynin farklı yarım kürelerindeki iletişim eksikliğine dayanır. Beynin iki hemisferindeki bu iletişim eksikliği sonucu sağ hemisferde işlenen duygular ile ilgili bilgiler sol hemisferde sözel ifadelere dönüştürülememektedir. Bu bakış açısı, aleksitimiyi bir fonksiyonel işlevsizlik olarak değerlendirmektedir (115,116). Sosyo-kültürel bağlamda, aleksitimik özellikler sosyal öğrenme kuramına dayandırılır. İçinde doğup büyünülen kültüre göre hangi duyguları yaşanmasının sağlıklı olduğu hangi duyguların ifade edilmesinin hoş olmadığı ve bastırılması gerektiği sosyal bağlam içerisinde öğrenilir (115). Tüm bu kuramların açıklamaları ele alındığında literatürde aleksitimin etiyolojik kökenlerine dair daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu göze çarpmaktadır (117).

2.3.2. Aleksitiminin Epidemiyolojisi

Aleksitiminin görülme yaygınlığı ülkemizde gittikçe artmaktadır. Kanada'da gerçekleştirilen bir çalışmada aleksitimi sağlıklı popülasyonda %18.9 oranında görülürken, ülkemizde bu oran %29,6 olarak saptanmıştır (118,119). Ülkemizde, Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) ölçeği kullanılarak sağlıklı grupla yapılan bir araştırmada yüksek skor alanların oranının %16,7 olduğu görülmüştür (118,120). Finlandiya'da 15-16 yaş arasındaki ergenlerle gerçekleştirilen bir araştırmada TAÖ-20 ölçeği uygulanmış ve yüksek puan alanların %10'unu kızlar ve %7'sinin erkekler olduğu bulunmuştur. Ancak aleksitimi sürekli değişken olarak incelendiğinde erkeklerin kızlardan daha yüksek puanlar aldığı sonucuna varılmıştır. Bunun yanında annenin eğitim seviyesinin

düşüklüğü, bölünmüş bir aileye sahip olma ve kırsal alanda yetişme gibi özelliklerin daha yüksek aleksitimi skorları ile ilişkili olduğu saptanmıştır (121). Yine Joukamaa ve arkadaşlarının Finlandiya'da yetişkin popülasyonda yaptıkları epidemiyolojik araştırmada ise artan yaşın, erkek cinsiyetin ve düşük eğitim seviyesinin TAÖ-20'den alınan yüksek puanlarla ilişkilendirilmiştir (122).

2.3.3. Aleksitiminin Karakteristik Özellikleri

Aleksitiminin temelini bilişsel işlemleme ve duygu düzenleme eksiklikleri oluşturmaktadır. Bu teori, nörofizyolojik (otonom sinir sistemi ve nöroendokrin aktivasyon), bilişsel-deneyimsel (öz-farkındalık vb.) ve motor ifade (yüz ifadeleri, ses tonu vb.) gibi birbiri ile ilişkili ve etkileşim halindeki sistemlerin duygu düzenleme ve duyguları ifade etmede temel altyapıyı oluşturduğu görüşüne dayanmaktadır (123,124).

Aleksitiminin bir psikopatoloji mi, bir psikopatolojiye bağlı gelişen sekonder bir durum mu ya da bir karakter örüntüsü mü olduğu tartışmalı bir konudur. Aleksitimi başlangıçta psikosomatik hastalıklar çerçevesinde incelenmiş olsa da sonraki süreçlerde diğer ruhsal ve fiziksel hastalıklarda ve ayrıca sağlıklı kişilerde de aleksitimi kişilik özelliklerine sıklıkla rastlandığı bilinmektedir (125–127).

Aleksitimik bireyler duyguları tanıma ve ifade etmenin yanı sıra beden duyumları ve duygular arasında ayrım yapmakta da zorluk çekmektedirler (128). Aleksitimik bireyler kimi zaman ağlayabilir ve öfke patlamaları deneyimleyebilirler ancak bu durumlarda ne hissettikleri sorulduğunda duygularını açıklama konusunda zorlanmaktadırlar (129). Aleksitiminin kısıtlı duygusal ifadelere sebep olması bireylerde katı bir duruş ve yüz ifadeleri yoksunluğuna neden olabilir ve böylece bireylerin hareketleri bir robot gibi mekanik olarak algılanabilir (130). Bu gibi özelliklerin yanında, aleksitimik bireylerde empati eksikliğinin görülmesi de yaygındır (8).

Frawley ve Smith ise aleksitiminin bazı özelliklerini şu şekilde sıralamışlardır; kişilerin kendi duygularını tanıma ve sözlü olarak ifade etmede belirgin problemler yaşama, duygu, istek, dürtü ve tutumları ifade etmeye dair kısıtlamalara yol açan sembolik düşünce, yüz ifadelerine duygularının yansımaması ve empati yoksunluğu (131). Bu özelliklerin kişilerde hem bireysel hem sosyal açıdan birçok probleme ve bunun yanında birçok psikopatolojik rahatsızlıklara da sebep olabileceği göz önünde

bulundurularak aleksitiminin oluşumunu ve özelliklerini anlayabilmek oldukça önemli gibi gözükmektedir.

2.3.4. Aleksitimi ve Diğer Psikopatolojiler

Aleksitimi ile ilgili yapılan araştırmalara bakıldığında, aleksitimi kişilik özelliklerine dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, obsesif kompulsif bozukluk, yeme bozukluğu, anksiyete bozuklukları, travma sonrası stres bozukluğu ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıklar ile birlikte rastlandığı görülmektedir (10,11,126). Aynı zamanda, aleksitimi ve bağımlılık terimlerinin de birbirleri ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (74). Aleksitimi kişilik özelliklerinin madde kötüye kullanım bozuklukları, kumar oynama bozukluğu ve diğer davranışsal bağımlılıklar ile ilişkili olduğu saptanmıştır (74,132). Literatürde aleksitiminin dijital bağımlılık türleri ile de ilişkisine dair bazı araştırmalara rastlamak mümkündür (133,134). Hem kişilerarası sorunlardan hem bunun neden olduğu olumsuz yaşam olaylarından uzaklaşmak için bireyler internete ve akıllı telefonlarına sığınabilmektedir. Bununla beraber, internet bireyleri istediği an iletişim kurma ve istediği zaman bunu bitirebilme imkanı sunduğu için ve yazılanları silme veya düzeltme olanaklarını sağladığı için aleksitimik bireyler için önemli bir mecradır. Bu gibi özellikler sebebi ile yüz yüze iletişimde yaşanan duygular ile ilgili yaşanan problemler internet ortamında oluşmamaktadır (135). Lise ve üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada aleksitimi ve internet bağımlılığı arasında bir ilişki bulunmuştur (136). İnternet bağımlılığı ile birçok noktada ortak özellik gösteren akıllı telefon bağımlılığı ile ilgili üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada ise aleksitiminin akıllı telefon bağımlılığının önemli bir yordayıcısı olduğu sonucuna varılmıştır (137). Dijital oyun bağımlılığı ile aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen diğer bir çalışmada ise aleksitiminin bileşenlerinden biri olan duyguları tanımlamada zorluk yaşayan ergenlerin aleksitimi ölçeğinden aldıkları puanların daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır (138).

2.4. SOSYAL BİLİŞ

Sosyal biliş, genel itibariyle kişilerin kendilerinin ve diğer insanların zihinsel süreçlerini anlamasını sağlayan süreçleri kapsamaktadır (13). Sosyal biliş, insanların kendisi ve diğerleri ile arasındaki ilişkiyi temsil eder ve bu temsil durumu da toplumsal davranışlarla yönlendirilir. Toplumsal bağlamda, diğerlerinin inançlarını ve niyetlerini

anlayabilme amacı ile onların davranışlarından anlam çıkarlma, diğerlerinin farklı zihinlere sahip olduklarının farkına varabilme ve uygun davranışlar sergileyerek karmaşık toplumsal çevreler ile etkileşime girebilme gibi süreçlerini içerir (13). Bu sayede kişiler, diğerlerinin ruhsal ve duygusal durumlarını doğru şekilde algılayabilirler (139). Ulusal Ruh Sağlığı Enstitüsü'ne (NIMH) göre sosyal biliş beş alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; zihin kuramı, sosyal algı, sosyal bilgi, atıf yanlılığı ve duygu tanımadır (140). Bu alt boyutlardan sosyal bilişi en iyi açıklayanın ise ZK olduğu düşünülmektedir (16).

2.4.1. Zihin Kuramı

Zihin Kuramı, diğer insanların zihinsel durumlarından (düşünceler, arzular, niyetler gibi) doğru çıkarımlar yapabilme becerisidir (141). Zihin Kuramı, duyguları ifade etme ve anlama, empati duyma, bir kişinin niyetini anlama, diğerlerinin zihinsel durumlardan çıkarsama yapabilme ve zihinsel temsiller oluşturabilme gibi becerileri kapsamaktadır (16). Zihin Kuramı'nın duygusal ve bilişsel olmak üzere iki farklı türü olduğu öne sürülmektedir. Duygusal ZK, başkalarının duygusal durumları, duyguları veya hisleri ile ilgiliyken, Bilişsel ZK, diğer insanların bilişsel durumları, inançları, düşünceleri ya da niyetleriyle ilgilidir (142).

2.4.2. Zihin Kuramı Becerileri

Zihin kuramı kavramı içinde birçok beceriyi içeren kapsamlı bir terimdir. Bu sebeple farklı beceriler ile değerlendirilir. Bu beceriler; birinci düzey yanlış inanç, ikinci düzey yanlış inanç, metafor ve ironi kavrama ve gaf (faux pas) kavrama becerileridir (143). Yukarıda bahsedilen yeteneklerden en basit olanı birinci derece zihin teorisi yeteneğidir. Bu kavram, bir inancı başka bir kişiye atfetme yeteneğini tanımlar (143). Diğeri ise inanç hakkında inanç anlamına gelen ikinci derece zihin teorisi yeteneğidir. Bu yetenek, bir amaç hakkındaki üçüncü kişinin düşünceleri hakkında ikinci bir kişinin, düşüncelerini çıkarsama becerisi anlamına gelmektedir (143). Gaf kavrama becerisi (faux pas; pot kırma) diğerlerine göre daha karmaşık bir yetenektir ve ZK'nın hem duygusal hem de zihinsel bileşenlerini kapsar. Pot kırma, bir kişinin üzülebileceği bir şeyi düşünmeden ona söylediğinde meydana gelir (144). Zihin kuramı ile ilgili faux pas gibi olan diğer karmaşık bilişsel bileşenler ise metafor ve ironiyi anlama yetenekleridir (145). Metafor ve ironi kavrama becerileri, konuşmaların düz anlamı dışındaki anlamını

anlamayı ve konuşmayı gerçekleştiren kişinin asıl niyetini kavramayı sağlayan ZK yetenekleridir (146).

2.4.3. Zihin Kuramının Gelişimi

Zihin kuramının gelişimi hakkındaki genel görüş, yaşamın ilk dönemlerinde bilişsel ve motor beceriler gibi beyin yapılarının gelişmesiyle beraber ZK'nın da gelişmeye başlamasıdır (147). Zihin kuramı, bebeklerde ilk kez 12 aylıkken ortak dikkat yeteneklerinin gelişmesiyle beraber yaklaşık 18 aylıkken kendini gösterir. Bebekler 18-24 aylık olduğunda ZK yetilerinin gelişiminde önemli role sahip olan "-mış gibi" oyunları oynamaya başlar. Bu oyunlar birincil ve ikincil temsil yeteneklerinde, diğerlerinin zihnini anlamada önemli bir aşamadır (148). Bahsedilen birincil temsil yeteneği bir nesneyi asıl kullanım amacı şeklinde düşünebilme becerisidir. İkincil temsil ise aynı nesneyi bir şeyi temsil edecek şekilde zihinde canlandırma becerisidir (149). Üç dört yaşlarına gelmiş bir çocuğun artık birinci derece ZK yeteneklerini kazandığı düşünülmektedir (147). Çocuklar dört yaşına geldiklerinde ise diğerlerinin inançlarını kendilerininkinden ayırt etmeye ve başkalarının inançlarını anlamaya başlar (150). Altı yaşına gelindiğinde, çocuklar başkalarının zihinleri, niyetleri ve düşünceleri hakkında düşünebilirler. Dolayısıyla 6-7 yaş civarında ikinci derece ZK becerisi gelişmiştir (16). İkinci düzey ZK becerisinin geliştiği dönem itibarı ile metafor ve ironi kavrama yeteneklerinin de geliştiği düşünülmektedir. Diğerlerine göre daha karmaşık olduğu kabul edilen gaf kavrama becerisinin gelişiminin ise diğer becerilere göre daha geç yaşlara, 9-11 yaşlarına dek devam edebileceği düşünülmektedir (16). Zihin Kuramı yeteneklerinin 11-12 yaşlarından sonra da gelişmeye devam ettiği düşünülmektedir (151).

2.4.4. Zihin Kuramının Değerlendirilmesi

Sosyal bilişin farklı unsurlarını değerlendirmek için hem yetişkinler hem de ergenler için birçok test geliştirilmiştir. Zihin Kuramı'nı değerlendiren testler genellikle kısa öyküleri, resimleri ve bunlarla ilgili bazı soruları içerir. Sosyal bilişin en önemli unsurlarından bir tanesi olan duyguları tanıma, diğerlerinin duygusal ifadeleri (ses, göz, yüz vb.) hakkında çıkarsama yapma ve tahminde bulunabilme becerileridir (152). Duygu tanımayla ilgili olan testler ise duygusal ifadeleri yorumlama ve diğerlerinin duyguları hakkında tahminlerde bulunmayı kapsar. Bu testler; yüzden duygu tanıma testi (153),

sosyal biliş testi (154), sesli duygu tanımlama testi (155) veya gözlerden zihin okuma testi (156) gibi testleri içermektedir.

2.4.5. Zihin Kuramı ve Bağımlılık İlişkisi

Sosyal biliş ve ZK, kişilerarası ilişkiler ve sosyal etkileşimde önemli yere sahip olan ve yaşam kalitesini etkileyen özel bir bilişsel alanlardır. Dolayısıyla, sosyal biliş işlevlerinde meydana gelen çeşitli eksikliklerin psikopatolojilerin gelişmesinde ve devam etmesinde önemli bir etken olduğu düşünülmektedir (157,158). Sosyal biliş becerileri ile ilgili eksikliklerin madde kullanım bozukluklarıyla ilişkili bulunmuştur (23,159). Kumar bağımlılığı ile ilgili yapılan bir araştırmada, kumar bağımlısı olan katılımcılar duygu tanıma görevlerinde daha kötü performans sergilemişlerdir (160). Literatürde, madde bağımlılığı ve kumar bağımlılığı dışında internet bağımlılığı ve ZK becerilerinin ilişkisini araştıran çalışmalara da rastlamak mümkündür. Çin'de yapılan bir araştırmada, 14 yaşında internet bağımlılığı olan ve olmayan ergenler karşılaştırılmış ve internet bağımlılığı olan bireylerin yüz ifadelerinden duygu tanıma görevlerinde, internet bağımlılığı olmayan bireylere göre daha kötü performans sergiledikleri bulunmuştur (161). Ülkemizde yapılan bir çalışmada ZK becerilerden biri olan gözlerden zihin okuma becerisi ile oyun bağımlılığı arasındaki ilişki incelenmiş ve gözlerden zihin okuma becerileri yüksek olan ergenlerin oyun bağımlısı olma ihtimalinin daha düşük olduğu saptanmıştır (138). Zihin kuramı becerileri, sosyal, akademik, meslek ve birçok alanda kişilerin ilişkilerini, başarılarını, günlük yaşamlarını etkileyen önemli becerilerdir. Bu sebeple, bu becerilerin geliştirilmesi, gelişiminde zorluk yaratacak faktörlerin engellenmesi ve diğer psikopatolojilerin oluşmasına karşın müdahalelerde bulunulması çocuk ve ergenler için ele alınması ve incelenmesi gereken önemli konulardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırma, Sakarya ili öğretim kurumlarında öğrenim gören 14-17 yaş aralığında olan lise öğrencilerinde ekran maruziyeti düzeyi, aleksitimi ve sosyal biliş arasındaki ilişkiyi incelemek için ilişkisel tarama modelinde yapılmış bir çalışmadır.

3.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın örneklem grubunu, Sakarya ilinde bulunan Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı Şehit Muhammet Fatih Safitürk Anadolu Lisesi ve Necmettin Erbakan Fen Lisesi'nde öğrenim gören 9.,10. ve 11. sınıflarda okuyan 14-17 yaşları arasındaki öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmaya dahil edilecek toplam katılımcı sayısı uygulanan güç analizi ile bulunmuştur. Güç analizinde "α=0.05, 1-β(Power)=0.81 ve etki büyüklüğü (effect size) = 0.77" olarak alınmıştır. Yapılan güç analizi sonucunda en az 300 birey alınması gerektiği belirlenmiştir. Bu bilgi doğrultusunda, araştırmanın verileri 14-17 yaşları arasında 313 öğrenciden toplanmıştır. Veriler Kasım 2023 ile Aralık 2023 tarihleri arasında toplanmıştır. Çalışmaya dahil edilme kriteri ise, 14-17 yaş grubunda olmak, çalışmaya katılmaya gönüllü olmak, görme ya da işitme kusuru olmama olarak belirlenmiştir. Çalışmadan dışlama kriteri olarak da 14 yaşından küçük, 17 yaşından büyük olmak, herhangi bir nedenle çalışmaya gönüllü olmamaktır. Yanıtlarını rastgele veren ve soruların bir kısmını yanıtsız bırakan katılımcıların verileri değerlendirme dışında bırakılmıştır. Sonuç olarak araştırmaya 167 kız ve 130 erkek öğrenci olmak üzere toplam 297 öğrencinin verileri dahil edilmiştir.

3.3. UYGULAMALAR

Bu araştırmada Bilgilendirilmiş Onam Formu, Sosyodemografik Veri Formu, Ekran Maruziyeti Soru Formu, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ – KF), Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF), Gözlerden Zihin Okuma Testi- Çocuk Formu (GZOT-ÇF), Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği (DEZİTO) ve Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20) kullanılmıştır. Araştırma için Sağlık Bilimleri

Üniversitesi Etik Kurulu'ndan 23/311 kayıt numaralı etik kurul onayı alınmıştır. Ardından Sakarya İl Valiliği'nden ve Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden uygulama yapmak için gerekli izinler alınmıştır. Uygulama yapılacak liseler seçkisiz olarak belirlendikten sonra okullara gidilerek okul müdürlerinden uygulama için gerekli izinler alınmıştır. Asıl çalışmaya başlamadan önce 30 kişilik bir örneklem grubu üzerinde pilot çalışma gerçekleştirilmiştir. Pilot çalışma, test ve ölçek yönergelerinin anlaşılırlığı, uygulamanın tamamlanma süresi ve muhtemel aksaklıkların belirlenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Test ve ölçeklerin uygulanması yaklaşık 1 saat sürmüştür. Uygulamaya başlamadan önce katılımcılara bilgilendirici onam formu sunulmuştur. Bu formda çalışma hakkında bilgi, çalışmanın gizliliği, katılım için gönüllülük ve çalışmadan herhangi bir neden belirtmeden istedikleri anda ayrılabilecekleri bilgisi yer almaktadır.

3.4. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

3.4.1. Sosyodemografik Veri Formu

Katılımcıların demografik özellikleri hakkında bilgi edinmek amacı ile araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet ve eğitim bilgilerinin yanı sıra ebeveynlerinin eğitim, meslek, ailenin ekonomik düzeyi ve kardeş sayısı gibi çeşitli bilgilerin yer aldığı sorular bulunmaktadır (EK-3).

3.4.2. Ekran Maruziyeti Soru Formu

Ekran maruziyeti ve kullanımı ile ilgili davranışlar hakkında detaylı bilgi toplamak amacıyla hazırlanmış olup 11 sorudan oluşmaktadır. Sorular araştırmacı tarafından katılımcıya yönetilmiş ve yanıtları alınmıştır (162).

3.4.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu (ATBÖ – KF)

Akıllı telefon bağımlılığı riskinin değerlendirmek amacıyla Kwon ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (27). Ölçek on maddeden oluşmakta ve her madde 1 ila 6 arasında puanlanmaktadır. Toplam puan 10 ile 60 arasında değişmektedir. Ölçekte alınan puan yükseldikçe akıllı telefon bağımlılığı için riskin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenirliği Noyan ve arkadaşları tarafından yapılmış olup Cronbach alfa değeri 0,90 ve kesme noktası her iki cinsiyet için 29,5 olarak bulunmuştur (163) (EK-5).

3.4.4. Young İnternet Bağımlılığı Testi-Kısa Formu (YİBT-KF)

Young tarafından geliştirilmiş olan YİBT, Pawlikowski ve arkadaşları tarafından kısa forma dönüştürülmüştür (43). Ölçek on iki maddeden oluşmakta olup her madde 1 ila beş arasında puanlanmaktadır. Toplam puan 12-60 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar katılımcının internet bağımlılığı düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Testin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Kutlu ve arkadaşları tarafından üniversite öğrencileri ve ergenlerle yapılmıştır. Ölçeğin Cronbach alfa değeri 0,86 olarak hesaplanmış ve bu çalışmada ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu tespit edilmiştir (45) (EK-6).

3.4.5. Gözlerden Zihin Okuma Testi, Çocuk Formu (GZOT-ÇF)

Baron-Cohen ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olan ölçek, bireyin karşısındaki kişinin göz ve çevresinin anlatımına bakarak zihinsel süreçleri ve duyguları hakkında çıkarımda bulunma becerisini değerlendirmektedir. Ölçekte katılımcılara 28 tane siyah beyaz resim gösterilmektedir (156). Katılımcılara resimler gösterildikten sonra katılımcılardan resimdeki kişinin zihinsel durumunu en iyi tarif eden seçeneği belirlemesi ve yanıt kağıdında işaretlemesi istenmektedir. Yanıt kağıdındaki seçenekler kompleks duygular ve niyetler üzerinden kurgulandığı için test, duygu tanıma ve ZK becerisinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (164). Testin puanlaması her doğru cevaba bir puan verilmesi şeklindedir. Testten alınabilecek puan 0-28 aralığında değişmekte olup alınan yüksek puan, daha iyi duygu okumaya, sosyal biliş yeteneklerine ve ZK becerilerine işaret etmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması 6 yaştan büyük çocuk ve ergenlerde yapılmış ve Cronbach alfa değeri 0,72 olarak bulunmuştur (165) (EK-8).

3.4.6. Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği (DEZİTO)

Sosyal biliş becerilerini ZK kapsamında değerlendirmek için geliştirilen DEZİTO, 7 hikâye ve 3 resim görevinden oluşmaktadır. Hikâye görevlerinde, bireyin hikayeleri dikkatle dinlemesi ve hikaye ile ilgili sorulacak soruları yanıtlaması beklenmektedir. Hikâye görevlerinden beş tanesi sadece bir yetenek gerektirmekte (1. ve 2. derece yanlış inanç, ironi, metafor ve pot kırma) ancak geri kalan iki hikayede aynı hikaye içerisinde farklı sorularla zihin teorisi yeteneğinin çeşitli yönleri (empati, ironi, 1. ve 2. derece yanlış inanç ve metafor) değerlendirilmektedir. Puanlama yapılırken, cevap anahtarına göre verilen her bir doğru cevap için 1 puan, her bir yanlış cevap için ise 0

puan verilmektedir. Hikâye görevlerinden alınabilecek puan 0-15 puan aralığında değişmektedir. Resim görevlerinde ise, bir hikâyeyi oluşturan 3 resim bulunmakta, hikâye ile ilgili sorulan soruya uygun olacak şekilde iki resim arasından 4. resmi seçebilmeyi gerektirmektedir. Bu resimlerden biri 1. derece yanlış inancı, biri 2. derece yanlış inancı ve biri de empati yeteneğini değerlendirmektedir. Doğru resim seçildiği takdirde 1 puan, yanlış resim seçildiğinde ise 0 puan verilmektedir ve resim görevlerinden 0-3 puan aralığı arasında puan alınabilmektedir. Tüm ölçekten alınabilecek toplam puan 0-18 puan arasındadır. Uygulama yaklaşık 15-20 dakika sürmektedir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Değirmencioğlu tarafından gerçekleştirilmiştir (166) (EK-10).

3.4.7. 20 soruluk Toronto Aleksitimi Ölçeği (TAÖ-20)

Aleksitiminin değerlendirilmesinde yaygın olarak kullanılan test Bagby ve arkadaşları tarafından geliştirilmiştir (167). Ölçek 20 sorudan oluşmakta ve beşli Likert tipi ile derecelendirilmektedir. TAÖ-20, duyguları tanımada güçlük (faktör 1), duyguları ifade etmede güçlük (faktör 2) ve aşırı dışa dönük düşünme (faktör 3) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 20-100 arasında değişmektedir. Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Bolat ve arkadaşları tarafından yapılmış ve ergen yaş grubunda Cronbach alfa değeri 0,78 olarak bulunmuştur (168) (EK-7).

3.5. VERİ ANALİZİ

Çalışmanın veri analizleri SPSS 22.0 programı ile yapılmıştır. Çalışmada ilk aşamada katılımcılara ilişkin sosyodemografik özelliklerin nasıl dağılım gösterdiği skewnes ve kurtosis değerleri hesaplanarak belirlenmiştir. Diğer aşamada ise ölçeklere ait normallik dağılımları, katılımcıların ölçeklerden aldıkları ortalama puanları ve standart sapma değerleri tespit edilip incelenmiştir. Çalışmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkisellik Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı yöntemiyle, değişkenlerin yordayıcılık seviyesi ise Hiyerarşik Regresyon Analizi yöntemi ile incelenmiştir. Değişkenlerin sosyodemografik değişkenler bakımından farklılaşıp farklılaşmadığını bulmak için ise Bağımsız Gruplar t-Test ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Analizlerin istatistiksel anlamlılığı $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1. ÖRNEKLEMİN İNCELENMESİ

4.1.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerinin İncelenmesi

Katılımcılara ait sosyodemografik değişkenler tanımlayıcı istatistik kapsamında frekans analizi kullanılarak incelenmiştir. Örneklem grubunu oluşturan katılımcıların %56.2'si kız öğrencilerden (n=167), %43.8'i erkek öğrencilerden (n=130) oluşmaktadır. Katılımcıların %16,5'i 14 yaşında (n=49), %39,7'si 15 yaşında (n=118), %28.6'sı 16 yaşında (n=85) ve % 15,2'si ise 17 (n=45) yaşındadır. Katılımcıların %63'ü Fen Lisesi'nde (n=187), %37'si ise Anadolu Lisesi'nde (n=110) öğrenim görmektedir. Bu öğrencilerin %34'ü 9. sınıfta (n=101), %38,4'ü 10. sınıfta (n=354), %27.62'sı ise 11. sınıfta öğrenim görmektedir (Tablo 4.1).

Tablo 4.1: Katılımcıların cinsiyet, yaş, okul türü ve sınıfa göre dağılımları

Değişkenler	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzdelik (%)
Cinsiyet	Kız	167	56,2
	Erkek	130	43,8
Yaş	14	49	16,5
	15	118	39,7
	16	85	28,6
	17	45	15,2
Okul Türü	Fen Lisesi	187	63,0
	Anadolu Lisesi	110	37,0
Sınıf	9.Sınıf	101	34,0
	10.Sınıf	114	38,4
	11.Sınıf	82	27,6

Katılımcıların anne-babalarının eğitim durumları incelendiğinde; annelerinin %26.6'sının ilkokul (n=79), %14.1'nin ortaokul (n=42), %26,6'sının lise (n=79), %31,6'sının üniversite mezunu olduğu gözlenirken; babalarının %13.1'nin ilkokul (n=39), %10.8'inin ortaokul (n=32), %34.7'sinin lise (n=103) ve %39.7'sinin üniversite (n=118) mezunu olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların ailelerinin gelir düzeyine

bakıldığında; %25,1'nin düşük (n=45), %13,5'nin orta (n=40) ve %69,4'nün ise yüksek (n=206) gelir düzeyinde olduğu görülmektedir. Katılımcıların %5.4'ünün kardeşi bulunmazken (n=16); %43.4'ü bir kardeşe (n=129), %32.3'ü iki kardeşe (n=96), %18.9'u ise üç veya daha fazla kardeşe (n=56) sahiptir (Tablo 4.2).

Tablo 4.2: Katılımcıların anne-babalarının eğitim, ekonomik durumları ve kardeş sayılarına göre dağılımları

Değişkenler	Gruplar	Kişi Sayısı (n)	Yüzdelik (%)
Anne eğitim durumu	İlkokul	79	26,6
	Ortaokul	42	14,1
	Lise	79	26,6
	Üniversite	94	31.6
Baba eğitim durumu	İlkokul	39	13,1
	Ortaokul	32	10,8
	Lise	103	34,7
	Üniversite	118	39,7
Ekonomik durum	Düşük	45	25,1
	Orta	40	13,5
	Yüksek	206	69,4
Kardeş sayısı	0	16	5,4
	1	129	43,4
	2	96	32,3
	3 ve daha fazla	56	18,9

4.1.2. Örneklemin Ekran Maruziyetine İlişkin Verilerinin Değerlendirilmesi

Araştırmada katılımcılara ait ekran maruziyetine ilişkin değişkenler tanımlayıcı istatistik kapsamında frekans analizi kullanılarak incelenmiştir. Ekran maruziyetine ilişkin değişkenlere yüzdelik değerlerine Tablo 4.3 ve Tablo 4.4'te yer verilmiştir. Katılımcıların ekran maruziyeti verileri incelendiğinde; öğrencilerin % 97,3' nün her gün ekrana maruz kaldığı (n=289) görülmektedir.; Öğrencilerin % 98,3'ü her gün telefona maruz kalmakta (n=292), %46,8'i her gün bilgisayara maruz kalmakta (n=139), %11,4'ü her gün tablete maruz kalmakta (n=34) ve % 46,8'i ise her gün televizyona (n=139) maruz kalmaktadır.

Öğrencilerin %76,8'i ödev yapmak için (n=228), %89,9'u sosyal medya için (n=267), % 62,3'ü oyun oynamak için (n=185), % 22,2'si çizgi film izlemek için (n= 66),

%57,9'u araştırma yapmak için (n=172) ve %19,2'si ise diğer amaçlar doğrultusunda (n=57) ekran kullandığını belirtmiştir. Öğrencilerin %77,4'ü ekran maruziyeti nedeniyle uykusuz kalmadığı (n=230), %9,4'ü ise uykusuz kaldığı (n=28), %13,1'i ise uyumak istese bile uykuya dalamadığını (n=39) bildirmiştir. Öğrencilerin şiddet içerikli yayınlara maruz kalma oranları incelendiğinde ise %51,21'nin şiddet içerikli yayınlara maruz kaldığı (152'sinin) ve %48,8'nin ise maruz kalmadığı (n=145) görülmektedir (Tablo 4.3).

Tablo 4.3: Katılımcıların ekran maruziyeti değişkenleri açısından incelenmesi

Ekran Maruziyeti Değişkenleri	**Kişi Sayısı (n)**		**Yüzdelik (%)**
Her gün ekrana maruz kalma	Evet	289	97,3
	Hayır	8	2,7
Kullanılan ekran türü	Telefon	292	98,3
	Bilgisayar	139	46,8
	Tablet	34	11,4
	Televizyon	139	46,8
Ekran kullanım amacı	Ödev	228	76,8
	Sosyal Medya	267	89,9
	Oyun	185	62,3
	Çizgi Film	66	22,2
	Araştırma	172	57,9
	Diğer	57	19,2
Ekran maruziyeti nedeni ile uykusuzluk	Hayır	230	77,4
	Uykusuz kalıyor	28	9,4
	Uyumak istesebile dalamıyor	39	13,1
Şiddet içerikli yayınlara maruz kalma	Evet	152	51,2
	Hayır	145	48,8

Katılımcıların %15.3'ü günde 30 dk-3 saat arası (n=51), %49.4'ü günde 3-6 saat arası (n=62), %20.9'u günde 6-9 saat arası (n=62), %9.4'ü günde 9-12 saat arası (n=28), %2,9'nun ise günde 12 saatten fazla (n=10) ekrana maruz kalmaktadır. Katılımcıların spesifik olarak hangi ekran türüne ne kadar maruz kaldıkları incelendiğinde; her gün telefon ekranına maruz öğrencilerin %35,3'ü günde 30 dk-3 saat arası (n=116), %40.6'sı 3-6 saat arası (n=121), %16,2'si günde 6-9 saat arası (n=48), %5,7'si günde 9-12 saat arası (n=17), ve %1,9'nun ise 12 saatten fazla (n=6) telefon ekranına maruz kalmaktadır.

Öğrencilerin % 53,2'sinin bilgisayara hiç maruziyetinin olmadığı (n=158), % 46,8'nin ise her gün bilgisayara maruz kaldığı (n=139) görülmektedir. Her gün bilgisayar ekranına maruz kalan öğrencilerin %36,7'sinin günde 30 dk-3 saat arası (n=109), %6,4'nün 3-6 saat arası (n=19), %3,6'sının günde 6-9 saat arası (n=11) bilgisayara maruz kaldığı saptanmaktadır. Öğrencilerin %90,2'sinin (n=268) tablet ekranına maruziyetinin olmadığı, %7,7'sinin (n=23) günde 30 dk- 3 saat aralığında olduğu, %1,6'sının (n=6) ise günde 3-6 saat arası tablet ekranına maruziyeti olduğu görülmektedir. Son olarak televizyon maruziyeti açısından bakıldığında ise öğrencilerin %49,5'i (n=147) hiç televizyon izlemediği, %42,7'sinin (n=127) yarım saat- 3 saat aralığında, %6,3'nün (n=19) günde 3 saat ve 9 saat aralığında ve %1,3'nün de 6 saatten fazla (n=4) televizyon ekranına maruz kaldığı tespit edilmektedir (Tablo 4.4).

Tablo 4.4: Katılımcıların ekran maruziyeti süresi açısından incelenmesi

Ekran Maruziyeti Değişkenleri		Kişi Sayısı (n)	Yüzdelik (%)
Ekran maruziyeti süresi	30 dk - 3 saat	51	15,3
	3 saat - 6 saat	147	49,4
	6 saat - 9 saat	62	20,9
	9 saat - 12 saat	28	9,4
	12 saat ve daha fazla	10	2,9
Telefon süresi	30 dk - 3 saat	116	35,3
	3 saat - 6 saat	121	40,6
	6 saat - 9 saat	48	16,2
	9 saat - 12 saat	17	5,7
	12 saat ve daha fazla	6	1,9
Bilgisayar süresi	Hiç	158	53,2
	30 dk - 3 saat	109	36,7
	3 saat - 6 saat	19	6,4
	6 saat - 9 saat	11	3,6
Tablet süresi	Hiç	268	90,2
	30 dk - 3 saat	23	7,7
	3 saat - 6 saat	6	1,6
TV süresi	Hiç	147	49,5
	30 dk – 3 saat	127	42,7
	6 saat ve daha fazla	4	1,3

4.2. ÖLÇEKLERİN İNCELENMESİ

4.2.1. Ölçeklerin Betimsel Özellikleri

Çalışmada kullanılan ölçeklerin ortalama, standart sapma, minimum, maksimum puanları, skewness ve kurtosis değerleri ve Cronbach alfa katsayıları Tablo 4.5'te sunulmuştur.

Tablo 4.5: Çalışmadaki değişkenlerin minimum, maksimum, ortalama, standart sapma, Cronbach alfa, skewness ve kurtosis değerleri

Ölçekler	Min.	Max.	M	SS	SK	KU	α
ATBÖ-KF	9,00	54,00	26,8312	9,16363	,375	-,285	,846
YİBT-KF	12,00	60,00	28,4867	7,89260	,756	,993	,815
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	7,00	35,00	19,5578	6,60559	,103	-,673	,837
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	5,00	25,00	13,9876	4,43546	,210	-,534	,731
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	8,00	36,00	22,3888	4,09792	-,153	,300	,361
TAÖ-20 (Toplam)	27,00	96,00	55,9342	11,19947	,234	,091	
GZOT-ÇF	11,00	28,00	20,3454	2,60371	-,516	,844	,349
DEZİTO	1,00	18,00	13,2213	2,49351	-,900	1,833	,586

4.2.2. Gruplar Arası Farkların İncelenmesi

Çalışmada yer verilen ölçeklerin toplam puanlarının cinsiyet, okul türü ve annenin meslek grubu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek amacıyla bağımsız gruplar t-testi uygulanmıştır. Anne ve babanın sağ ve birlikte olma durumu, anne ve baba eğitim durumu, gelir düzeyi ve ekran maruziyetinin uyku durumunu etkileyip etkilememesi açısından farkların değerlendirilmesinde tek yönlü varyans analizinden yararlanılmıştır, çoklu gruplar için post-hoc karşılaştırılmasında Tukey-HSD formülü esas alınmıştır.

4.2.2.1. Değişkenlerden alınan puanların demografik değişkenler açısından incelenmesi: Cinsiyet değişkeni için yürütülen t-testi analizinin sonuçlarına Tablo 4.6'da yer verilmiştir. Analiz sonuçlarına göre ATBÖ-KF'dan alınan puanlar

karşılaştırıldığında kız öğrencilerin aldığı puanlar erkek katılımcıların aldığı puanlardan anlamlı derecede daha yüksekltir (p<0,05). TAÖ-20'den alınan toplam puanlara bakıldığında kız öğrencilerin aldığı toplam puanlar erkek katılımcılara göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur (p<0,05). Alt boyutları olarak karşılaştırıldığında, TAÖ-20-Dışa dönük düşünme alt boyutunda iki grup arasında anlamlı derecede farklılaşmanın olmadığı (p>0,05), buna karşın TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük ve TAÖ-20-Söze dökmede güçlük alt boyutları açısından kız öğrencilerin erkeklere göre daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir (p<0,05). DEZİTO'dan alınan puanlar incelendiğinde ise kız öğrencilerin aldığı puanlar erkek katılımcılara göre anlamlı derecede yüksektir (p<0,05). İki grup arasında YİBÖ-KF ve GOZT-ÇF ölçeklerinden alınan puanlar açısından ise anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (p>0,05) (Tablo 4.6).

Tablo 4.6: Değişkenlerden alınan puanların cinsiyete göre karşılaştırılması

Ölçekler	**Kadın (N=167)**		**Erkek (N=130)**		**t**	**p**
	Ort.	**SS**	**Ort.**	**SS**		
ATBÖ-KF	28,15	9,39	25,12	8,58	2,864	,004
YİBT-KF	29,14	7,96	27,63	7,74	1,639	,102
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	21,18	6,16	17,46	6,58	5,007	,001
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	15,12	4,23	12,52	4,23	,713	,001
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	21,89	4,15	23,01	4,15	-2,350	,019
TAÖ-20 (Toplam)	58,21	11,23	53,00	11,23	4,080	,001
GZOT-ÇF	20,41	2,56	20,25	2,56	,521	,603
DEZİTO	13,60	2,34	12,73	2,34	3,037	,003

Ölçeklerden alınan puanların okul türüne göre ele alındığı analiz sonuçlarına Tablo 4.7'de yer verilmiştir. Fen Lisesinde okuyan öğrencilerin YİBT-KF ve DEZİTO'dan aldıkları puanlar, Anadolu Lisesinde okuyan öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede yüksektir (p<0,05). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık saptanmamıştır (p>0,05).

Tablo 4.7: Değişkenlerden alınan puanların okul türüne göre karşılaştırılması

Ölçekler	Fen Lisesi (N=187)		Anadolu Lisesi (N=110)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	27,41	9,14	25,84	9,15	1,425	,155
YİBT-KF	29,24	7,21	27,19	8,80	2,182	,030
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,12	6,70	20,28	6,40	-1,462	,145
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,87	4,50	14,18	4,31	-,590	,556
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,20	4,34	22,70	3,64	-1,078	,282
TAÖ-20 (Toplam)	55,20	11,20	57,18	11,12	-1,475	,141
GZOT-ÇF	20,36	2,80	20,31	2,22	,182	,855
DEZİTO	13,65	2,56	12,48	2,17	4,021	,001

Ölçeklerinden alınan puanlar annenin çalışması veya ev hanımı olması açısından incelendiğinde annesi çalışıyor olan öğrencilerin sadece TAÖ-20-Duyguları tanımada ($t = -3,428$, $p<0,05$) ve söze dökmede güçlük ($t = -2,886$, $p<0,05$) alt gruplarında ve toplam puanında annesi ev hanımı olan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Diğer ölçekler açısından ($p>0,05$) ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık saptanmamıştır. Anne ve babanın sağ olup olmama ve birliktelik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi ve gelir düzeyine ilişkin yürütülen tek yönlü varyans analizi sonuçlarına göre ölçeklerden alınan puanlar karşılaştırıldığında gruplar arasında herhangi bir anlamlı farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

4.2.2.2. Değişkenlerden alınan puanların ekran maruziyeti açısından incelenmesi: Ekran maruziyeti türüne ilişkin yürütülen t-test analizi sonuçları Tablo 4.8'de verilmiştir. Ölçeklerden alınan puanlar katılımcıların her gün ekran maruziyeti olup olmaması açısından değerlendirildiğinde her gün ekran maruziyeti olan katılımcıların ATBÖ-KF ve YİBT-KF'dan aldıkları puanlar anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.8: Değişkenlerden alınan puanların her gün ekran maruziyeti olup olmaması açısından incelenmesi

Ölçekler	Her gün ekran maruziyeti olmayan (N=8)		Her gün ekran maruziyeti olan (N=289)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	16,12	4,82	27,12	9,63	-6,157	,001
YİBT-KF	23,26	3,35	28,63	7,93	-4,211	,002
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	24,25	6,22	29,42	6,57	2,048	,041
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	16,12	5,40	13,92	4,40	1,384	,167
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,50	4,03	22,38	4,10	,078	,938
TAÖ-20 (Toplam)	62,87	12,95	55,74	11,11	1,784	,076
GZOT-ÇF	21,25	1,48	20,32	2,62	,996	,320
DEZİTO	12,50	1,92	13,24	2,50	-,829	,408

Ölçeklerden alınan puanlar akıllı telefon maruziyetinin olup olmaması açısından ele alınan analiz sonuçlarına Tablo 4.9'da yer verilmiştir. Telefon maruziyeti olan katılımcıların akıllı telefon maruziyeti olmayan katılımcılara göre ATBÖ-KF'dan aldıkları puanlar anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.9: Değişkenlerden alınan puanların her gün telefon maruziyeti olup olmaması açısından incelenmesi

Ölçekler	Akıllı Telefon maruziyeti olmayan (N=5)		AkıllıTelefon maruziyeti olan (N=292)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	12,60	5,68	27,07	9,02	-5,576	,004
YİBT-KF	23,88	5,18	28,56	7,91	-1,980	,113
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	22,80	5,49	19,50	6,61	1,325	,253
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	16,20	2,68	13,94	4,45	1,832	,134
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	21,65	2,26	22,40	4,12	-,719	,508
TAÖ-20 (Toplam)	60,65	8,65	55,85	11,23	1,222	,285
GZOT-ÇF	21,00	1,58	20,33	2,50	,920	,405
DEZİTO	12,60	1,67	13,24	2,50	-,829	,451

Ölçeklerden alınan puanlar bilgisayar maruziyetinin olup olmaması açısından Tablo 4.10'da incelenmiştir. Bilgisayar maruziyeti olmayan katılımcıların bilgisayar maruziyeti olan katılımcılardan YİBT-KF'dan aldıkları puanlar anlamlı derecede yüksek bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.10: Değişkenlerden alınan puanların her gün bilgisayar maruziyeti olup olmaması açısından incelenmesi

Ölçekler	**Bilgisayar maruziyeti olmayan (N=158)**		**Bilgisayar maruziyeti olan (N=139)**		**t**	**p**
	Ort.	**SS**	**Ort.**	**SS**		
ATBÖ-KF	27,16	8,90	26,44	9,46	,672	,502
YİBT-KF	27,61	7,59	29,48	8,12	-2,036	,043
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,05	6,8	20,12	6,28	-1,409	,160
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,89	4,49	14,09	4,37	-,381	,703
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,96	3,70	21,73	4,42	2,581	,010
TAÖ-20 (Toplam)	55,91	11,64	55,95	10,71	-,031	,976
GZOT-ÇF	20,41	2,54	20,26	2,67	,503	,616
DEZİTO	13,21	2,45	13,22	2,54	-,034	,973

Ölçeklerden alınan puanlar tablet ve televizyon maruziyetinin olup olmaması açısından incelendiğinde ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Ekranı ödev yapmak için kullanan katılımcıların bu amaçla kullanmayan katılımcılarla ölçeklerden aldıkları puanlar açısından karşılaştırıldığı analiz sonuçlarına Tablo 4.11'de yer verişmiştir.

Ödev yapma amacıyla kullanmayanların TAÖ-20-Dışa dönük düşünme alt boyutundan ödev için kullananlara göre anlamlı derecede yüksek puan aldıkları ve ödev yapmak için kullananların ise DEZİTO'dan anlamlı derecede yüksek puan aldıkları saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.11: Değişkenlerden alınan puanların ekranı ödev yapmak amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi

Ölçekler	Ödev yapmak için kullanmayan (N=69)		Ödev yapmak için kullanan (N=228)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	26,26	9,16	27,00	9,17	-,582	,561
YİBT-KF	29,05	8,45	28,31	7,72	,682	,496
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,76	6,33	19,49	6,69	,295	,768
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,86	4,21	14,02	4,50	-,258	,796
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	23,46	4,20	22,06	4,01	2,517	,012
TAÖ-20 (Toplam)	57,09	11,05	55,58	11,24	,985	,326
GZOT-ÇF	20,24	2,56	20,37	2,62	-,382	,703
DEZİTO	12,58	2,83	13,41	2,35	-2,202	,030

Ölçekler incelendiğinde ekranı sosyal medya için kullanan katılımcıların bu amaçla kullanmayan katılımcılara göre yalnızca ATBÖ-KF'dan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$) (Tablo 4.12).

Tablo 4.12: Değişkenlerden alınan puanların ekranı sosyal medya amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi

Ölçekler	Sosyal medya için kullanmayan (N=69)		Sosyal medya için kullanan (N=228)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	22,36	9,04	27,33	9,05	-2,848	,005
YİBT-KF	26,28	7,72	28,73	7,88	-1,619	,106
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,63	6,45	19,54	6,63	,066	,947
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,95	3,74	13,99	4,51	-,054	,957
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,10	4,18	22,42	4,09	-,406	,685
TAÖ-20 (Toplam)	55,68	11,10	55,96	11,23	-,130	,898
GZOT-ÇF	20,40	2,11	20,33	2,65	,145	,885
DEZİTO	12,96	3,35	13,24	2,38	-,449	,656

Ekranı oyun oynamak için kullanan katılımcıların bu amaçla kullanmayan katılımcılara göre yalnızca YİBT-KF'dan anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık tespit edilememiştir ($p>0,05$). Analiz sonuçlarına Tablo 4.13'te yer verilmiştir.

Tablo 4.13: Değişkenlerden alınan puanların ekranı oyun oynama amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi

Ölçekler	Oyun oynamak için kullanmayan (N=112)		Oyun oynamak için kullanan (N=185)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	25,68	9,70	27,52	8,77	-1,640	,103
YİBT-KF	26,81	7,32	29,50	8,06	-2,949	,003
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,83	6,18	19,38	6,86	,585	,559
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	14,19	4,35	13,85	4,48	,640	,523
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,35	4,20	22,40	4,04	-,105	,917
TAÖ-20 (Toplam)	56,39	11,37	55,65	11,11	,552	,582
GZOT-ÇF	20,39	2,47	20,31	2,68	,245	,807
DEZİTO	13,15	2,12	13,25	2,69	-,351	,726

Ölçekler incelendiğinde ekranı araştırma yapmak için kullanan katılımcıların bu amaçla kullanmayan katılımcılara göre yalnızca TAÖ-20-Söze dökmede güçlük alt alt boyutunda anlamlı derecede yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Analiz sonuçlarına Tablo 4.13'te yer verilmiştir.

Tablo 4.14: Değişkenlerden alınan puanların ekranı araştırma yapma amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi

Ölçekler	Araştırma yapmak için kullanmayan (N=125)		Araştırma yapmak için kullanan (N=172)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	26,75	9,11	26,88	9,22	-,118	,906
YİBT-KF	28,03	7,52	28,81	8,15	-,847	,398
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	18,69	6,60	20,18	6,55	-1,922	,056
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,04	4,44	14,67	4,31	-3,165	,002
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,79	4,00	22,09	4,15	1,445	,149
TAÖ-20 (Toplam)	54,53	11,24	56,95	11,09	-1,843	,066
GZOT-ÇF	20,24	2,74	20,41	2,50	-,573	,567
DEZİTO	12,90	2,76	13,44	2,25	-1,795	,074

Ölçekler incelendiğinde ekranı çizgi film izlemek için kullanan katılımcıların bu amaçla kullanmayan katılımcılara göre YİBT-KF puanları, TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük alt boyutu puanları ve TAÖ-20 toplam puanlarının anlamlı derecede yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$). Analiz sonuçlarına Tablo 4.14'te yer verilmiştir.

Tablo 4.15: Değişkenlerden alınan puanların ekranı çizgi film izleme amacıyla kullanıp kullanmama açısından incelenmesi

Ölçekler	Çizgi film izlemek için kullanmayan (N=231)		Çizgi film izlemek için kullanan (N=66)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	26,74	9,06	27,14	9,58	-,312	,755
YİBT-KF	27,93	7,89	30,43	7,62	-2,284	,023
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,01	6,40	21,46	6,98	-2,565	,012
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,57	4,25	15,43	4,77	-2,856	,005
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,32	4,18	22,60	3,81	-,509	,612
TAÖ-20 (Toplam)	54,91	10,76	59,50	12,00	-2,803	,006
GZOT-ÇF	20,42	2,60	20,06	2,60	1,007	,315
DEZİTO	13,17	2,47	13,38	2,56	-,591	,556

Şiddet içerikli yayınların izlenip izlenmemesi durumuna ilişkin yürütülen t-test analizinin sonuçları Tablo 4.15'te verilmiştir. Ölçeklere verilen yanıtlar incelendiğinde şiddet içerikli yayınlara maruziyeti olan katılımcıların şiddet içerikli yayınlara maruziyeti olmayan öğrencilere göre DEZİTO'dan aldıkları puanlar anlamlı derecede düşük olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Diğer ölçekler açısından ise iki grup arasında anlamlı derecede farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.16: Değişkenlerden alınan puanların şiddet içerikli yayınlar izleyip izlememesi açısından değerlendirilmesi

Ölçekler	Şiddetli içerikli yayınlar izlemeyenler (N=152)		Şiddet içerikli yayınlar izleyenler (N=145)		t	p
	Ort.	SS	Ort.	SS		
ATBÖ-KF	27,02	8,75	26,62	9,60	,375	,708
YİBT-KF	27,83	7,23	29,16	8,49	-1,451	,148
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	19,17	5,87	19,96	7,28	-1,029	,304
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	13,90	4,03	14,07	4,83	-,336	,737
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	22,43	4,28	22,34	3,90	,200	,841
TAÖ-20 (Toplam)	55,50	10,19	56,38	12,18	-,667	,505
GZOT-ÇF	20,22	2,55	20,46	2,65	-,795	,427
DEZİTO	13,51	2,27	12,91	2,67	2,095	,037

Değişkenlerden alınan puanların ekran maruziyeti nedeni ile uykusuz kalıp kalmama durumları ANOVA ile incelenmiş olup, analiz sonuçları Tablo 4.16'da verilmiştir. ATBÖ-KF ve YİBT-KF açısından bakıldığında uykusuz kalmayan katılımcıların, uykusuz kalan ve uyumak istese bile uyuyamayan katılımcılardan anlamlı derecede daha düşük puanlar aldığı bulunmuştur ($p<0,05$).

TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük alt boyutu açısından uykusuz kalma durumu incelendiğinde uykusuz kalmayan öğrenciler uyumak istese bile uyuyamayan öğrencilerden anlamlı derecede daha düşük puanlar alırken ($p<0,05$) diğer alt boyutlar açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0,05$).

TAÖ-20 toplam puanı açısından değerlendirildiğinde ise uykusuz kalmayan katılımcıların uyumak istese bile uyuyamayan katılımcılardan anlamlı derecede daha düşük puan aldıkları saptanmıştır ($p<0,05$). GZOT-ÇF ve DEZİTO'dan alınan puanlar incelendiğinde ise gruplar arasında anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 4.17: Değişkenlerden alınan puanların ekran maruziyeti nedeni ile uykusuz kalma durumu açısından değerlendirilmesi

Ölçekler	Ekran Maruziyeti Nedeni ile Uykusuz Kalma	N	Ortalama	Standart Sapma	Sd	F	p
ATBÖ-KF	Uykusuz Kalmayan	230	25,44	8,42	2	12,932	,000
	Uyuyamayan	28	30,60	10,45			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	32,30	9,79			
YİBT-KF	Uykusuz Kalmayan	230	26,90	6,94	2	23,898	0,000
	Uyuyamayan	28	34,47	9,88			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	33,54	7,57			
TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük	Uykusuz Kalmayan	230	18,79	6,38	2	7,428	,001
	Uyuyamayan	28	21,32	6,01			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	22,76	7,24			
TAÖ-20-Söze dökmede güçlük	Uykusuz Kalmayan	230	13,83	4,25	2	1,046	,353
	Uyuyamayan	28	13,89	4,63			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	14,94	5,25			
TAÖ-20-Dışa dönük düşünme	Uykusuz Kalmayan	230	22,19	4,15	2	1,181	,308
	Uyuyamayan	28	23,09	4,46			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	23,10	3,42			
TAÖ-20 (Toplam)	Uykusuz Kalmayan	230	54,82	10,50	2	5,578	,004
	Uyuyamayan	28	58,22	12,49			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	60,81	12,86			
GZOT-ÇF	Uykusuz Kalmayan	230	20,47	2,41	2	2,630	,074
	Uyuyamayan	28	40,50	3,14			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	19,45	3,10			
DEZİTO	Uykusuz Kalmayan	230	13,25	2,53	2	,140	,869
	Uyuyamayan	28	12,99	2,00			
	Uyumak İstese Bile Uyuyamayan	39	13,19	2,58			

4.3. DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ

4.3.1. Değişkenler Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçlar

Yaş, Ekran Süresi, Akıllı Telefon Bağımlılığı, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Toronto Aleksitimi Ölçeği, Çocuk-Gözlerden Zihin Okuma Ölçeği ve Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği arasındaki ilişkilerin incelenmesi amacıyla yapılan Pearson Korelasyon Analizi sonuçları Tablo 4.17'de sunulmuştur. Korelasyon analizi sonuçlarına göre yaş ile ATBÖ-KF (r=-,118 p<0,05), YİBÖ-KF (r=-,169 p<0,01) ve DEZİTO'dan (r=-,191 p<0,01) alınan puanlar arasında anlamlı ve negatif yönde bir ilişki olduğu bulunmuştur. Ekran maruziyeti türü olarak telefon tercihi ile ATBÖ-KF (r=-,353 p<0,01), YİBÖ-KF (r=,255 p<0,01) ve TAÖ-20-Duyguları tanıma güçlüğü (r=,162 p<0,01), TAÖ-20-Söze dökme güçlüğü (r=,130 p<0,05) ve TAÖ-20 toplam puan (r=,148 p<0,05) arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki vardır.

Ekran maruziyeti türü olarak bilgisayar tercihi DEZİTO (r=-,212 p<0,01) puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki tespit edilmiştir. Tür olarak televizyon tercihi ile DEZİTO (r=-,158 p<0,01) puanları arasında da anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Uyumadan önce akıllı telefona maruzkalma süresi ile ATBÖ-KF (r=,281 p<0,01) ve YİBÖ-KF (r=,290 p<0,01) arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki, uyumadan önce bilgisayara maruz kalma süresi ile DEZİTO (r=-,198 p<0,01) arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki ve uyumadan önce televizyon ekranına maruziyet süresi ile DEZİTO (r=-,123 p<0,05) puanları arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Ekran Süresi ile ATBÖ-KF (r=,351, p<0,01) ve YİBÖ-KF'dan (r=,249 p<0,01) alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Ekran Süresi ile GOZT-ÇF (r=-,125, p<0,05) ve DEZİTO'den (r=-,194, p<0,01) alınan puanlar arasında anlamlı derecede negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır.

Analiz sonuçlarına göre, ATBÖ-KF'dan alınan puanlar ile YİBÖ-KF'dan alınan puanlar karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur (r=,651, p<0,01). ATBÖ-KF'dan alınan puanlar ile TAÖ-20-Duyguları tanıma (r=,260, p<0,01) ve söze dökmede güçlük (r=,237, p<0,01) alt grupları ve TAÖ-20 toplam (r=,265, p<0,01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunurken, ATBÖ-KF'den alınan puanlar ile GOZT-ÇF'dan (r=-,162, p<0,01) alınan puanlar arasında anlamlı derecede negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

YİBÖ-KF'dan alınan puanlar ile TAÖ-20-Duyguları tanıma (r=,330, p<0,01) ve söze dökmede güçlük (r=,326, p<0,01) alt boyutları ve toplam TAÖ-20 (r=,346, p<0,01) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönde ilişki saptanmışken, YİBÖ-KF'dan alınan puanlar ile GOZT-ÇF'dan (r=-,135, p<0,05) alınan puanlar arasında anlamlı derecede negatif yönlü ilişki tespit edilmiştir.

TAÖ-20-Dışa dönük düşünme alt boyutundan alınan puanlar ile DEZİTO'dan alınan puanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki bulunmuştur (r=-,171, p<0,01). Analizlerin sonucuna göre GOZT-ÇF ve DEZİTO'dan alınan puanlar karşılaştırıldığında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif yönlü bir ilişki olduğu saptanmıştır (r=,184, p<0,01).

Tablo 4.18: Değişkenler arası korelasyon katsayıları

	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	-,076	,068	-,004	-,070	,098	,026	,058	-,100	-,002	-,118*	-,169**	-,012	-,060	-,010	-,035	,095	-,191**
2	1	,660**	,403**	,214**	,208**	,333**	,298**	,216**	,110	,351**	,249**	,096	,038	-,079	,043	-,125*	-,194**
3		1	,018	,016	,246**	,505**	,100	,032	,142*	,353**	,255**	,162**	,130*	,003	,148*	-,088	-,075
4			1	-,019	-,003	,056	,523**	-,021	,001	-,050	,073	-,060	-,069	-,064	-,086	-,070	-,212**
5				1	,261**	-,080	-,037	,783**	,130*	,076	,061	,097	,089	-,082	,063	-,010	-,080
6					1	,135*	-,032	,229**	,567**	,032	-,046	-,008	,010	,053	,019	,065	-,158**
7						1	-,006	-,055	,202**	,281**	,290**	,064	,007	,013	,045	-,048	-,044
8							1	-,019	,049	,012	,064	-,018	-,041	-,024	-,036	-,067	-,198**
9								1	,253**	,096	,101	,029	,033	-,075	,003	-,092	-,034
10									1	,026	,031	-,050	,022	,088	,011	,075	-,123*
11										1	,651**	,260**	,237**	,048	,265**	-,162**	,055
12											1	,330**	,326**	,059	,346**	-,135*	,019
13												1	,737**	-,009	,879**	-,071	,021
14													1	,072	,857**	-,018	,044
15														1	,389**	,002	-,171**
16															1	-,048	-,033
17																1	,184**
18																	1

*p < 0,05 ** p < 0,01 1. Yaş, 2. EM3Ekran Süresi, 3. EM4Telefon, 4. EM4Bilgisayar, 5. EM4Tablet, 6. EM4Tv, 7. EM6Telefon, 8. EM6Bilgisayar, 9. EM6Tablet, 10. EM6Tv, 11. ATBÖ-KF, 12. YİBÖ-KF, 13. TAÖ-20-Duyguları tanımada güçlük, 14. TAÖ-20-Söze dökmede güçlük, 15. TAÖ-20-Dışa dönük düşünme, 16. TAÖ-20 (Toplam), 17. GOZT-ÇF, 18. DEZİTO

4.3.2. Akıllı Telefon Bağımlılığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Modelleri

ATBÖ-KF puanını yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. ATBÖ-KF'dan alınan puanlara ilişkin varyansa katkıları açısından 6 değişkenin yordayıcı olduğu tespit edilmiştir.

Ekran maruziyeti toplam puan (β=,300, t= 4,904, p<0,001), cinsiyet (β=-,222, t=-3,918, p<0,001), sosyal medya amacı ile ekran maruziyeti (β=,184, t= 3,359, p<0,05), ekran maruziyeti süresi (β=,173, t= 3,118, p<0,05), her gün ekran maruziyeti (β=,169, t= 3,142, p<0,05), akıllı telefon maruziyeti (β=,137, t= 2,866, p<0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Sırasıyla ekran maruziyeti toplam puanı varyansın %7,5'ini, cinsiyet değişkeni negatif yönde olmak üzere %4,5'ini, ekran maruziyetinin sosyal medya boyutu %3,1'ini, ekran maruziyeti süresi %2,6'ını, her gün ekran maruziyeti %2,5'ini ve akıllı telefon maruziyeti %1,5'ini açıkladığı tespit edilmiştir. Tüm değişkenlerin ise toplamda varyansın %21,7'sini açıkladığı saptanmıştır (Tablo 4.18).

Tablo 4.19: Akıllı telefon bağımlılığını yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	t	β	F	Düzeltilmiş R^2	p
1	Ekran Maruziyeti Toplam	,300	,061	4,904	,280	24,051	,075	,001
2	Ekran Maruziyeti Toplam	,340	,061	5,618	,318	20,313	,120	,001
	Cinsiyet	-4,059	1,036	-3,918	-,222			,001
3	Ekran Maruziyeti Toplam	,347	,059	5,826	,324	17,797	,151	,001
	Cinsiyet	-3,952	1,018	-3,881	-,216			,001
	Sosyal medya amacı	5,620	1,673	3,359	,184			,001
4	Ekran Maruziyeti Toplam	,303	,060	5,039	,284	16,194	,177	,001
	Cinsiyet	-3,900	1,003	-3,889	-,213			,001
	Sosyal medya kullanma amacı	5,328	1,651	3,228	,175			,001
	Uykusuz kalma	2,271	,728	3,118	,173			,002
5	Ekran Maruziyeti Toplam	,287	,060	4,819	,268	15,341	,202	,001
	Cinsiyet	-4,068	,989	-4,114	-,222			,001
	Sosyal medya amacı	4,854	1,632	2,974	,159			,003
	Uykusuz kalma	2,276	,717	3,174	,173			,002
	Her gün ekrana maruz kalma	9,268	2,950	3,142	,169			,002
6	Ekran Maruziyeti Toplam	,271	,059	4,577	,254	14,074	,217	,001
	Cinsiyet	-4,057	,979	-4,143	-,222			,001
	Sosyal medya amacı	3,926	1,659	2,367	,129			,019
	Uykusuz kalma	2,361	,711	3,320	,180			,001
	Her gün ekrana maruz kalma	8,431	2,941	2,886	,153			,004
	Akıllı Telefon amacı	9,488	3,785	2,886	,137			,013

4.3.3. İnternet Bağımlılığını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Modelleri

YİBÖ-KF toplam puanını yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İnternet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlara ilişkin varyansa katkıları açısından 6 değişkenin yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Ekran maruziyeti nedeni ile uykusuz kalıp kalmama durumu (β=,316, t= 4,904, p<0,001), uyku saati (β=-,227, t=-3,899, p<0,001), yaş değişkeni (β= -,164, t= -2,983, p<0,05), ekran maruziyeti toplam puan (β=,159, t= 2,853 p<0,05), cinsiyet değişkeni (β= -,109, t= -2,004, p<0,05), oyun oynama amacı ile ekran maruziyeti (β=,171, t= 2,866, p<0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Sırasıyla ekran maruziyeti nedeni ile uykusuz kalıp kalmama durumu varyansın %9,6'ısını, uyku saati negatif yönde olmak üzere varyansın %4,4'ünü, yaş değişkeni negatif yönde olmak üzere varyansın %2,3'ünü, ekran maruziyeti toplam puanı %2,1'ini, cinsiyet değişkeni açısından kız olmak varyansın %0,9'unu ve oyun oynama amacı ile ekran maruziyeti %2'sini açıklamıştır. Tüm değişkenlerin ise toplamda varyansın %21,3'ünü açıkladığı saptanmıştır (Tablo 4.19).

Tablo 4.20: İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	t	β	F	Düzeltilmiş R^2	p
1	**Uykusuz kalma**	3,557	,637	5,587	,316	31,214	,096	,001
2	**Uykusuz kalma**	2,720	,657	4,140	,241	23,993	,140	,001
	Uyku süresi	-1,134	,337	-3,899	-,227			,001
3	**Uykusuz kalma**	2,767	,648	4,268	,246	19,410	,163	,001
	Uyku süresi	-1,177	,335	-3,509	-,204			,001
	Yaş	-1,346	,451	-2,983	-,164			,003
4	**Uykusuz kalma**	2,438	,651	3,748	,216	16,963	,184	,001
	Uyku süresi	-1,051	,334	-3,144	-, 182			,002
	Yaş	-1,364	,446	-3,061	-,166			,002
	Ekran Maruziyeti Toplam	,146	,051	2,853	,159			,005
5	**Uykusuz kalma**	2,423	,647	3,745	,215	14,521	,193	,001
	Uyku süresi	-1,042	,332	-3,133	-,180			,002
	Yaş	-1,278	,445	-2,869	-,155			,004
	Ekran Maruziyeti Toplam	,163	,052	3,168	,178			,002
	Cinsiyet	-1,716	,856	-2,004	-,109			,046
6	**Uykusuz kalma**	2,370	,639	4,577	,210	13,784	,213	,001
	Uyku süresi	-1,027	,328	-4,143	-,178			,002
	Yaş	-1,122	,443	2,367	-,137			,012
	Ekran Maruziyeti Toplam	,136	,052	3,320	,148			,009
	Cinsiyet	-2,766	,921	-3,002	-,176			,003
	Oyun oynama amacı	2,758	,962	2,866	,171			,004

4.3.4. Toronto Aleksitimi Ölçeği Toplam Puanını Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Modelleri

TAÖ-20 toplam puanını yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. TAÖ-20 puanlarına ilişkin varyansa katkıları

açısından 5 değişkenin yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni (β=-,246, t=-4,254, p<0,001), ekran maruziyet nedeni ile uykusuzluk değişkeni (β=,202, t= 3,565, p<0,001), anne meslek grubu değişkeni (β=,190, t= 3,419, p<0,05), kardeş sayısı değişkeni (β=,133, t=2,320, p<0,05), çizgi film izleme amacı ile ekran maruziyeti (β=,117, t= 2,074, p<0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir.

Sırasıyla cinsiyet değişkeni açısından kız olmak varyansın %5,7'sini, ekran maruziyeti %3,8'ini, anne meslek grubu değişkeni %9,5'ini, kardeş sayısı değişkeni %1,3'ünü ve çizgi film izleme amacı ile ekran maruziyeti %1'ini açıkladığı saptanmıştır. Tüm değişkenlerin ise toplamda varyansın %15,1'ini açıkladığı saptanmıştır (Tablo 4.20).

Tablo 4.21: Toronto aleksitimi ölçeği toplam puanını yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	t	β	F	Düzeltilmiş R^2	p
1	**Cinsiyet**	-5,524	1,299	-4,254	-,246	18,098	,057	,001
2	**Cinsiyet**	-5,621	1,273	-4,416	-,250	15,780	,095	,001
	Uykusuz kalma	3,252	,912	3,565	,202			,001
3	**Cinsiyet**	-5,411	1,251	-4,327	-,241	14,817	,128	,001
	Uykusuz kalma	3,407	,896	3,801	,211			,001
	Anne Meslek Grubu	4,453	1,302	3,419	,190			,001
4	**Cinsiyet**	-5,257	1,243	-4,230	-,234	12,632	,141	,001
	Uykusuz kalma	3,196	,894	3,575	,198			,001
	Anne Meslek Grubu	5,202	1,332	3,905	,222			,001
	Kardeş Sayısı	1,484	,639	2,320	,133			,021
5	**Cinsiyet**	-5,068	1,239	-4,091	-,225	11,086	,151	,001
	Uykusuz kalma	2,842	,905	3,140	,176			,002
	Anne Meslek Grubu	4,829	1,336	3,613	,206			,001
	Kardeş Sayısı	1,491	,636	2,345	,133			,020
	Çizgi film amacı	3,129	1,508	2,074	,117			,039

4.3.5. Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeğini Yordayan Değişkenlere İlişkin Regresyon Modelleri

DEZİTO toplam puanını yordayan değişkenlerin saptanması amacıyla hiyerarşik regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. DEZİTO'dan alınan puanlara ilişkin varyansa katkıları açısından 3 değişkenin yordayıcı olduğu belirlenmiştir. Ekran maruziyeti toplam puanı (β=-,242, t=--4,196, p<0,001), okul türü (β=-,207, t=-3,621, p<0,001) ve cinsiyet değişkeni (β=-,181, t=-3,182, p<0,05) yordayıcı değişkenler olarak belirlenmiştir. Sırasıyla ekran maruziyeti toplam puanı negatif yönde olmak üzere varyansın %5,5'ini, okul türü negatif yönde olmak üzere varyansın %3,9'unu ve cinsiyet değikeni açısından kız olmak varyansın %2,9'unu açıklamıştır. Tüm değişkenlerin ise toplamda varyansın %12,3'ünü açıkladığı saptanmıştır (Tablo 4.21).

Tablo 4.22: Dokuz Eylül zihin teorisi ölçeğini yordayan değişkenlere ilişkin regresyon modelleri

Model	Yordayıcı Değişkenler	B	SH	t	β	F	Düzeltilmiş R^2	p
1	**Ekran Maruziyeti Toplam**	-,071	,017	-4,196	-,242	17,610	,055	,001
2	**Ekran Maruziyeti Toplam**	-,063	,017	-3,741	-,214	15,740	,094	,001
	Okul Türü	-1,072	,296	-3,621	-,207			,001
3	**Ekran Maruziyeti Toplam**	-,053	,017	-3,149	-,180	14,210	,123	,002
	Okul Türü	-1,181	,293	-4,026	-,228			,001
	Cinsiyet	-,910	,286	-3,182	-,181			,002

5. TARTIŞMA

Mevcut tez çalışmasında, lise öğrencilerinde ekran maruziyeti ile aleksitimi ve sosyal biliş arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bu kapsamda yöntem bölümünde verilen veri toplama araçları kullanılarak ulaşılan veriler istatiksel analizler ile incelenmiş ve ulaşılan sonuçlara bulgular bölümünde yer verilmiştir. Bu bölümde ise istatiksel analizler sonucu elde edilen bulgular araştırmanın hipotezleri kapsamında literatürdeki benzer ve farklı olan araştırmalar ile incelenmiştir.

5.1. KATILIMCILARIN EKRAN MARUZİYETİ ÖLÇEĞİ DEĞİŞKENLERİNE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Yürütülen araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin %97,3'ünün her gün ekran maruziyeti olduğu sonucuna varılmıştır. Ekran maruziyeti süresi incelendiğinde öğrencilerin neredeyse yarısı günde 3-6 saat aralığında, %20'sinin ise 6-9 saat aralığında ekrana maruz kaldığı görülmektedir. Ekranların birçok işlevi yerine getirmesi, günlük hayatı kolaylaştırması ve ebeveyn denetiminin azalması ekran maruziyeti süresinde artışa sebep olmaktadır (169). Çalışmada, ekran süresi fazla olan öğrencilerin internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bununla birlikte, çalışmanın bir diğer çıktısı da internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki olmasıdır. Literatür incelendiğinde bu iki bağımlılık türü arasında pozitif ilişki bulan çalışmalara rastlamak mümkündür (71,170,171). Akıllı telefonlar, genellikle kullanıcılara internet erişimi sağlayan çok işlevli cihazlardır. Bu nedenle, akıllı telefon ve internet kullanımı birbirine sıkı bir şekilde bağlıdır. Dolayısıyla, kişilerin ikisine de çoğu zaman aynı anda maruz kalması, bu iki bağımlılık türü arasındaki ilişkiyi açıklayabilir.

Mevcut çalışmada öğrencilerin maruz kaldıkları ekran türüne bakıldığında sırasıyla telefon, bilgisayar, televizyon ve tablet olduğu görülmektedir. Öğrencilerin %98,3'ü günde 3-6 saat aralığında telefonda vakit geçirmektedir. Bilgisayar, TV ve tablet maruziyetlerine bakıldığında bu ekranlara maruziyeti olan öğrencilerin çoğunlukla günde 30 dakika ve 3 saat arasında vakit geçirdikleri görülmektedir. Bu sonuçlar, öğrencilerin ekran maruziyetlerinin büyük bir bölümünü akıllı telefonların oluşturduğunu göstermektedir. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada da mevcut araştırmanın bulguları ile paralel olarak akıllı telefon kullanımının öğrencilerde oldukça

yaygın olduğu bulunmuştur (172). Aynı zamanda, Haug ve arkadaşları gerçekleştirdikleri çalışmalarında, gençlerin neredeyse yarısının akıllı telefon bağımlılığı olduğu sonucuna ulaşmışlardır (173). Akıllı telefonlar sayesinde öğrenciler artık yapacakları araştırmaları, ödevleri veya izleyecekleri dizi ve filmleri aynı cihazdan gerçekleştirebilmekte, diğer teknolojik aletlere daha az gereksinim duymaktadırlar. Aynı zamanda akıllı telefonların kolay ulaşılabilirliği, cep boyutunda olması ve her an istenilen hizmete yanıt verebilmesi maruz kalma süresinin artmasını pekiştirmektedir.

Çalışmanın bir diğer bulgusu da öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonları ile geçirdikleri süre arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeyleri de artmasıdır. Bu bulgu ile paralel olarak, literatürdeki araştırmalara bakıldığında uyumadan önce telefonu elinden bırakamama ile akıllı telefon bağımlılığı arasında pozitif ilişki olduğu bulunmuştur (174,175). Akıllı telefon bağımlılığı olan öğrenciler, telefonuna sürekli bir bildirim gelebilme heyecanı, telefonu devamlı kontrol etme dürtüsü ve sosyal medyada yenilenen akışa geç kalma korkusu sebebi ile uyumadan önce hatta uyandıkları ilk anda telefonları ile meşgul olmaktadırlar (176,177). Akıllı telefon kullanımı ile interneti kullanma durumu birbiri ile ilişkili olduğundan akıllı telefonla geçirilen zaman arttıkça internette geçirilen zamanın da artacağı düşünülebilir. Böylece, uyumadan önce kişilerin aynı sebeplerden ötürü internette geçireceği zaman da artacağından internet bağımlılığı ile ilişkilendirilebilir.

Yapılan araştırmada yaş ile ekran maruziyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Çalışmanın bu bulgusuyla benzer şekilde 4-17 yaşları arasındaki çocuk ve ergenlerle yapılan bir çalışmada yaş ve ekran maruziyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (178). Buna karşı, Twenge ve Campbell, yaş ile ekran maruziyeti arasında pozitif bir ilişki bulmuşlardır. Araştırmacılar çalışmalarında ergenleri iki gruba ayırmış, 11-13 yaş arasındaki ergenlerin ekran karşısında 3,8 saat vakit geçirdiklerini, 14-17 yaş arasındaki ergenlerin ise 4.59 saat vakit geçirdiklerini tespit etmişlerdir (179). Son yıllarda, her yaş grubunda ergenin akıllı telefon veya bilgisayarlara ulaşımı çok daha kolay ve günümüz şartları için de kısmen zorunlu hale gelmektedir. Bununla beraber, pandemi dönemi ile de evde geçirilen zamanın artmasıyla insanların ekranlarla yakınlığı daha da artmıştır (180). Bu sebeple, günümüzde yaş grupları arasındaki ekran süresi farkı da kaybolmuş olabilir.

Öğrencilerin ekran kullanım amaçları incelendiğinde, ekranı en çok sosyal medyada vakit geçirme amacı ile daha sonra sırası ile ödev yapma, oyun oynama ve araştırma yapma amaçları ile kullanıldığı tespit edilmiştir. Primack ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada öğrencilerin ekranları daha çok sosyal bağlantılarını sürdürmek, haberleşme ve eğlence amaçları ile kullandıklarını bildirmişlerdir (181). Çocuk ve ergenler açısından iletişim kurmak ve arkadaşlarla etkileşim halinde olmak bir gereksinimdir ve bu sebeple sosyal medya ağlarına ihtiyaç duyulur (182). İletişimin yanında sosyal medya, eğlence ve bilgi aktarımı gibi birçok içeriği de barındırması sebebi ile en çok kullanım amacı olması olası bir durumdur (183). Bununla birlikte, Bilgin çalışmasında ergenlerde sosyal medya kullanım süresi arttıkça sosyal medya bağımlılığı geliştirme riskinin de arttığını bulmuştur (184). Derin ve Bilge, lise öğrencileri ile gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ekranı sosyal medya amacı ile kullanan ergenlerin, ödev yapmak veya film izlemek gibi diğer amaçlarla kullananlara göre daha fazla internet bağımlısı olma riski olduğunu tespit etmişlerdir (185).

Öğrencilerin ekran maruziyeti sebebi ile uykusuzluk durumu incelendiğinde, öğrencilerin %77'sinin ekran maruziyeti sebebi ile uykusuz kalmadıklarını bildirmişlerdir. Bu bulgu geçmiş araştırmaların bulguları ile örtüşmeyen bir bulgudur. Hale ve Guan, 67 araştırmayı kapsayan bir metaanalizde, araştırmaların %90'ının ekran süresi ile uykusuzluğun ilişkili olduklarını tespit etmişlerdir (186). Bununla birlikte, uykusuz kalmayan katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı puanları uykusuz kalan ve uyumak istese bile uykuya dalamayan katılımcılardan anlamlı derece düşük bulunmuştur. Dolayısıyla, akıllı telefon veya internet bağımlılığı öğrencilerin uykuya dalmalarını da olumsuz olarak etkilemektedir. Ayrıca literatüre bakıldığında hem akıllı telefon bağımlılığı hem de internet bağımlılığının kötü uyku kalitesi ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır (187–189). Sürekli telefonu kontrol etmek veya akıllı telefonları devamlı kullanma dürtüsü, geceleri yatmadan önce de bağımlılık düzeyi yüksek olan kişileri uyarabilir. Uyumadan önce ekran ışığına maruz kalmanın melatonin hormonun salgılanmasını ve dolayısıyla sirkadiyen ritmi bozarak uyku problemlerine yol açmaktadır (190). Bununla birlikte, akıllı telefonlar aracılığı ile sosyal medyadan sürekli yeni haberleri ve güncel gelişmeleri takip etme arzusu da kişilerin uykuya dalması konusunda zorlaştırıcı etken olabilir.

Mevcut çalışmada öğrencilerin %51'inin her gün şiddet içerikli yayınlara maruz kaldıkları saptanmıştır. Ergenlerde artan ekran süreleri ile beraber şiddet içerikli yayınlara maruz kalma oranları da artmaktadır (191). Yakın dönemde yapılan bir araştırmada Türkiye'de en çok oynanan oyunlar incelendiğinde, hepsinin şiddet içerikli oyunlar olduğu görülmüştür (192). Oyunların yanı sıra, yapılan bir çalışmada şiddet içeriklerinin bir televizyon programında yaklaşık 4.5 kez ortaya çıktığı tespit edilmiştir (193). Bununla beraber, artık internet üzerinden ulaşılabilen dizi ve filmler sansürsüz olarak yayınlandığı için, ergenler şiddet içerikli ögelere doğrudan maruz kalabilmektedirler (194). Şiddet içerikli yayınların kişilerde şiddet olaylarına karşı duyarsızlaşmaya, günlük hayattaki problemlerin çözümünde şiddete başvurmalarına ve saldırganlığa yol açtığı bulunmuştur (195,196). Şiddet içeriklerinden en çok etkilenecek olanların başında henüz gelişim çağında olan çocuk ve ergenler gelmektedir. Dolayısıyla, çocuk ve ergenlerin ekranda maruz kaldıkları içeriklilerin araştırılması ve gerekli önlemlerin alınması açısından bu bulguların değerlendirilmesi gerekmektedir.

5.2. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI PUANLARININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi cinsiyet değişkenine göre karşılaştırıldığında kız öğrencilerin aldıkları puanlar erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Literatürdeki diğer araştırmalar incelendiğinde internet bağımlılığı oranlarının genelde erkeklerde yüksek çıkmasına karşın akıllı telefon bağımlılığının kadınlarda daha yüksek çıktığı görülmektedir (197). Akıllı telefon bağımlılığı açısından bu farklılığın sebebi ise kullanım farklılığından kaynaklanabilmektedir. Kadınlar akıllı telefonları daha çok sosyalleşme amacı ile sosyal medya platformlarını kullandığı, erkeklerin ise daha çok işlevsel amaçla akıllı telefonlarını kullandığı düşünülmektedir (197). Ergenlik dönemindeki kızlarla yapılan çalışmalarda özellikle görüntü ve imaj kaygısı sebebi ile kızlar arasında sosyal medya kullanımının erkeklere göre daha fazla olduğu bulunmuştur (198,199). Kızların aynı zamanda iletişime ve sosyal etkileşime daha çok önem verdiği de bilinmektedir (200). Bu durum, kızların sosyal medyayı ve dolayısıyla akıllı telefonlarını daha fazla kullanması ile açıklanabilir.

Mevcut çalışmada yaş ile akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki olduğu, yaş arttıkça akıllı telefon bağımlılığının azaldığı tespit edilmiştir. Mevcut çalışmanın bulgularıyla tutarlı olarak 18-65 yaş arası katılımcılarla yapılan bir çalışmada

yaş ve akıllı telefon bağımlılığı arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (201). Ülkemizde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir araştırmada da yaşla birlikte akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığı görülmüştür (202). Yaş arttıkça sorumluluklar da artmaktadır. Öğrenciler için sınıf düzeyleri arttıkça ders programları daha çok yoğunlaşmakta ve daha fazla ders çalışmaları gerekmektedir. Bu sebeple akıllı telefonlarına ayırcakları vakit de azalacaktır. Bununla birlikte, yaş arttıkça öz düzenleme becerileri ve zaman yönetimi becerileri artabileceğinden, bu durum daha bilinçli akıllı telefon kullanımına yol açabilmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığının anne ve babanın sağ ve birliktelik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve kardeş sayısı gibi sosyodemografik değişkenler ile ilişkileri incelendiğinde herhangi bir anlamlı bulguya rastlanmamıştır. Mevcut çalışmanın bulguları ile uyumlu olarak ülkemizde ergenlerle gerçekleştirilen çalışmalarda da anne ve babanın eğitim seviyesi ve gelir düzeyi ile katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı arasında bir ilişki bulunamamıştır (203,204).

5.3. İNTERNET BAĞIMLILIĞI PUANLARININ SOSYODEMOGRAFIK DEĞIŞENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Cinsiyet değişkenine göre katılımcıların internet bağımlılığı kapsamında iki grup açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Literatüre bakıldığında çalışmamızın sonuçları ile uyumlu olan araştırmalar var olsa da farklı sonuçlanan çalışmalara da rastlamak mümkündür. Türkiye'de lise öğrencilerinin katılımcı olduğu bir çalışmada kız ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ancak erkeklerin kızlara oranla daha fazla internet bağımlısı olma riski olduğu saptanmıştır (205). Young, çalışması sonucunda kızlarda erkeklere göre daha fazla internet bağımlılığı görüldüğünü belirtmiştir (206). Lise öğrencileri ile yapılan diğer bazı araştırmalarda ise internet bağımlılığı oranının erkeklerde kızlara göre daha fazla olduğu bulunmuştur (207–209). Bu araştırmaların yıllarının daha geçmiş zamana dayanmasından dolayı erkeklerde anlamlı derecede daha yüksek bulunması mümkün olabilir. Özellikle ülkemizde internete ulaşım yakın geçmiş zamana kadar internet kafe ve benzeri yerleridaha çok erkekler kullandığından internete erişim erkekler için daha kolayken günümüzde bu fark artık kaybolmuş ve internet herkes için kolay ulaşılabilir hale gelmiştir. Bu sebeple daha güncel araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Çalışmanın bulgularına göre internet bağımlılığı düzeyi Fen Lisesi'nde okuyan öğrencilerde Anadolu Lisesi'nde okuyan öğrencilere göre daha yüksektir. Literatüre bakıldığında Anadolu Lisesi, Sağlık Meslek Lisesi ve İmam Hatip Lisesi'nde okuyan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri karşılaştırıldığında Anadolu Lisesi öğrencilerinin Sağlık Meslek Lisesi'ndeki öğrencilerden internet bağımlılığı düzeyinin daha fazla olduğu ve İmam Hatip Lisesi'nde okuyan öğrencilerin ise Sağlık Meslek Lisesi'nde okuyan öğrencilerden daha yüksek internet bağımlılığı düzeylerine sahip oldukları bulunmuştur (210). Yine ülkemizde gerçekleştirilen bir başka çalışmada geçmişte genel lise olarak var olan düz lise öğrencileri, Endüstri Meslek Lisesi öğrencileri ve Anadolu Lisesi öğrencileri arasında internet bağımlılığı düzeyi karşılaştırılmış ve Endüstri Meslek Lisesi öğrencilerinin düzeyleri daha fazla bulunmuştur (211). Çalışmanın bulguları literatürdeki diğer bulgular ile ele alındığında okul türü açısından karşılaştırma yapabilmek için sonuçlara etki edebilecek diğer çevresel veya kişisel faktörlerin değerlendirilmesi, bulguların daha sağlıklı yorumlanması için faydalı olacaktır.

Mevcut çalışmada, internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur. Literatüre bakıldığında çalışmanın sonuçlarıdan farklı olarak lise öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, internet bağımlılığı ile yaş arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır (48). Benzer şekilde, lise öğrencileriyle yapılan başka bir çalışmada da sınıf düzeyleri ve internet bağımlılığı arasındaki ilişki araştırılmış ancak anlamlı bir ilişki bulunamamıştır (212). İnternet bağımlılığının anne ve babanın sağ ve birliktelik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve kardeş sayısı ile ilişkileri incelendiğinde herhangi bir anlamlı bulguya rastlanmamıştır. Araştırmanın bulgularından farklı olarak Öner tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, anne babanın eğitim düzeyi yükseldikçe ve kardeş sayısı arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin azaldığı bulunmuştur (213). Bununla birlikte mevcut bulgularla tutarlı olarak ergenlerle gerçekleştirilen bazı araştırmalarda, gelir düzeyi ve internet bağımlılığını araştıran geçmiş çalışmalarda ikisi arasında anlamlı derecede fark bulunamamıştır (214,215).

5.4. ALEKSİTİMİ PUANLARININ SOSYODEMOGRAFIK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Aleksitimi puanları karşılaştırıldığında kız öğrencilerin aleksitimi toplam puanı, duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarının puanlarının erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde bu konuda farklı sonuçların olduğu görülmektedir. Mevcut çalışmanın bulgularıyla farklı olarak Lavent ve arkadaşları, yaptıkları bir meta-analizde erkeklerin kadınlardan daha yüksek aleksitimi düzeyleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır (216). Çalışmanın bulgularına benzer şekilde yetişkin örneklemle yapılan bir çalışmada aleksitimik kişilik özelliklerinin kadınlarda daha fazla görüldüğü bulunmuştur (217). Lise öğrencileriyle yapılan bir başka çalışma da araştırma bulgularıyla tutarlı olarak kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek puanlar aldığı görülmüştür (218). Bununla birlikte cinsyet arasında fark olmadığını gösteren bir çalışma da bulunmaktadır (219). Çalışmanın bu bulgusu cinsiyet rolleri ile ilişkilendirilebilir. Kültürel bağlamda cinsiyet rolleri, kızların duygularını ifade etme konusunda sınırlayıcı olabilmektedir. Bu durum ise kızlar üzerinde duygularını ifade etmemelerine yönelik baskı ile sonuçlanabilir.

Çalışmanın bulgularına göre annenin meslek grubu bakımından aleksitimi düzeyleri değerlendirildiğinde, annesi çalışan öğrencilerin annesi ev hanımı olan öğrencilere göre duyguları tanımlamada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarından daha yüksek ve toplam aleksitimi ortalamaları daha yüksek bulunmuştur. Literatüre bakıldığında annenin meslek grubuna göre aleksitimi düzeylerini inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Ancak yapılan bir çalışmada çalışmayan anneler, çalışan annelere göre dikkatini ve bakımı tümüyle çocuğa verebildiğininden annesi çalışmayan çocukların duygusal gelişiminin daha iyi olduğu bulunmuştur (220). Mevcut araştırmanın gerçekleştiği bölgenin kültür özellikleri sebebi ile çoğunlukla babaların çalıştığı göz önünde bulundurulursa annenin de çalışması durumunda, çocuk ve ebeveynleri arasındaki ilişkilerin ve duygusal etkileşimin kısıtlanması söz konusu olabilmektedir. Dolayısıyla bu durum çocuklarda duyguları tanımlama ve duyguları ifade etmede güçlük yaşamaları ile açıklanabilir.

Aleksitimi anne ve babanın sağ ve birliktelik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve kardeş sayısı ile ilişkileri incelendiğinde herhangi bir anlamlı bulguya rastlanmamıştır. Ülkemizde üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada,

mevcut çalışmanın sonuçları ile uyumlu olarak aleksitimi ile anne ve babanın eğitim seviyesi arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak anne ve babası boşanmış olan öğrecilerin anne ve babası birlikte olan öğrencilere göre aleksitimi puanları daha yüksek olarak bulunmuş, bunun sebebinin ise ebeveynleri boşanan öğrencilerin yaşayabileceği stress, kaygı ve üzüntü olabileceği düşünülmüştür (221).

Araştırmanın diğer bir anlamlı bulgusu ise, uyuyamayan veya uyumak istese bile uykuya dalamayan öğrencilerin aleksitimi düzeyi, uyku ile ilgili bir problem yaşamayan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinden daha yüksektir. Duyguları tanıma alt boyutu açısından ise uykusuz kalmayanların alekitimi puanlarının, uykuya dalmak istese bile uyuyamayanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Ülkemizde 1192 üniversite öğrencisi ile yapılan bir çalışmada aleksitimi ile uyku kalitesi arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (222). Alimoradi ve arkadaşları, 12 farklı ülkeden ele aldıkları çalışmalarla gerçekleştirdikleri meta-analiz çalışmasında, özellikle aleksitimin duyguları tanıma ve ifade etmede güçlük alt boyutlarında uyku problemleri yaşadıklarını tespit etmişlerdir (223).

5.5. ZİHİN KURAMI PUANLARININ SOSYODEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE DEĞERLENDİRİLMESİ

Zihin kuramı puanlarını cinsiyet grupları açısından karşılaştırıldığında, gözlerden zihin okuma puanları açısından iki grup arasında anlamlı bir fark görünmezken DEZİTÖ puanları açısından ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı derece daha yüksek puanlar aldıkları bulunmuştur. Yıldız tarafından ortaoğrenim kurumlarındaki öğrencilerle gerçekleştirilen çalışmanın bulguları ile uyumlu olarak GZOT'nin çocuk formu kullanılmış ve kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir puan farkına rastlamamıştır (224). Sağlıklı yetişkinler ile gerçekleştirilen araştırmalar incelendiğinde de benzer sonuçlara rastlamak mümkündür (225). Zihin teorisini değerlendiren bir başka ölçek olan DEZİTÖ ile gerçekleştirilen araştırmalar literatürde oldukça kısıtlıdır. Ölçeğin geçerlik ve güvenirliğinin gerçekleştirildiği çalışmada yetişkin ve sağlıklı grupta cinsiyet açısından DEZİTÖ puanları arasında fark saptanmamıştır (166). Mevcut çalışmanın bu bulgusu, kızların çocukluktan itibaren sosyal etkileşimli oyun oynaması ile açıklanabilir. Oyun sırasında kurdukları karşılıklı etkileşimler, başkalarının inançları, niyetleri ve davranışları hakkında çıkarım yapma yeteneklerini geliştirebilir. Bununla birlikte, kadınlarda empati becerisinin erkeklere göre daha gelişmiş olduğu ve bunun sebebinin de

cinsiyet rolleri olduğu düşünülmektedir (226). Toplumsal beklentiler, kızlara duygusal anlayış ve empati konusunda daha fazla vurgu yapılabilmesi konusunda vurgulayıcı olup başkalarının duygu ve düşüncelerini anlama becerileri için destekleyici olabilir.

Bulgular yaş değişkenine göre karşılaştırıldığında, gözlerden zihin okuma becerileri ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak diğer zihin teorisi değişkenleri ile anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır. Greenberg ve arkadaşları, tarafından 57 ülkeden toplanan veriler ile yaş değişkeni ve gözlerden zihin okuma becerisi değerlendirilmiş, çalışmanın sonucunda bu becerilerindeki performansın ergenlik döneminde yükseldiği ancak yetişkinlik döneminde ise performansın düştüğü bulunmuştur (227). Değirmencioğlu tarafından gerçekleştirilen çalışmada sağlıklı grupta yaş arttıkça, ikinci-derece yanlış inanç yeteneği, empati ve metafor boyutları ile ilgili performansta düşüş yaşandığı bulunmuştur (166). Happe ve arkadaşları, birinci ve ikinci derece ZK, yanlış inanç ve gaf testleri ile ilgili hikayeleri uyarlayarak katılımcılara uygulamışlardır. Araştırmanın sonucunda ise yaş ilerledikçe ZK testi performans puanlarında azalma olduğu tespit edilmiştir (228).

Bulgular okul türüne göre karşılaştırıldığında zihin teorisi becerilerini değerlendirmek için kullanılan DEZİTÖ ortalamalarına göre, Fen Lisesi öğrencileri Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek ortalamalara sahiptir. Akademik başarı açısından ZK becerileri önemli yere bir yere sahiptir. Akademik olarak başarılı olmak için gerekli olan üst-zihinsel yeteneklerinin gelişimi ZK becerilerinin gelişimi ile bağlantılıdır (229). Lecce ve Devine, çalışmaları sonucunda ZK becerilerinin akademik başarıyı nasıl etkileyebileceği konusunda üç yol belirtmişlerdir. Bunlardan ilki, ZK becerileri akran ilişkilerini ve öğretmen-öğrenci ilişkilerini olumlu etkileyerek sosyal-motivasyonel yolla akademik başarıya ulaşmaktır. İkinci olarak ZK becerilerinin iyi olması kişilerin kendi ve başkalarının zihinlerini daha iyi anlamasına ve okuma ile ilgili meta-bilgiyi yükselterek, üstbilişsel açıdan akademik başarıyı olumlu yönde etkilemektedir. Son olarak ise mecazi dil ve zihinsel durumlara ilişkin yetileri düzenleyerek ZK becerileri akademik başarıyı dilsel bağlamda etkileyebilmektedir (230). Ülkemizde Fen Lisesine giriş puanları Anadolu Lisesine giriş puanlarından daha yüksektir ve daha iyi bir akademik başarı gerektirmektedir. Buradan hareketle araştırmanın bulguları literatürdeki bilgilerle uyuşmakta ve Fen Lisesi öğrencilerinin

Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek puanlar alması ZK testini ölçen DEZİTÖ ortalamalarından daha yüksek puan almaları ile ilişkili görünmektedir.

Zihin kuramı becerilerinin anne ve babanın sağ ve birliktelik durumu, anne ve babanın eğitim düzeyi, gelir düzeyi ve kardeş sayısı ile ilişkileri incelendiğinde herhangi bir anlamlı bulguya rastlanmamıştır. Pears ve Moses, okul öncesi öğrencilerin ZK becerileri ile demografik değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelediğinde gelir düzeyi, anne eğitim düzeyi ve kardeş sayısı ZK becerileri arasında pozitif ilişkiler bulmuştur (231). Gelir düzeyi ve anne eğitim düzeyinin birbirini etkilediği ve anne eğitim düzeyinin arttıkça annelerin çocuklarla hem daha fazla vakit geçirdiği hem de çocuklara daha iyi eğitim verdikleri için çocukların ZK becerilerinin de daha iyi gelişebileceği düşünülmektedir (231). Aynı zamanda kardeş sayısının çok olması da büyük kardeşlerin küçük kardeşlerle olumlu ilişkiler kurarak onların ZK becerilerine katkı sağlayabilmektedir (232).

5.6. EKRAN MARUZİYETİ, ALEKSİTİMİ VE SOSYAL BİLİŞ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Ekranların kullanımı modern yaşamın ayrılmaz parçası haline gelirken, ekranların olumsuz etkileri hakkındaki endişeler devam etmekedir. Ekranların sürekleyici doğasının ZK açısından etkileri ise mevcut araştırmanın sorularından biri olmuştur. Mevcut çalışmanın önemli bulgularından biri ekran süresi ile ZK becerilerini değerlendiren testlerden alınan puanlar arasında anlamlı derecede negatif bir ilişki saptanmasıdır. Öğrencilerin ekrana maruz kaldıkları süre arttıkça hem gözlerden zihin okuma becerileri hem de 1. ve 2. derece yanlış inanç, metafor ve pot kırma, empati ve ironi gibi diğer zihin teorisi becerilerinin zayıfladığı bulunmuştur. Gözlerden zihin okuma becerileri sayesinde kişiler, karşılarındaki kişilerin gözlerinden ve bakışlarından o anki zihinsel durumları hakkında çıkarım yapabilirler. Diğer zihin teorisi becerileri sayesinde ise yine başkalarının zihinsel durumları hakkında tahmin yürütebilir ve karşılıklı konuşmalarda geçen metaforları, ironileri anlayıp aynı zamanda karşısındaki kişiyle empati yürütebilmektedir. Bu becerileri zayıf olan kişiler diğerleri ile iletişim esnasında karşısındaki kişilerin gözlerine bakarak duygularını ve düşüncelerini tahmin etmekte zorluk çekebilir ve karşısındaki kişinin davranışları ile tutarlı davranışlar sergileyemeyebilir. Dolayısıyla, davranışları karşısındaki kişi tarafından soğuk bir tavır olarak algılanabilir. Bununla beraber, ZK becerileri düşük olan bireyler sosyal ortamlarda

bahsedilen ironileri, şakaları anlamakta güçlük çekebilir, o ortamda söylenmemesi gerek bir şeyi söyleyip pot kırabilir ve bu durumda sosyal çevresi ile, akranları ile uyum sağlamasında zorluklar yaratabilir (138). Bu gibi durumlardan kaçınmak amacı ile bireyler kendi kabuğuna çekilip sosyal olarak izole olmak isteyebilirler. Sonuç olarak ise sosyal çevrelerinde herhangi sorun yaşamamak için kendilerini ekranlara teslim edebilirler. Sosyal ilişkilerini sosyal medya aracılığı ile yürütebilir veya bu durumların kendileri üzerinde yarattığı stresi azaltmak amacı ile sosyal medyada daha fazla vakit geçirerek, oyun oynayarak veya televizyon izleyerek daha fazla ekrana maruz kalabilirler. Zihin kuramı becerilerinin ergenlik döneminde de gelişmeye devam ettiği düşünüldüğünde, ekran maruziyeti fazla olan bireylerin çevrelerindeki kişilerle teması da azaldığı için bu yeteneklerini geliştirme imkanı bulamayacaktır.

Günümüzde çocuklar neredeyse doğdukları andan itibaren ekranlara maruz kalmaya başlamaktadırlar. Henüz bebekken yemeğini yesin diye, çocukken etrafı dağıtmasın veya gürültü yapmasın diye ebeveynler çocuklara telefondan, tabletten ve televizyonlardan çizgi film açmayı çözüm yolu olarak görmektedirler. Sürekli ekrana maruz kalan çocuk, akranlarıyla veya çevresindeki diğer kişilerle yaşayabileceği duygusal aktarımı ne yazık ki ekranlar ile yaşayamaktadır. Dijital iletişimde sözel olmayan ipuçlarının eksikliği, yüz ifadelerini ve vücut dilini yorumlamak gibi önemli sosyal becerilerin eksikliğini etkileyebilir. Bu şekilde büyüyen çocukların, başkalarının duyguları, inançları, niyetleri ve davranışları hakkında tahmin yürütmekte zorlanıp kişisel ilişkilerinde zorluk yaşayabileceği düşünülebilir. Dolayısıyla, sosyal ilişkilerinde sorun yaşayan ergenlerin, bu sorunları minimalize etmek için akıllı telefonlarına ve internete sarılması söz konusu olup, kendilerini böyle bir döngü içinde bulabilirler.

Literatürde ZK becerileri ile ekran süresi arasındaki ilişkiyi değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu bulgunun gelecek araştırmalar için kaynak sağlayacağı düşünülebilir. Akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı ile ZK ilişkisine dair bazı araştırmalara rastlanmıştır. Mevcut çalışmada akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeyi ile gözlerden zihin okuma becerileri arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunurken DEZİTÖ'den alınan puanlar ile anlamlı bir ilişki saptanmamıştır. Başkalarının gözlerinden, zihin süreçleri ve duyguları hakkında çıkarım yapma becerileri düşük olan kişilerin internet ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri daha yüksek olmasına karşın 1. ve 2. derece yanlış inanç, ironi, metafor ve pot kırma, empati

gibi becerilerinin düşük olması ile akıllı telefon ve internet bağımlılığı arasında herhangi bir ilişki bulunamamıştır. Dolayısıyla, akıllı telefon ve internet bağımlılığı düzeyleri sosyal bilişin daha çok başkalarının duygularını tanımaya yönelik kısmında becerileri zayıf olan öğrencilerde yüksek çıkmıştır. Lee ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada aşırı derecede akıllı telefon kullanımı ile ZK arasında negatif bir ilişki bulunmuştur (233). Türkiye'de bazı okullarda gerçekleştirilen başka bir araştırmada ise gözlerden zihin okuma becerileri zayıf olan katılımcıların internet bağımlılığı geliştirme olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (234). İnternet bağımlılığı ve sosyal biliş arasındaki ilişkiyi ele alan bir araştırmada ise internet bağımlılığı tanısı almış olguların gözlerden zihin okuma becerileri de dahil sosyal biliş testlerinden kontrol gruba göre daha düşük puanlar aldığı tespit edilmiştir (235). Ancak bu tür araştırmaların sayısı oldukça kısıtlıdır. Bu sebeple yürütülen çalışma gerçekleştirilecek bilimsel çalışmalara önemli bir katkı sağlayacaktır.

İnsanlarla etkileşim kurmanın temelinde onların duygularını ve biliş süreçlerinin farkına varabilme ve nasıl davranacakları hakkında çıkarım yapabilme becerisi yatar (236,237). Sosyal ilişkilerde önemli yer tutan bu beceriler sosyal bilişin önemli unsurlarıdır (238). Bu unsurlar ile sosyal biliş yeteneği, kişilerin diğerleri ile ilişkilerini düzenlemektedir. Kişilerin başkalarının niyetlerini ve inançlarını tahmin edebilmesi, zihinsel durumları hakkında çıkarımlarda bulunabilmesi ve bu bilgileri işleyebilmesi sosyal bilişin önemli bir bileşeni olan ZK becerilerinin kullanılması ile ilgilidir (17). Zihin kuramı becerileri yeterince gelişmemiş ergenler, karşılarındaki kişilerin duygusal durumları hakkındaki ipuçlarını kaçırabilir ve davranışları hakkında tahminde bulunabilme yetenekleri zayıf olabilir. Bu durum ise sosyal ilişkilerde ergenlerde zorluk yaratıp sosyal ortamlardan kaçınma isteği yaratabilir.

Ekran maruziyeti türü olarak televizyon ve bilgisayar tercihi ile zihin teorisi becerileri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Okul öncesi çocukların televizyon maruziyeti ve ZK becerileri değerlendirilen bir çalışmada, hem daha fazla televizyon maruziyeti olan hem de yatak odalarında televizyon bulunan çocukların ZK becerileri daha zayıf bulunmuştur (239). Nathanson ve arkadaşları tarafından yine okul öncesi çocuklarla gerçekleştirilen çalışmada iki değişken arasında negatif bir ilişki saptanmıştır. Bunun sebebinin ise televizyonda gösterilen karakterlerin ilişkilerinin derin olmaması ve karakterlerin yüzeysel olarak işlenmesi sebebi ile çocukların ZK'nın

gelişmesini önleyebileceği düşünülmüştür. Aynı zamanda çocukların televizyon ile daha çok iç içe olması ebeveynleri ile iletişimini ve gerçek ilişkiler deneyimleme imkanını azaltacağından ZK becerilerinin olumsuz etkilenebileceği sonucuna varılmıştır (240). Bu sebeple, çocukluk itibari ile ZK becerileri gelişmeyen çocukların ergenlikte de bu açıdan problem yaşabilir ve daha çok ekran maruziyeti ile bu problemleri azaltma girişiminde bulunabilir. Bu bulgulara karşın, Endonezya'da yapılan bir çalışmada ise bulguların aksine 3-5 yaş aralığındaki çocuklar arasında televizyon maruziyeti ve ZK arasında bir ilişki saptanmamıştır (241). Bu farklı bulgular, farklı kültürlerde çocukların televziyonlarda farklı içeriklere maruz kalmasıyla açıklanabilir. Bununla birlikte, literatürdeki araştırmalar okul öncesi çağındaki çocuklar ile gerçekleştirilmiştir. Bu sebeple, mevcut çalışmanın hem farklı bir kültür hem de farklı bir yaş grubuyla gerçekleştirilmiş olması literature katkı sağlayacaktır. Gelecek çalışmaların, kültürler arası veya televizyon içeriklerini dikkate alarak ZK becerileni değerlendirmesi ilişkiyi farklı yönlerden değerlendirme açısından fayda sağlayacaktır. Araştırmanın bir diğer bulgusu da bilgisayar maruziyeti ve ZK becerileri arasında negatif bir ilişki bulunmasıdır. Günümüzde ergenler bilgisayarları ödev yapmak, dizi izlemek ve bilgisayar oyunları oynamak gibi pek çok amaçla sıklıkla kullanmaktadır. Literatürdeki araştırmalar incelendiğinde, özellikle bu iki değişken arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma bulunmamasına karşı bilgisayar kullanımı daha çok internet bağımlılığı olarak ele alınmıştır. İnternet bağımlılığı ile ZK arasındaki ilişkiyi açıklayan yorumlar aslında bilgisayar kullınımı ile ZK arasındaki ilişki içinde yapılabilir.

Araştırmada aynı zamanda ekranı ödev yapmak amacı ile kullananların, bu amaçla kullanmayanlara göre ZK becerilerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Zihin kuramı becerilerinin yüksek olduğu kişilerde empati düzeyinin de yüksek olabileceği düşünüldüğünden (242), bu duygusal anlayış, olumlu duygu düzenleme becerilerine ve dolayısıyla öğrenme için olumlu bir duygusa iklimin oluşmasına katkı sağlayabilir. Bununla birlikte, ZK becerileri gelişmiş olan öğrencilerin sınıftaki sosyal dinamikleri anlama becerisi daha iyi olabilir ve olumlu sosyal etkileşimler kurarak öğrenmek için destekleyici bir ortam oluşturabilir. Bu bilgilerden yola çıkarak, ZK becerileri yüksek olan öğrencilerin ödev yapma gibi konularda da diğer öğrencilere göre daha açık olabileceği düşünülebilir.

Mevcut araştırmanın bulgularına göre şiddet içerikli yayınlara maruz kalma ile ZK becerileri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulunmuştur. Geçmiş çalışmalara bakıldığında şiddet içerikli yayınlara maruz kalma ile ZK becerilerini değerlendiren bir çalışmaya rastlanmamasına karşın aile içi şiddet ortamında maruz kalanların zihin teorisi becerilerinin daha zayıf olduğu tespit edilmiştir (243). Şiddet ortamında büyüyen çocukların, öncelikli olarak tehdit unsurunu tespit etmeye ve başkalarının düşmanca bir niyeti olup olmadığına odaklanabileceği ve böylece başkalarının inançları ve niyetlerini anlamakta zorluklar yaşayabileceği düşünülmektedir (244,245). Ekran başında şiddet ögelerine sıkça maruz kalan ergenleri, ekranda deneyimledikleri şiddet içerikli olayları gerçek dünyada yaşama tehdidine karşı endişeleri olabilir. Bu durum, çevresindeki insanların niyetleri ve düşünceleri hakkında çıkarım yapma becerilerinde bozulmalara yol açabilir.

Ekran süresi ile aleksitimi arasındaki korelasyon analizleri sonucunda, bu iki değişken arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Ancak internet bağımlılığı düzeyi ve akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile aleksitimi arasında anlamlı bulgular saptanmıştır. Duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük, dışa dönük düşünme ve sınırlı hayal kapasitesi gibi özelliklerle karakterize edilen aleksitimi duygusal süreçleri işlemleme eksikliği ile ilişkilidir (246). Literatüre bakıldığında, duyguları anlama, farklarını ayırt edebilme ve düzenleme becerilerine sahip olan kişililerde bağımlılık yapan davranış örüntülerine daha az rastlanmışken, bu becerilerinde eksiklik olan kişilerin bağımlılık yapıcı davranışlar için daha savunmasız oldukları düşünülmektedir (246,247). Ekranı ödev yapma amacı dışında kullanan bireylerin ise aleksitiminin bir alt boyutu olan dışa dönük düşünme puanlarının daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dışa dönük düşünme becerisi içsel süreçler hakkında fikir yürütme konusunda problemler ve geçici ve uzun vadeli olmayan çözümler ile ilişkilendirilmektedir (8). Dolayısıyla, böyle bir düşünce biçimine sahip olan öğrencilerin akademik hayatlarında da problem yaşayabileceği düşünülebilir.

Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile aleksitimi arasında özellikle duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. Geçmiş çalışmaların sonuçları mevcut bulgularla uyumludur. Aleksitimi akıllı telefon bağımlılığı için bir risk faktörü olarak değerlendirilmiştir (248). Geçmiş araştırmalarda da akıllı telefon bağımlılığının aleksitimi düzeyi ile pozitif ilişkili

olduğu bulunmuştur (249,250). Ülkemizde üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen bir çalışmada aleksitiminin akıllı telefon bağımlılığının bir yordayıcısı olduğu bulunmuştur (251). Bu bulgular ışığında, duyguları tanımlamada ve ifade etmede güçlük yaşayan, aleksitimi düzeyi yüksek olan bireyler kişilerarası iletişimde ve sosyal konularda güçlük yaşayabilmektedir. Bu durumun beraberinde getirdiği stres ve kaygıdan kaçınmak için bireyler akıllı telefonlarına sarılabilmektedir (251). Bununla beraber, yüz yüze iletişimde sıkıntılar yaşamamak amacı ile sosyal paylaşım platformlarında iletişim kurmak aleksitimi düzeyi yüksek olan kişiler için daha kolay olacaktır. Bu gibi sebeplerden dolayı aleksitimi düzeyini akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirmek mümkündür.

İnternet bağımlılığı düzeyi ile aleksitimi arasındaki ilişki değerlendirildiğinde sonuçlar akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ve bu iki değişken arasındaki ilişkiler ile benzer olarak tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı ile ilgili yapılabilecek yorumlar akıllı telefon bağımlılığı ile benzerdir. Bilindiği üzere akıllı telefonlar internet tabanlı olarak işlem görmektedir, o sebeple akıllı telefon bağımlılığı ile internet bağımlılığı düzeyinin birbirini etkiyebileceği düşünülebilir. Aleksitimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen geçmiş araştırmalar ile mevcut araştırmanın bulguları örtüşmektedir. Türkiye'de, Kore'de ve İran'da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen araştırmalarda, aleksitimi düzeyi ile internet bağımlılığı arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır (252–254). Yılmaz ve arkadaşları da üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada aleksitimi ve internet bağımlılığı düzeyi arasındaki ilişkiyi değerlendirmiş ve internet bağımlılığı arttıkça duyguları tanımlama ve ifade etmede güçlük yaşama durumlarının da arttığını bulmuşlardır (255).

Aleksitimi duyguları tanımlamada ve ifade etmede güçlük ile empati kurma becerilerinde problemler ile karakterize olan bir kişilik örüntüsüdür (256). Sosyal biliş becerileri ise kişinin duygular ve zihinsel durumlar hakkında düşünme, tanımla ve tahminde bulunma gibi özelliklerinden dolayı, sosyal biliş becerilerinde yaşanan zorluklar ile aleksitimi düzeyi arasındaki ilişki geçmiş araştırmalara da konu olmuştur (257). Bununla birlikte, literatürde bulunan araştırmalar genellikle ZKve aleksitimiyi psikolojik rahatsızlıkları olan kişiler üzerinden incelemektedir. Geçmiş araştırmalar incelendiğinde aleksitimi düzeyi ile ZK becerileri arasında negatif ilişki bulan araştırma sayısı oldukça fazladır. Aleksitimik bireylerde başkalarının duyguları hakkında çıkarımlar yapabilme becerisini değerlendirmek için zihin teorisinin yanında duygu

tanımayı da ölçen gözlerden zihin okuma becerileri ölçülmüş ve ikisi arasında anlamlı negatif bir ilişki bulunmuştur (258,259). Pisani ve arkadaşları, yaptıkları sistematik inceleme çalışmasında ZK becerilerini ve aleksitimi arasındaki ilişkiyi inceleyen 63 araştırmayı incelemişler ve çoğu araştırmanın aleksitimi ile düşük ZK becerileri arasında ilişki bulduğu sonucuna varmışlardır. İncelenen araştırmaların çoğunda ZK'nı değerlendirmek için gözlerden zihin okuma testi kullanılmış ve aleksitiminin aslında bu testin duygu tanıma tarafıyla ilişkili olduğu düşünülmektedir (260).

Mevcut çalışmada ise gözlerden zihin okuma becerileri ve aleksitimi arasında ise anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Bu bulguyla tutarlı olarak ikisi arasında ilişkinin bulunmaması ile sonuçlanan çalışmalar da bulunmaktadır (261). Ancak aleksitiminin alt boyutlarından biri olan dışa dönük düşünme puanları ile ZK becerilerini değerlendiren DEZİTÖ'den alınan puanların arasında anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır. Aleksitiminin bileşenlerinden biri olan dışa dönük düşünme, içsel uyaranlardan çok dışsal uyaranlara odaklanmayı içerir (262). Literatürde bakıldığında, dışa dönük düşünmenin dışsal duygularına dair ipuçlarını yakalamada ve duygusal empatide problemler (262–264) ile ilişkili olduğu ve bu durumun sosyal ilişkileri olumsuz yönde etkileyebileceği düşünülmektedir (265). Dermer ve Koven, dışa dönük düşünme boyutunu ZK'nın duygusal tarafı ile ilişkilendirmiş ve gözlerden zihin okuma becerisi ile arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Sonuç olarak, dışa dönük düşünme ve gözlerden zihin okuma becerileri arasında anlamlı ve negatif bir ilişki bulmuşlardır (264). Benzer bir sonuç olarak, Lyvers ve arkadaşları tarafından yapılan araştırmada da aleksitiminin yalnızca dışa dönük düşünme alt boyutunun gözlerden zihin okuma becerisi ile negatif bir ilişkisi olduğu bulunmuştur (263).

5.7. AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI, ALEKSİTİMİ VE ZİHİN TEORİSİNİN YORDAYICI DEĞİŞKENLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

Akıllı telefon bağımlılığının yordayıcı değişkenleri incelendiğinde her gün ekrana maruz kalma ve maruziyet süresinin fazla olmasının akıllı telefon bağımlılığını yordadığı tespit edilmiştir. Bununla birlikte, ekran türü olarak akıllı telefon tercihi ve sosyal medya kullanım amacı ile ekran maruziyetinin akıllı telefon bağımlılığını yordadığı bulunmuştur (68). Bulguları destekler şekilde İsviçre'de ergen yaş grubu ile gerçekleştirilen bir çalışma akıllı telefon kullanımının akıllı telefon bağımlılığını yordadığı bulunmuştur (266). Aynı

zamanda akıllı telefonları sosyal medya amacı ile kullanmak da akıllı telefonlar ile yer ve zaman fark etmeksizin sosyal medya uygulamalarına erişimin kolaylığı sebebi ile bağımlılık riskini de beraberinde getirmektedir. Kaptangil ve Işık, şekilde çalışmalarında mevcut çalışmanın bulguları ile benzer şekilde sosyal medya kullanımının akıllı telefon bağımlılığını yordadığını tespit etmişlerdir (267).

İnternet bağımlılığının yordayıcı değişkenleri incelendiğinde oyun oynama amacı ekran maruziyetinin ve uykuya ayrılan vaktin internet bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Yang ve Tung, internet kullanımını daha çok süreç amaçlı kullanımının sonunda ödül kazanma ile ilişkisi olmasından dolayı bağımlılık davranışı geliştirme konusunda tetikleyici rolü olduğunu vurgulamışlardır (268). Oyun oynama, sonunda ödül alma, yeni özellikleri kullanabilmek için seviye atlama gibi özelliklerin internet bağımlığını yordadığı düşünülmektedir (269). Literatürde araştırmanın bulguları ile uyumlu olarak uyku süresinin internet bağımlılığı üzerinde yordayıcı etkisi olduğunu bulan çalışmalar bulunmaktadır (270,271). Kawabe ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilen çalışmada 'kontrol eksikliği' değişkeninin uyku kalitesinde önemli etkenler olduğu sonucunu varmışlardır. İnternet bağımlılığı olan kullanıcıların sahip olduğu 'kontrol eksikliği' özelliğinin uyku süresi gibi uyku ile alakalı durumlar ile ilişkili olabileceği fikrini ortaya atmışlardır (271).

Aleksitiminin yordayıcı değişkenlerine bakıldığında çalışan anneye sahip olmanın ve kardeş sayısının yordayıcı etkisi bulunmuştur. Literatürde çalışan anneye sahip olmanın yordayıcı etkisine dair herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak özellikle daha büyük yaşta fazla kardeşe sahip olmanın aleksitimi üzerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur (218). Hem çalışan anneye sahip olma hem de fazla kardeş sayısına sahip olma ebeveynlerle ya da diğer aile üyeleriyle derinlikli etkileşim kurma olanağını azaltabilir. Aynı zamanda, iki durumda da ebeveynlerin çocuklara ilgilisi bölünebileceğinden duygusal gelişimi etkileyebilir ve aleksitimi için risk teşkil edebilir. Bu değişkenlerin yanında uykusuz kalma durumunun da aleksitimi üzerinde yordayıcı etkisi bulunmuştur. Geçmiş araştırmalarda uyku ile aleksitimi ilişkisini değerlendiren birçok araştırma bulunmaktadır. Yordayıcılığı değerlendiren çalışmalar ise daha çok aleksitiminin kötü uyku kalitesi ile ilişki olduğu üzerinedir (12,218,272).

Zihin teorisine ilişkin yordayıcı değişken olarak okul türü bulunmuştur. Literatürde okul türünün ZK becerileri üzerinde yordayıcı etkisini araştıran bir araştırma

bulunmaması ile birlikte, akademik başarının ZK becerileri ile ilişkili olduğunu saptayan araştırmalara rastlamak mümkündür (229,230). Okuduğunu anlama, bilgileri zihinde bütünleştirme gibi özelliklerin aynı zamanda başkalarının zihinlerini anlama ile ilişkili olduğu düşünülmektedir (273). Bu ilişkiden yola çıkarak ZK ve akademik başarı dolayısı ile de okul türü arasındaki yordayıcı etki açıklanabilir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Bu bölümde çalışmada elde edilen sonuçlara bütünlüklü bir şekilde yer verildikten sonra çalışmaya özgü sınırlılıklara ve önerilere yer verilmiştir.

Yapılan çalışmaya ilişkin temel hipotez, ekran maruziyeti, aleksitimi ve sosyal biliş arasında ilişkinin varlığıdır. Ayrıca bu değişkenlerin yordayıcılarının tespit edilebilmesi için analizler gerçekleştirilmiştir.

Yürütülen araştırmanın bulgularına göre öğrencilerin %97,3'ünün her gün ekran maruziyeti olduğu sonucuna varılmıştır. Ekran maruziyeti süresi incelendiğinde öğrencilerin neredeyse yarısının günde 3-6 saat aralığında, %20'sinin ise 6-9 saat aralığında ekrana maruz kalmaktadır. Mevcut çalışmada öğrencilerin maruz kaldıkları ekran türüne bakıldığında ise sırasıyla telefon, bilgisayar, televizyon ve tablet olduğu görülmektedir. Öğrencilerin ekran kullanım amaçları incelendiğinde, ekranı en çok sosyal medyada vakit geçirme amacı ile daha sonra sırası ile ödev yapma, oyun oynama ve araştırma yapma amaçları ile kullanıldığı tespit edilmiştir. Çalışmada aynı zamanda, öğrencilerin %51'inin her gün şiddet içerikli yayınlara maruz kaldıkları bulunmuştur.

Çalışmanın sonuçları öğrencilerin uyumadan önce akıllı telefonları ile geçirdikleri süre arttıkça, akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Bununla birlikte, uyuyamayan veya uyumak istese bile uykuya dalamayan öğrencilerin aleksitimi düzeyi uyku ile ilgili bir problem yaşamayan öğrencilerin aleksitimi düzeylerinden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Duyguları tanıma alt boyutu açısından ise uykusuz kalmayanların aleksitimi puanlarının, uykuya dalmak istese bile uyuyamayanlardan daha düşük olduğu bulunmuştur.

Cinsiyet değişkeni açısından araştırmanın sonuçlarına bakıldığında, kız öğrencilerin erkek öğrencilerden anlamlı bir şekilde akıllı telefon bağımlılığı ve ZK becerileri puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. İnternet bağımlılığı, aleksitimi ve gözlerden zihin okuma becerisi puanlarının ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık göstermediği saptanmıştır.

Yaş değişkeni açısından çalışma sonuçlarına bakıldığında yaş ile ekran maruziyeti arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bununla birlikte, yaş ile akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmektedir. Zihin kuramı değişkeninin yaş ile ilişkisine bakıldığında gözlerden zihin okuma becerileri

ile arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ancak diğer zihin teorisi değişkenleri ile anlamlı ve negatif bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Ekran maruziyeti süresi diğer değişkenler ile ilişkisi incelendiğinde ekran maruziyeti süresi ile hem gözlerden zihin okuma becerileri hem de 1. ve 2. derece yanlış inanç, metafor ve pot kırma, empati ve ironi gibi diğer zihin teorisi becerileri puanları arasında anlamlı ve negatif yönde ilişki bulunmuştur. Bununla birlikte akıllı telefon ve internet bağımlılığı ile gözlerden zihin okuma becerisi arasında anlamlı ve negatif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Ancak diğer ZK becerilerini içeren DEZİTO'dan alınan puanlar ile akıllı telefon ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır.

Ekran süresi ile aleksitimi puanlarının ilişkisi değerlendirildiğinde arasında anlamlı bir fark saptanmamıştır. Ancak akıllı telefon bağımlılığı ve internet bağımlılığı arasında anlamlı bulgular tespit edilmiştir. Akıllı telefon bağımlılığı düzeyi ile aleksitimi arasında özellikle duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarında anlamlı ve pozitif bir ilişki tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığı da benzer şekilde aleksitiminin duyguları tanımada güçlük ve duyguları ifade etmede güçlük alt boyutlarında anlamlı ve pozitif bir ilişki görülmektedir.

Aleksitiminin alt boyutlarından biri olan dışa dönük düşünme puanları ile ZK becerilerini değerlendiren DEZİTÖ'den alınan puanlar arasında anlamlı ve negatif bir ilişki saptanmıştır.

Sonuçlara göre her gün ekran maruziyetinin olması, ekran maruziyeti süresi, akıllı telefon kullanımı, sosyal medya amacı ile ekrana maruz kalma akıllı telefon bağımlılığının yordayan değişkenlerdir. Ekranları oyun oynama amacı ile kullanma ve uyku süresi ise internet bağımlılığını yordayan değişkenler olarak bulunmuştur. Aleksitiminin yordayıcı değişkenleri incelendiğinde ekran maruziyeti nedeni ile uykusuz kalma, annenin meslek grubu ve kardeş sayısının yordayıcı etkisi olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, ZK'ında ise okul türünün yordayıcı etkisi olduğu çalışmanın analizleri sonucunda bulunmuştur.

Çalışmada ekran maruziyeti açısından yaş anlamında riskli bir grup olarak değerlendirilebilecek lise öğrencileri popülasyonu seçilmiş ve değişkenler buna göre değerlendirilmiştir. Diğer taraftan çalışmanın bazı kısıtlılıkları olduğu söylenebilir. Katılımcıların yalnızca Sakarya'nın bir ilçesindeki iki okuldan seçilmesi ve ve yalnızca öğrenci örnekleminde çalışılması nedeniyle bulguların genel nüfusa genellenememesi bir

sınırlılık olarak değerlendirilebilir. Çalışmadaki bir diğer kısıtlılık, kullanılan ölçeklerin bireylerin öz-bildirimine dayalı olarak yanıtlanmasıdır. Bu durum, kişilerin kendileriyle ilgili doğru bilgiyi verme konusunda farklı tutumlara neden olmuş olabilir. Bunlara ek olarak, ZK becerileri DEZİTO'dan toplam puan açısından değerlendirilmiştir. Gelecek çalışmalarda 1. ve 2. derece yanlış inanç, ironi, metafor ve pot kırma gibi ZK becerisi maddeleri ayrı ayrı değerlendirilip ekran maruziyeti ve aleksitimi ile ilişkisi incelenebilir.

Çalışmada ele alınan ve günümüzde oldukça önemli bir konu olan ekran maruziyeti kavramı, teknolojik gelişmelerin yaygınlaşmasıyla birlikte önemli bir konu haline gelmiştir. Ergenler, günlük yaşamlarının birçok alanında dijital ekranlarla etkileşimde bulunmaktadır. Bu artan ekran maruziyeti birçok olumlu yönü içerse de bazı potansiyel riskleri de beraberinde getirmektedir. Mevcut çalışmada ekran maruziyetinin birçok yönü incelenerek kapsamlı bir araştırma sonucu ortaya konulmuştur. Ekran maruziyeti süresi, kullanım amacı, tercih edilen ekranlar, şiddet içerikli yayınların izlenme oranı ve ekran maruziyetinin uyku ile ilişkisi de ele alınarak, öğrencilerin ekran maruziyetine dair kapsamlı bilgi sunmaktadır. Ekran maruziyeti aynı zamanda çeşitli psikopatolojilerde kritik bir işleve sahip olabilmektedir. Son dönemlerde ZK ve sosyal bilişin çeşitli psikopatolojilerle ilişkisi araştırmalarda önemli bir yere sahiptir. Ancak bu değişkenlerin birbiri ile ilişkisini araştıran herhangi bir çalışma bulunmamaktadır. Aynı zamanda ekran maruziyetinin yanında internet bağımlılığı ve akıllı telefon ölçeği de uygulanarak ekran maruziyetinin daha kapsamlı olarak değerlendirilmesi literatüre katkı sağlayarak ruh sağlığı profesyonelleri ve araştırmacılar için önemli bir kaynak sağlayacaktır. Tüm bu bilgilerden hareketle, bulgular gerekli önlemlerin alınması ve müdahale programlarının geliştirilmesi açısından aileler ve eğitimciler için de önemli bilgiler sunmaktadır.

KAYNAKLAR

1. Falbe, J., Davison, K. K., Franckle, R. L., Ganter, C., Gortmaker, S. L., Smith, L., Land, T., & Taveras, E. M. (2015). Sleep duration, restfulness, and screens in the sleep environment. *Pediatrics*, *135*(2), e367–e375. https://doi.org/10.1542/peds.2014-2306

2. Kim, D. J., Lim, C.-Y., Gu, N., & Park, C. Y. (2017). Visual Fatigue Induced by Viewing a Tablet Computer with a High-resolution Display. *Original Article Korean J Ophthalmol*, *31*(5), 388–393.

3. Ulug Naime, Begen, S. N., Keskin, E., Karahan, Z., Şanlı, T., Kelek, F., Adalı, F., Özeren, A., & Kılıç, E. (2023). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Uygulanan Uzaktan Eğitimin Lise Öğrencilerinin Kas İskelet Sistemi Problemleri, Uyku, Ekran Süresi ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Etkisi. *Journal of Health Sciences and Management*, *1*(1), 7–15. https://doi.org/10.29228/johesam.18

4. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, *12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003

5. Radesky, J. S., & Christakis, D. A. (2016). Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. *Pediatric Clinics*, *63(5)*, 827–839.

6. Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2008). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity Physical education, school physical activity, school sports and academic performance*. https://doi.org/10.1186/1479

7. Doğan, H., Işıklar, A., & Eroğlu, S. E. (2008). Ergenlerin problemli internet kullanımının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, *18*, 106–124.

8. Krystal, H. (1979). Alexithymia and psychotherapy. . *American Journal of Psychotherapy*, *33*(1), 17–31.

9. FeldmanHall, O., Dalgleish, T., & Mobbs, D. (2013). Alexithymia decreases altruism in real social decisions. *Cortex*, *49*(3), 899–904. https://doi.org/10.1016/j.cortex.2012.10.015

10. Biçen, G. (2018). *Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanılı Çocuk ve Ergenlerde Sosyal Anksiyete ve Aleksitimi*.

11. Gramaglia, C., Gambaro, E., & Zeppegno, P. (2020). Alexithymia and Treatment Outcome in Anorexia Nervosa: A Scoping Review of the Literature. In *Frontiers in Psychiatry* (Vol. 10). Frontiers Media S.A. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00991

12. Burak Yaşar, A., & Gündoğmuş, İ. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Uyku Kalitesi İlişkisi Relationship between Alexithymia and Sleep Quality in University Students. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, *13*(1), 122–133. https://doi.org/10.18863/pgy.951810

13. Smith, E. R., & Semin, G. R. (2007). *Situated Social Cognition*.

14. Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines* (Vol. 47, Issues 3–4, pp. 296–312). https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x

15. Green, M. F., Penn, D. L., Bentall, R., Carpenter, W. T., Gaebel, W., Gur, R. C., Kring, A. M., Park, S., Silverstein, S. M., & Heinssen, R. (2008). Social cognition in schizophrenia: An NIMH workshop on definitions, assessment, and research opportunities. In *Schizophrenia Bulletin* (Vol. 34, Issue 6, pp. 1211–1220). https://doi.org/10.1093/schbul/sbm145

16. Brüne, M., & Brüne-Cohrs, U. (2006). Theory of mind-evolution, ontogeny, brain mechanisms and psychopathology. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 30, Issue 4, pp. 437–455). https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2005.08.001

17. Premack D., & Woodruff G. (1978). Does the chimpanzee have a theory of mind? *Behavioral and Brain Sciences*, *4*, 515–526.

18. Martins, F. E., Sanvicente-Vieira, B., Grassi-Oliveira, R., & Brietzke, E. (2011). Social cognition and theory of mind: Controversies and promises for understanding major psychiatric disorders. *Psychology and Neuroscience*, *4*(3), 347–351. https://doi.org/10.3922/j.psns.2011.3.008

19. Kerr, N., Dunbar, R. I. M., & Bentall, R. P. (2003). Theory of mind deficits in bipolar affective disorder. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 73). www.elsevier.com/locate/jad

20. Wang, Y. guang, Wang, Y. qiang, Chen, S. lin, Zhu, C. yan, & Wang, K. (2008). Theory of mind disability in major depression with or without psychotic symptoms: A componential view. *Psychiatry Research*, *161*(2), 153–161. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2007.07.018

21. Aydın, O., Güçlü, M., Ünal-Aydın, P., & Spada, M. M. (2020). Metacognitions and emotion recognition in Internet Gaming Disorder among adolescents. *Addictive Behaviors Reports*, *12*. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2020.100296

22. Saatçioğlu, H., Göven, B. A., Kardaş, Ö., & Yüncü, Z. (2023). Investigation of Adolescents Who Have Internet Addiction Accompanied By Attention Deficit and Hyperactivity Disorder in Terms of Emotion Regulation and Social Cognition. *Turk Psikiyatri Dergisi*, *34*(1), 16–23. https://doi.org/10.5080/u26072
23. Homer, B. D., Solomon, T. M., Moeller, R. W., Mascia, A., DeRaleau, L., & Halkitis, P. N. (2008). Methamphetamine Abuse and Impairment of Social Functioning: A Review of the Underlying Neurophysiological Causes and Behavioral Implications. *Psychological Bulletin*, *134*(2), 301–310. https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.2.301
24. Uluğ, B. (2007). Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar. In C. Güleç & E. Köroğlu (Eds.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (pp. 161–172). HYB Basım Yayın.
25. Sayan Karahan, A. (2023). Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, *10*(3), 356–375. https://doi.org/10.31682/ayna.1152083
26. APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV TR)*. American Psychiatric Association.
27. Kwon, M., Kim, D. J., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLoS ONE*, *8*(12). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558
28. Karaman, M. K., & Kurtoğlu, M. (2009). Öğretmen adaylarının internet bağımlılığı hakkındaki görüşleri. *Akademik Bilişim*, *11*(13), 641–650.
29. Grant, J. E., Brewer, J. A., & Potenza, M. N. (2006). The neurobiology of substance and behavioral addictions. In *CNS Spectrums* (Vol. 11, Issue 12, pp. 924–930). MBL Communications. https://doi.org/10.1017/S109285290001511X
30. Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, *7*(2), 252–259. https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49
31. Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. In *British Journal of Addiction* (Vol. 85, Issue 11, pp. 1403–1408). https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x
32. Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak.* İş Bankası Kültür Yayınları.
33. Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *1*(1), 55–67. www.cappsy.org/archives/vol1/
34. Ceyhan, E. (2008). Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı. *Cocuk ve Genclik Ruh Sagligi Dergisi*, *15*(2), 109–116.
35. Young, K. S. (2009). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, *48*(4), 402–415. https://doi.org/10.1177/0002764204270278
36. Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. In *Addictive Behaviors* (Vol. 39, Issue 1, pp. 3–6). https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007
37. van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., van de Eijnden, R. J. J. M., & van de Mheen, D. (2010). Compulsive Internet Use: The Role of Online Gaming and Other Internet Applications. *Journal of Adolescent Health*, *47*(1), 51–57. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.12.021
38. Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., Keck, P. E. M. D., Khosla, U. M., & Mcelroy, S. L. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 57). www.elsevier.com/locate/jadPreliminarycommunication
39. Robertson, T. W., Yan, Z., & Rapoza, K. A. (2018). Is resilience a protective factor of internet addiction? *Computers in Human Behavior*, *78*, 255–260. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.09.027
40. Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior* , *17*(2), 187–195. www.elsevier.com/locate/comphumbeh
41. Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*, *3*(4), 403–412.
42. Young, K. S. (1996). Psychology Of Computer Use: Xl. Addictive Use Of The Internet: A Case That Breaks The Stereotype. In *Psychological Reports* (Vol. 79).
43. Pawlikowski M, A.-G. C. B. M. (2013). Validation and psychometric properties of a short version of Young's Internet Addiction Test. *Computers in Human Behavior*, *29(3)*, 1212–1223.
44. TÜİK. (2019). *Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması, 2019*. https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2019-30574
45. Kutlu, M., Savci, M., Demir, Y., & Aysan, F. (2016). Young internet bağımlılığı testi kısa formunun türkçe uyarlaması: Universite öğrencileri ve ergenlerde geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *17*, 69–76. https://doi.org/10.5455/apd.190501
46. Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, *7*, 14–18. https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003

47. Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: An interview study. *CNS Spectrums*, *13*(2), 147–153. https://doi.org/10.1017/S1092852900016308
48. Taş, İ. (2018). Ergenlerde İnternet Bağımlılığı ve Psikolojik Belirtilerin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *6*(1), 31–41. https://doi.org/10.18506/anemon.310973
49. Lam, L. T. , Peng, Z. W. , Mai, J. C. , & Jing, J. (2009). Factors associated with Internet addiction among adolescents. *CyberPsychology ve Behavior*, *12*(5), 551–555.
50. Şanli Erkekoğlu, G. (2023). *Adolesanlarda İnternet, Akıllı Telfon Bağımlılığı ve İlişkili Faktörler* [Uzmanlık Tezi].
51. Kavici, P. S. (2023). *Adölesanlarda İnternet Bağımlılığı, Sosyal Anksiyete ve Beden Kütle İndeksinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
52. Schimmenti, A., Passanisi, A., Gervasi, A. M., Manzella, S., & Famà, F. I. (2014). Insecure attachment attitudes in the onset of problematic internet use among late adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, *45*(5), 588–595. https://doi.org/10.1007/s10578-013-0428-0
53. Tsitsika, A., Critselis, E., Louizou, A., Janikian, M., Freskou, A., Marangou, E., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Determinants of internet addiction among adolescents: A case-control study. *TheScientificWorldJournal*, *11*, 866–874. https://doi.org/10.1100/tsw.2011.85
54. Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. . *Addictive Behaviors*, *39*(1), 3–6.
55. Fuchs, M., Riedl, D., Bock, A., Rumpold, G., & Sevecke, K. (2018). Pathological Internet Use—An Important Comorbidity in Child and Adolescent Psychiatry: Prevalence and Correlation Patterns in a Naturalistic Sample of Adolescent Inpatients. *BioMed Research International*, *2018*, 1–10. https://doi.org/10.1155/2018/1629147
56. Hekim, Ö., Göker, Z., Aydemir, H., Çöp, E., Din, G., & Üneri, Ö. (2019). Internet addiction and its relation with psychopathology in adolescents: A cross-sectional study. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *22*(3), 329–337. https://doi.org/10.5505/KPD.2019.80488
57. Çelebioğlu, A., Aytekin Özdemir, A., Küçükoğlu, S., & Ayran, G. (2020). The effect of Internet addiction on sleep quality in adolescents. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, *33*(4), 221–228. https://doi.org/10.1111/jcap.12287
58. Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 308–314. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043
59. Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *13*(1), 418–418. https://doi.org/10.17860/mersinefd.290711
60. *Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması.* . (n.d.). Retrieved September 23, 2023, from http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.doid=21779
61. Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, *37*, 290–297. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.002
62. Chun, J. S. (2018). Conceptualizing effective interventions for smartphone addiction among Korean female adolescents. *Children and Youth Services Review*, *84*, 35–39. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2017.11.013
63. Duan, L., He, J., Li, M., Dai, J., Zhou, Y., Lai, F., & Zhu, G. (2021). Based on a Decision Tree Model for Exploring the Risk Factors of Smartphone Addiction Among Children and Adolescents in China During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.652356
64. Park, C., & Park, Y. R. (2014). The Conceptual Model on Smart Phone Addiction among Early Childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, *4*(2), 147–150. https://doi.org/10.7763/ijssh.2014.v4.336
65. Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6). https://doi.org/10.3390/ijerph19063710
66. GÜNGÖR, A. B., & KOÇAK, O. (2020). *Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı ve Akademik Erteleme Davranışı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Vol. 7, Issue 2).
67. Çakır, Ö., & Oğuz, E. (2017). Lise Öğrencilerinin Yalnızlık Düzeyleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığı Arasındaki İlişki. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 418–418. https://doi.org/10.17860/mersinefd.290711

68. Tohumcu, M. U., Karslı, T. A., Bahadır, E., & Kalender, B. (2019). İnternet ve Akıllı Telefon Bağımlılığı ile Benlik Saygısı ve Yalnızlık Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*(2), 773–787. https://doi.org/10.26468/trakyasobed.545391
69. Zuckerman, M. , & Neeb, M. (1979). Sensation seeking and psychopathology. *Psychiatry Research*, *1*(3), 255–264.
70. Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *Cyberpsychology & Behavior*, *8*(1), 39–51.
71. Korea Internet & Security Agency, 2013a. (2013). *Research on the mobile Internet use.*
72. Parks-Leduc, L., Feldman, G., & Bardi, A. (2015). Personality Traits and Personal Values: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*, *19*(1), 3–29. https://doi.org/10.1177/1088868314538548
73. Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, *12*(8). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239
74. Özen, S., & Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, *18*(1), 16–24. www.bagimlilikdergisi.net
75. Biçer, B. B. (2020). *Yaş Arası Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocuklarda Ekran Maruziyeti ve Anne-Baba İnternet Güvenliği ve Bilinçli İnternet Kullanımı Bilgisinin Değerlendirilmesi.*
76. Liu, J., Riesch, S., Tien, J., Lipman, T., Pinto-Martin, J., & O'Sullivan, A. (2022). Screen Media Overuse and Associated Physical, Cognitive, and Emotional/Behavioral Outcomes in Children and Adolescents: An Integrative Review. *Journal of Pediatric Health Care*, *36*(2), 99–109. https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2021.06.003
77. Rosin, H. (2013). The Touch-Screen Generation. *The Atlantic*, 57–65.
78. Muppalla, S. K., Vuppalapati, S., Reddy Pulliahgaru, A., & Sreenivasulu, H. (2023). Effects of Excessive Screen Time on Child Development: An Updated Review and Strategies for Management. *Cureus*. https://doi.org/10.7759/cureus.40608
79. Riesch, S. K., Liu, J., Kaufmann, P. G., Doswell, W. M., Cohen, S., & Vessey, J. (2019). Preventing adverse health outcomes among children and adolescents by addressing screen media practices concomitant to sleep disturbance. *Nursing Outlook*, *67*(4), 492–496. https://doi.org/10.1016/j.outlook.2019.06.009
80. Leblanc, A. G., Gunnell, K. E., Prince, S. A., Saunders, T. J., Barnes, J. D., & Chaput, J.-P. (2017). *The Ubiquity of the Screen: An Overview of the Risks and Benefits of Screen Time in Our Modern World*. http://journals.lww.com/acsm-tj
81. Zheng, P. , & Ni, L. (2010). Smart phone and next generation mobile computing. *Elsevier*.
82. Koivusilta, L. K., Lintonen, T. P., & Rimpelä, A. H. (2007). Orientations in adolescent use of information and communication technology: A digital divide by sociodemographic background, educational career, and health. *Scandinavian Journal of Public Health*, *35*(1), 95–103. https://doi.org/10.1080/14034940600868721
83. Kruger, D. J., & Djerf, J. M. (2016). High Ringxiety: Attachment Anxiety Predicts Experiences of Phantom Cell Phone Ringing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *19*(1), 56–59. https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0406
84. Wise, R. A., & Koob, G. F. (2014). The development and maintenance of drug addiction. *Neuropsychopharmacology*, *39*(2), 254–262. https://doi.org/10.1038/npp.2013.261
85. Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *20*(2), 119–135. https://doi.org/10.1111/jcc4.12109
86. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK). (2013). *Türkiye'de Çocukların Medya Kullanma Alışkanlıkları Araştırması. , İstanbul,*. RTÜK Kamuoyu, Yayın Araştırmaları ve Ölçme Dairesi Başkanlığı. https://www.rtuk.gov.tr/turkiyede-cocuklarin-medya-kullanma-aliskanliklari-arastirmasi-sonuclandi/2515
87. Strasburger, V. C., & Hogan, M. J. (2013). Children, adolescents, and the media. *Pediatrics*, *132*(5), 958–961. https://doi.org/10.1542/peds.2013-2656
88. Galley, K. ;, Adler, F. ;, & Mayrberger, K. (2014). *Der längerfristige Einfluss von Tablets auf das Studium und die persönliche Lernumgebung Studierender*. 114–124. https://doi.org/10.25656/01:10096
89. Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., & Zhao, Q. (2013). Correlational Analysis of neck/shoulder Pain and Low Back Pain with the Use of Digital Products, Physical Activity and Psychological Status among Adolescents in Shanghai. *PLoS ONE*, *8*(10). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078109
90. RTÜK. (2018). *TV İzleme Eğilimleri Araştırması-2018 (Yayın No: 2018/1)*. Erişim adresi: https://www.rtuk.gov.tr/assets/Icerik/AltSiteler/TVizlemeegilimleriarastirmasi2018.pdf

91. Rideout, V. J., Ulla, M. A., Foehr, G., & Roberts, D. F. (2010). *A Kaiser Family Foundation Study GENERATION M 2 Media in the Lives of 8-to 18-Year-Olds.*
92. Certain, L. K., & Kahn, R. S. (2002). *Prevalence, Correlates, and Trajectory of Television Viewing Among Infants and Toddlers.*
93. Tooth, L. R., Moss, K. M., & Mishra, G. D. (2021). Screen time and child behaviour and health-related quality of life: Effect of family context. *Preventive Medicine*, *153*. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106795
94. Mantziki, K., Vassilopoulos, A., Radulian, G., Borys, J. M., Du Plessis, H., Gregório, M. J., Graça, P., De Henauw, S., Handjiev, S., Visscher, T. L., & Seidell, J. C. (2015). Inequities in energy-balance related behaviours and family environmental determinants in European children: Baseline results of the prospective EPHE evaluation study Energy balance-related behaviors. *BMC Public Health*, *15*(1). https://doi.org/10.1186/s12889-015-2540-5
95. Glymour, M. M. , Avendano, M. , & Kawachi, I. (2014). *Socioeconomic status and health. Social epidemiology.*
96. Gökçe, A. , Arslan, İ. , Öz, S. Ü. , Mete, U. , Taşci, D. , & Yengil Taci, D. (2021). Yedi Yaş Alti Çocuklarda Mobil Ekran Maruziyeti. *Medical Journal Of Ankara Training & Research Hospital*, *54*(2), 188–193. https://doi.org/10.20492/aeahtd.543807
97. Hill, D., Ameenuddin, N., Chassiakos, Y. R., Cross, C., Radesky, J., Hutchinson, J., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M. A., Smith, J., & Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, *138*(5). https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591
98. Babic, M. J., Smith, J. J., Morgan, P. J., Eather, N., Plotnikoff, R. C., & Lubans, D. R. (2017). Longitudinal associations between changes in screen-time and mental health outcomes in adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, *12*, 124–131. https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.04.001
99. Sanders, T., Parker, P. D., Del Pozo-Cruz, B., Noetel, M., & Lonsdale, C. (2019). Type of screen time moderates effects on outcomes in 4013 children: Evidence from the Longitudinal Study of Australian Children. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *16*(1). https://doi.org/10.1186/s12966-019-0881-7
100. Çocuk ve Ekran. (2015). *Pedagoji Derneği*, 2–3.
101. Lissak, G. (2018). Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. *Environmental Research*, *164*, 149–157. https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.01.015
102. Guo, Y. feng, Liao, M. qi, Cai, W. li, Yu, X. xuan, Li, S. na, Ke, X. yao, Tan, S. xian, Luo, Z. yan, Cui, Y. feng, Wang, Q., Gao, X. ping, Liu, J., Liu, Y. hua, Zhu, S., & Zeng, F. fang. (2021). Physical activity, screen exposure and sleep among students during the pandemic of COVID-19. *Scientific Reports*, *11*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-021-88071-4
103. Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in school-aged children and adolescents: A review. In *Sleep Medicine* (Vol. 11, Issue 8, pp. 735–742). Elsevier B.V. https://doi.org/10.1016/j.sleep.2010.02.006
104. Thomée, S., Dellve, L., & Härenstam, A. (2010). *Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults-a qualitative study*. http://www.biomedcentral.com/1471-2458/10/66
105. American Academy of Pediatrics. (2018). Children and media tips from the American Academy of Pediatrics. . In *Posjećeno* (Issue 10,2022).
106. Saad Nsaif, W. (2016). International Journal of Computer Science and Mobile Computing Effecting of Excessive using Touchscreens Devices to the Children and the Related with the Physically and Psychological Children Illnesses. In *International Journal of Computer Science and Mobile Computing* (Vol. 5, Issue 6). www.ijcsmc.com
107. Nemiah, J. C. , & Sifneos, P. E. (1970). Psychosomatic illness: a problem in communication. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *18*(6–1), 154–160.
108. Panayiotou, G., & Constantinou, E. (2017). Emotion dysregulation in alexithymia: Startle reactivity to fearful affective imagery and its relation to heart rate variability. *Psychophysiology*, *54*(9), 1323–1334. https://doi.org/10.1111/psyp.12887
109. Krystal, H. (1983). Alexithymia and the effectiveness of psychoanalytic treatment. *International Journal of Psychoanalytic Psychotherapy*, *9*, 353–378.
110. De Tychey, C., Garnier, S., Lighezzolo-Alnot, J., Claudon, P., & Rebourg-Roesler, C. (2010). An accumulation of negative life events and the construction of alexithymia: A longitudinal and clinical approach. *Journal of Personality Assessment*, *92*(3), 189–206. https://doi.org/10.1080/00223891003670125

111. Helmes, E., McNeill, P. D., Holden, R. R., & Jackson, C. (2008). The construct of alexithymia: Associations with delense mechanisms. *Journal of Clinical Psychology*, *64*(3), 318–331. https://doi.org/10.1002/jclp.20461
112. Von Rad, M. (1984). Alexithymia and Symptom Formation. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *42*((1-4)), 80–89. https://doi.org/doi:10.1159/000287827
113. Lazarus, R. S. (1982). Thoughts on the relations between emotion and cognition. *American Psychologist*, *37*(9), 1019.
114. Martin, J. B. , & Pihl, R. O. (1986). Influence of alexithymic characteristics on physiological and subjective stress responses in normal individuals. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *45*(2), 66–77.
115. Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşimlari Ve İlgili Araştirmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, *35*(1), 183–212.
116. Larsen, J. K., Brand, N., Bermond, B., & Hijman, R. (2003). Cognitive and emotional characteristics of alexithymia: A review of neurobiological studies. *Journal of Psychosomatic Research*, *54*(6), 533–541. https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00466-X
117. Sasioglu, M., Gulol, C., & Tosun, A. (2013). The Concept of Alexithymia. *Psikiyatride Guncel Yaklasimlar - Current Approaches in Psychiatry*, *5*(4), 507. https://doi.org/10.5455/cap.20130531
118. Şahin, R. A. (1992). Peptik ülserli hastalarda aleksitimik özellikler. . *Türk Psikiyatri Dergisi*, *3*(1), 26–30.
119. Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Michael Bagby, R. (1989). The Alexithymia Construct: Relationship With Sociodemographic Variables and Intelligence. *Comprehensive Psychiatry*, *30*(5), 434–441.
120. Bayraktutan, M. (2014). *Sosyal anksiyete bozukluğu olan hastalarda empati becerisi, aleksitimi, depresyon, anksiyete düzeyleri ile sempatik deri yanıtı ilişkisi ve tıbbi tedavinin etkileri.*
121. Joukamaa, M., Taanila, A., Miettunen, J., Karvonen, J. T., Koskinen, M., & Veijola, J. (2007). Epidemiology of alexithymia among adolescents. *Journal of Psychosomatic Research*, *63*(4), 373–376. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.01.018
122. Mattila, A. K., Salminen, J. K., Nummi, T., & Joukamaa, M. (2006). Age is strongly associated with alexithymia in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, *61*(5), 629–635. https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2006.04.013
123. Taylor G.J. (2000). Recent developments in alexithymia theory and research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *45*(2), 134–142.
124. Taylor G.J., Bagby R.M., & Parker J.D.A. (1999). *Disorders of affect regulation: alexithymiainmedical and psychiatricillness.* Cambridge University Press.
125. Durak Batigün, A., & Büyükşahin, A. (2008). Aleksitimi: Psikolojik Belirtiler ve Bağlanma Stilleri. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, *11*(3).
126. Epözdemir, H. (2012). Aleksitimi: Psikolojik Bir Semptom mu, Yoksa Bir Kisilik Özelliği mi? *Türk Psikoloji Yazıları*, *15*(30), 25.
127. Taylor, G. J. , Bagby, R. M. , & Parker, J. D. (1991). The alexithymia construct: a potential paradigm for psychosomatic medicine. *Psychosomatics*, *32*(2), 153–164.
128. Taylor, G. J. ,. (1984). Alexithymia: concept, measurement, and implications for treatment. *The American Journal of Psychiatry*, *141*(6), 725–732.
129. Nemiah, J. C. (1977). Alexithymia: theoretical considerations. *Psychotherapy and Psychosomatics*, *28*(1/4), 199–206.
130. Nemiah, J. C. (1978). Alexithymia and psychosomatic illness. . *J Conti Educ Psychiatry*, *39*, 25–37.
131. Frawley, W., & Smith, R. N. (2001). A processing theory of alexithymia. *Journal of Cognitive Systems Research*, *2*(3), 189–206. www.elsevier.com/locate/cogsys
132. Bankier, B. , Aigner, M. , & Bach, M. (2001). Alexithymia in DSM-IV disorder: comparative evaluation of somatoform disorder, panic disorder, obsessive-compulsive disorder, and depression. *Psychosomatics*, *42*(3), 235–240.
133. Mesut Yavuz, Narmin Nurullayeva, Selcan Arslandogdu, Ayca Cimendag, Merve Gunduz, & Burcu Goksan Yavuz. (2019). The relationships between the digital game addiction, alexithymia and metacognitive problems in adolescents. *Journal of Clinical Psychiatry*. https://doi.org/10.5505/kpd.2019.16769
134. Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*, *2014*. https://doi.org/10.1155/2014/504376
135. Scimeca, G., Bruno, A., Cava, L., Pandolfo, G., Muscatello, M. R. A., & Zoccali, R. (2014). The relationship between alexithymia, anxiety, depression, and internet addiction severity in a sample of Italian high school students. *Scientific World Journal*, *2014*. https://doi.org/10.1155/2014/504376

136. Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., Coskun, K. S., Ugurlu, H., & Yildirim, F. G. (2013). Relationship of internet addiction severity with depression, anxiety, and alexithymia, temperament and character in university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*(4), 272–278. https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0390
137. Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S., & Algül, A. (2021). The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Psychiatry Investigation*, *18*(9), 841–849. https://doi.org/10.30773/PI.2021.0072
138. Suak, S. (2019). *Lisede okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılığı, aleksitimi karakter özelliği ve gözlerden zihin okuma becerisi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi].
139. Sears, D. O., Freedman, J. L., Peplau, L. A., Koç, N., & Dönmez, A. (1992). SOSYAL BİLİŞ (SOCIAL COGNITION). *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, *24(1)*, 107–131.
140. Cesim, E. (2023). *Erken Dönem Bipolar Bozuklukta Sosyal Biliş ve Eşik Altı Otistik Özelliklerin İncelenmesi*.
141. Dziobek, I., Rogers, K., Fleck, S., Hassenstab, J., Gold, S., Wolf, O. T., & Convit, A. (2005). In search of "master mindreaders": Are psychics superior in reading the language of the eyes? *Brain and Cognition*, *58*(2), 240–244. https://doi.org/10.1016/j.bandc.2004.12.002
142. Brothers, L., & Ring, B. (1992). *Critical Review A Newroethological Framework for the Representation of Minds* (Issue 4(2), pp. 107–118). http://mitprc.silverchair.com/jocn/article-pdf/4/2/107/1754922/jocn.1992.4.2.107.pdf
143. Bach, L. J., Happe, F., Fleminger, S., & Powell, J. (2000). Theory of mind: Independence of executive function and the role of the frontal cortex in acquired brain injury. *Cognitive Neuropsychiatry*, *5*(3), 175–192. https://doi.org/10.1080/13546800050083520
144. Baron-Cohen, S. (1989). *The autistic child'stheory of mind: A case of specific developmental delay. Journal of Child Psychology and Psychiatry*. *30(2)*, 285–297.
145. Perner, J., & Wimmer, H. (1985). "John thinks that Mary thinks that…" attribution of second-order beliefs by 5-to 10-year-old children. *Journal of Experimental Child Psychology*, *39(3)*, 437–471.
146. Youmans, G. L. (2004). *Theory of Mind in Individuals with Alzheimer-Type Dementia Profiles* [Doctoral dissertation]. The Florida State University.
147. Eroğlu, S. (2021). *Disleksi Olan Çocuklarda Zihin Teorisi Bozukluğu* [Yüksek Lisans Tezi]. Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
148. Şahin, B., Bozkurt, A., Usta, M. B., Aydın, M., Çobanoğlu, C., & Karabekiroğlu, K. (2019). Zihin Kuramı: Gelişim, Nörobiyoloji, İlişkili Alanlar ve Nörogelişimsel Bozukluklar. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, *11*(1), 24–41. https://doi.org/10.18863/pgy.390629
149. Leslie, A. M. (1987). Pretense and Representation: The Origins of "Theory of Mind." *Psychological Review*, *94*(4), 412–426.
150. Baron-Cohen, S., Leslie, A. M., & Frith, U. (1985). Does the autistic child have a "theory of mind"?*. *Cognition*, *21(1)*, 37–46.
151. Aghakishiyeva, T. (2021). *Sosyal Anksiyete Bozukluğunda, Çekingen Kişilik Bozukluğu Olan ve Olmayan Grupların Zihin Kuramı Açısından Karşılaştırılması* [Tıpta Uzmanlık Tezi].
152. Vellante, M., Baron-Cohen, S., Melis, M., Marrone, M., Petretto, D. R., Masala, C., & Preti, A. (2013). The "reading the Mind in the Eyes" test: Systematic review of psychometric properties and a validation study in Italy. *Cognitive Neuropsychiatry*, *18*(4), 326–354. https://doi.org/10.1080/13546805.2012.721728
153. Hyronemus Ihnen, G., Penn, D. L., Corrigan, P. W., & Martin, J. (1998). Social perception and social skill in schizophrenia. In *Psychiatry Research* (Vol. 80).
154. Hall, J., Harris, J. M., Sprengelmeyer, R., Sprengelmeyer, A., Young, A. W., Santos, I. M., Johnstone, E. C., & Lawrie, S. M. (2004). Social cognition and face processing in schizophrenia. *British Journal of Psychiatry*, *185*(AUG.), 169–170. https://doi.org/10.1192/bjp.185.2.169
155. Kerr, S. L., & Neale, J. M. (1993). Emotion perception in schizophrenia: specific deficit or further evidence of generalized poor performance? *Journal of Abnormal Psychology*, *102*(2), 312.
156. Baron-Cohen, S., Wheelwright, S., Hill, J., Raste, Y., & Plumb, I. (2001). The ' ' Reading the Mind in the Eyes ' ' Test Revised Version : A Study with Normal Adults, and Adults with Asperger Syndrome or High-functioning Autism. In *J. Child Psychol. Psychiat* (Vol. 42, Issue 2).
157. Couture, S. M., Penn, D. L., & Roberts, D. L. (2006). The functional significance of social cognition in schizophrenia: A review. *Schizophrenia Bulletin*, *32*(SUPPL.1). https://doi.org/10.1093/schbul/sbl029
158. Weightman, M. J., Knight, M. J., & Baune, B. T. (2019). A systematic review of the impact of social cognitive deficits on psychosocial functioning in major depressive disorder and opportunities for therapeutic intervention. *Psychiatry Research*, *274*, 195–212. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.035

159. Quednow, B. B. (2017). Social cognition and interaction in stimulant use disorders. In *Current Opinion in Behavioral Sciences* (Vol. 13, pp. 55–62). Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.10.001
160. Kornreich, C., Saeremans, M., Delwarte, J., Noël, X., Campanella, S., Verbanck, P., Ermer, E., & Brevers, D. (2016). Impaired non-verbal emotion processing in Pathological Gamblers. *Psychiatry Research*, *236*, 125–129. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.12.020
161. Ge, Y., Zhong, X., & Luo, W. (2017). Recognition of Facial Expressions by Urban Internet-Addicted Left-Behind Children in China: An Eye-Movement Study. In *Psychological Reports* (Vol. 120, Issue 3, pp. 391–407). SAGE Publications Inc. https://doi.org/10.1177/0033294117697083
162. İşler Canlı, A. (2022). *Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu olan erişkinlerde ekran maruziyeti, biyolojik ritim örüntüsü ve uyku kalitesi ilişkisinin incelenmesi*.
163. Şata, M., & Karip, F. (n.d.). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği-Kısa Versiyonunun Ergenler İçin TürkKültürüne Uyarlanması. *Cumhuriyet International Journal of Education*.
164. Yıldız, H. A. (2019). *Ergenlerde somatik belirtilerin, gözlerden zihin okuma becerisi ve ruhsal ve davranışsal sorunlar ile ilişkisinin incelenmesi.* [Yüksek Lisans Tezi]. Sosyal Bilimler Enstitüsü.
165. Girli, A. (2014). Psychometric Properties of the Turkish Child and Adult Form of "Reading the Mind in the Eyes Test." *Psychology*, *05*(11), 1321–1337. https://doi.org/10.4236/psych.2014.511143
166. Değirmencioğlu, B. (2008). *İlk Kez Geliştirilecek Olan Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeğinin (DEZTÖ) Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması*.
167. Michael Bagby, R., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994). THE TWENTY-ITEM TORONTO ALEXITHYMIA SCALE-I. ITEM SELECTION AND CROSS-VALIDATION OF THE FACTOR STRUCTURE. In *zyxwvutsrqponmlkjihgfedcbaZYXWVUTSRQPONMLKJIHGFEDCBA of Ps.whosomdic Research* (Vol. 38).
168. Bolat, N., Yavuz, M., Eliaçik, K., Zorlu, A., Evren, C., & Köse, S. (2017). Yirmi maddelik toronto aleksitimi ölçeğinin bir grup türk ergen üzerinde psikometrik özelliklerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *18*(4), 362–368. https://doi.org/10.5455/apd.239284
169. Topçuoğlu A., & Kuruçay H.İ. (2022). Pandemi Gençlerinde Ekran ve İnternet Kullanımı. In *Book of full tex* (p. 47).
170. Ben-Yehuda, L., Greenberg, L., & Weinstein, A. (2016). Internet Addiction by Using the Smartphone-Relationships between Internet Addiction, Frequency of Smartphone Use and the State of Mind of Male and Female Students. *Journal of Reward Deficiency Syndrome and Addiction Science*, *2*(1). https://doi.org/10.17756/jrdsas.2016-024
171. Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., Kim, S., & Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 308–314. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.043
172. Kumcağız, H., Terzi, Ö., Bozkurt, K. O. Ç., & Terzi, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *9*(1), 13–39. http://www.itobiad.com/tr/issue/53155/629737http://www.itobiad.com/
173. Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 299–307. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037
174. Göktaş, H. (2019). *Lise öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı, mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) ve akademik başarıları arasındaki ilişki.* [Master's thesis]. Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
175. Oflu, A. T. , & Bükülmez, A. (2022). *Tıp öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ve uyku problemleri arasındaki ilişki. 23*(2), 140–145.
176. Oka, Y., Suzuki, S., & Inoue, Y. (2008). Bedtime activities, sleep environment, and sleep/wake patterns of Japanese elementary school children. *Behavioral Sleep Medicine*, *6*(4), 220–233. https://doi.org/10.1080/15402000802371338
177. Van Den Bulck, J. (2000). Letter to the Editor Text messaging as a cause of sleep interruption in adolescents, evidence from a cross-sectional study. In *J. Youth Adol* (Vol. 29).
178. Atkin, A. J., Sharp, S. J., Corder, K., & Van, E. M. F. (2014). Prevalence and correlates of screen-time in youth: An international perspective. *American Journal of Preventive Medicine*, *47*(6), 803–807.
179. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, *12*, 271–283. https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003
180. Schmidt, S. C. E., Anedda, B., Burchartz, A., Eichsteller, A., Kolb, S., Nigg, C., Niessner, C., Oriwol, D., Worth, A., & Woll, A. (2020). Physical activity and screen time of children and adolescents before and during the COVID-19 lockdown in Germany: a natural experiment. *Scientific Reports*, *10*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-020-78438-4

181. Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. yi, Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, *53*(1), 1–8. https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010
182. Subrahmanyam, K., & Greenfield, P. (2008). Communicating Online: Adolescent Relationships and the Media. *The Future of Children*, *18*(1), 119–146. www.futureofchildren.org
183. Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımı ve Sosyal Medya Bağımlılığı Social Media Usage and Social Media Addiction in Adolescents. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*. https://doi.org/10.46971/ausbid.757713
184. Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, *3*(3), 237–247.
185. Derin, S., & Bilge, F. (2016). Ergenlerde internet bağımlılığı ve öznel iyi oluş düzeyi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, *6*(46), 35–51.
186. Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. In *Sleep Medicine Reviews* (Vol. 21, pp. 50–58). W.B. Saunders Ltd. https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007
187. Matar Boumosleh, J., & Jaalouk, D. (2017). Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS ONE*, *12*(8). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239
188. Özcan, B. (2019). *Pamukkale Üniversitesi öğrencilerinde uyku kalitesi ve akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisi*.
189. Olcay Öz, B., & Yıldız Miniksar, D. (2023). The Effect of Internet Addiction on Sleep Quality of Children and Adolescents. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, *30*(2), 146–153. https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2022.38077
190. Khalsa, S. B. S., Jewett, M. E., Cajochen, C., & Czeisler, C. A. (2003). A phase response curve to single bright light pulses in human subjects. In *Journal of Physiology* (Vol. 549, Issue 3, pp. 945–952). https://doi.org/10.1113/jphysiol.2003.040477
191. Tahir, A., Baig, L. A., & Ahmer, Z. (2022). Does watching violent electronic and social media content lead to increased levels of aggression? A survey among adolescents in an urban slum of metropolitan Karachi. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *34*(4), 179–185. https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0037
192. *Cumhuriyet*. (2021). https://www.cumhuriyet.com.tr/yasam/(2021)-yilinda-turkiyede-en-cok-gelir-elde-eden-oyunlar-aciklandi-1894481
193. Signorielli, N. (2003). Prime-time violence 1993-2001: Has the picture really changed. *J. Broad. & Elec. Media*, *47*, 36.
194. Koç, N. E. (2018). The Reasons for the Violence Popularity in TV Serials. *Electronic Journal of New Media*, *2*(1), 26–36. https://doi.org/10.17932/iau.ejnm.25480200.2018.2/1.26-36
195. Kahya, Y. (n.d.). Medyanin Gençler Üzerinde Sosyal Sapma Ve Şiddet Bağlaminda Etkileri. *Üleyman Demirel Üniversitesi Fen-Edebiyat Fakültesi Sosyal Bilimler Dergisi*, *1*(45), 43–47.
196. Karaman, H., & Ayhan, H. (n.d.). *Şiddete Duyarsızlaşmada Medya Etkisi*. https://www.researchgate.net/publication/354922412
197. Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, *5*(1). https://doi.org/10.1177/2055102918755046
198. Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The Internet and Body Image Concerns in Preteenage Girls. *Journal of Early Adolescence*, *34*(5), 606–620. https://doi.org/10.1177/0272431613501083
199. Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, *71*(11–12), 363–377. https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6
200. Lachmann, B., Sindermann, C., Sariyska, R. Y., Luo, R., Melchers, M. C., Becker, B., Cooper, A. J., & Montag, C. (2018). The role of empathy and life satisfaction in internet and smartphone use disorder. *Frontiers in Psychology*, *9*(MAR). https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00398
201. Pearson, C., & Hussain, Z. (2016). Smartphone Addiction and Associated Psychological Factors. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, *3*(2). https://doi.org/10.15805/addicta.2016.3.0103
202. Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpinar, A., & Sert, H. (2014). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeği'nin türkçe formunun gençlerde geçerlilik ve güvenilirliği. *Klinik Psikofarmakoloji Bulteni*, *24*(3), 226–234. https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824
203. Çetinkaya, S. (2019). *Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi*. [Master's thesis]. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

204. Yiğit, Y. E. (2019). *Ergenlerde akıllı telefon bağımlılığının yalnızlık üzerine etkisi.* [Master's thesis]. Biruni Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
205. Hüseyin TAYLAN, H. (2015). Sakarya'da Ortaokul Ve Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı. *Journal of Turkish Studies*, *10*(Volume 10 Issue 6), 855–855. https://doi.org/10.7827/turkishstudies.8286
206. Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence Of A New Clinical Disorder. In *CyberPsychology and Behavior* (Vol. 1, Issue 3).
207. Gökçearslan, Ş. , & G. M. S. (2012). Ortaöğrenim Öğrencilerinde İnternet Bağimliliği. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, *2*(2), 10–24.
208. Bayhan, V. (1998). Lise öğrencilerinde internet kullanma alışkanlığı ve internet bağımlılığı (Malatya uygulaması). *Young*, 237–244.
209. Şaşmaz, T., Öner, S., Kurt, A. Ö., Yapici, G., Yazici, A. E., Buıdayci, R., & Şiş, M. (2013). Prevalence and risk factors of Internet addiction in high school students. *European Journal of Public Health*, *24*(1), 15–20. https://doi.org/10.1093/eurpub/ckt051
210. Taş, İ., Eker, H., & Anli, G. (2014). Orta Öğretim Öğrencilerinin İnternet Ve Oyun Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. In *Online Journal Of Technology Addiction & Cyberbullying* (Vol. 1, Issue 2).
211. Yüksel, M., & Yılmaz, E. (2016). Lise öğrencilerinin internet bağimlilik düzeyleri ile problem çözme becerileri arasindaki ilişkinin çeşitli değişkenler açisindan incelenmesi. *Elementary Education Online*, *15*(3), 1031–1042. https://doi.org/10.17051/io.2016.49379
212. Kuyucu, M. (n.d.). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: "Akıllı telefon (kolik)" üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, *7*(14), 328–359.
213. Öner Kamile. (2015). *Lise öğrencisi ergenlerde depresyon, internet bağımlılığı ve ilişkili faktörler* [Master's thesis]. Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
214. Yüksel, R., Kocairi, C., Arslantaş, H., & Söylemez, B. (2020). Ergenlerde internet bağımlılığını etkileyen faktörler. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, *9*(1), 19–28.
215. Akboğa, Ö. F., & Gürgan, U. (2019). Gençlerde internet bağımlılığı ile sosyal kaygı bozukluğu arasındaki ilişkinin yaşam doyumu ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, *6*(6), 443–464. www.asead.com
216. Levant, R. F., Hall, R. J., Williams, C. M., & Hasan, N. T. (2009). Gender Differences in Alexithymia. *Psychology of Men and Masculinity*, *10*(3), 190–203. https://doi.org/10.1037/a0015652
217. Koçak, R. (2002). Aleksitimi: Kuramsal Çerçeve Tedavi Yaklaşimlari Ve İlgili Araştirmalar. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, *35*(1), 183–212.
218. Joukamaa, M., Kokkonen, P., Veijola, J., Läksy, K., Karvonen, J. T., Jokelainen, J., & Järvelin, M. riitta. (2003). Social situation of expectant mothers and alexithymia 31 years later in their offspring: A prospective study. *Psychosomatic Medicine*, *65*(2), 307–312. https://doi.org/10.1097/01.PSY.0000030389.53353.BC
219. Uzal, G., Yavuz, M., Akdenız, B., Çalli, S., & Bolat, N. (2018). Investigating the relationships between alexithymia characteristics, meta-cognitive features and mental problems in high school students in ıstanbul. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *19*(5), 478–484. https://doi.org/10.5455/apd.289804
220. Rani, B. (2019). An Emotional Maturity of Children of Working Mothers and Home-Making Mothers. *International Journal of Research and Analytical Reviews*, *6*. www.ijrar.org
221. Aktay, M. (2014). *Üniversite öğrencilerinde aleksitimi ve depresyonun yordayıcısı olarak bağlanma stilleri.* [Master's thesis]. İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
222. Burak Yaşar, A., & Gündoğmuş, İ. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Aleksitimi ve Uyku Kalitesi İlişkisi Relationship between Alexithymia and Sleep Quality in University Students. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, *13*(1), 122–133. https://doi.org/10.18863/pgy.951810
223. Alimoradi, Z., Majd, N. R., Broström, A., Tsang, H. W. H., Singh, P., Ohayon, M. M., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2022). Is alexithymia associated with sleep problems? A systematic review and meta-analysis. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 133). Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.12.036
224. Yıldız, A. H. (2019). *Ergenlerde Somatik Belirtilerin, Gözlerden Zihin Okuma Becerisi Ve Ruhsal Ve Davranişsal Sorunlar İle İlişkisinin İncelenmesi* [Yüksek Lisans Tezi].
225. Manoğlu Gülün, B. (2016). *Şizoforeni Hastaları ve 1. Derece Yakınlarda Zihin Kuramı ve İlişkili Faktörler* [Uzmanlık Tezi].
226. Christov-Moore, L., Simpson, E. A., Coudé, G., Grigaityte, K., Iacoboni, M., & Ferrari, P. F. (2014). Empathy: Gender effects in brain and behavior. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 46, Issue P4, pp. 604–627). Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2014.09.001
227. Greenberg, D. M., Warrier, V., Abu-Akel, A., Allison, C., Gajos, K. Z., Reinecke, K., Rentfrow, P. J., Radecki, M. A., & Baron-Cohen, S. (2023). Sex and age differences in "theory of mind" across 57 countries

using the English version of the “Reading the Mind in the Eyes” Test. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *120*(1). https://doi.org/10.1073/pnas.2022385119
228. Happé, F. G., Winner, E., & Brownell, H. (1998). The getting of wisdom: theory of mind in old age. *Developmental Psychology*, *34*(2), 358.
229. Patnaik, B. (2008). Children’s theory of mind: Educational, school and instructional implications. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, *34*(2), 329–336.
230. Lecce, S., & Devine, R. T. (2022). Theory of mind at school: Academic outcomes and the influence of the school context. *Infant and Child Development*, *31*(1). https://doi.org/10.1002/icd.2274
231. Pears, K. C., & Moses, L. J. (2003). Articles Demographics, Parenting, and Theory of Mind in Preschool Children. *Social Development*, *12*(1), 1–20.
232. Ruffman, T., Perner, J., Naito, M., Parkin, L., & Clements, W. A. (1998). Older (but Not hunger) Siblings Facilitate False Belief Understanding. In *Developmental Psychology* (Vol. 34, Issue I).
233. Lee, S. L., Pereira, J. T., & Khasbullah, S. N. A. (2022). The Indirect Effect of Theory of Mind on the Relationship of Smartphone Addiction and Autism Quotient. *International Journal of Mobile Human Computer Interaction (IJMHCI)*, *14*(1), 1–15.
234. Akdeniz, B., Gunduz, M., Calli, S., Demirdogen, E. Sen, & Yavuz, M. (2020). Parental Attachment and the Theory of Mind Abilities as Predictors of Internet Addiction in Turkish Adolescents. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, *30*(3), 222–229. https://doi.org/10.5455/PCP.20200427054916
235. Saatçioğlu, H., Aydin, C., & Yüncü, Z. (2016). *Ege Üniversitesi Tip Fakültesi Çocuk Ve Ergen Ruh Sağliği Ve Hastaliklari Anabilim Dali İnternet Bağimliliği Tanisi Alan Ergenlerin Sosyal Bilişsel Becerilerinin Değerlendirilmesi Uzmanlik Tezi*.
236. Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading: Review of literature and implications for future research. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 30, Issue 6, pp. 855–863). https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2006.06.011
237. Völlm, B. A., Taylor, A. N. W., Richardson, P., Corcoran, R., Stirling, J., McKie, S., Deakin, J. F. W., & Elliott, R. (2006). Neuronal correlates of theory of mind and empathy: A functional magnetic resonance imaging study in a nonverbal task. *NeuroImage*, *29*(1), 90–98. https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.07.022
238. Adolphs, R. (2009). The social brain: Neural basis of social knowledge. In *Annual Review of Psychology* (Vol. 60, pp. 693–716). https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163514
239. Nathanson, A. I., Sharp, M. L., Aladé, F., Rasmussen, E. E., & Christy, K. (2013). The relation between television exposure and theory of mind among preschoolers. *Journal of Communication*, *63*(6), 1088–1108. https://doi.org/10.1111/jcom.12062
240. Nathanson, A. I., & Fries, P. T. (2014). Television Exposure, Sleep Time, and Neuropsychological Function Among Preschoolers. *Media Psychology*, *17*(3), 237–261. https://doi.org/10.1080/15213269.2014.915197
241. Rusli, D., Ariani, D. N., Nurmina, N., & Rinaldi, R. (2021). Influence of exposure to children’s movies on television on theory-of- mind acquisition in preschoolers. *International Journal of Health & Medical Sciences*, *4*(1). https://doi.org/10.31295/ijhms.v4n1.650
242. Dvash, J., & Shamay-Tsoory, S. G. (2014). Theory of mind and empathy as multidimensional constructs: Neurological foundations. *Topics in Language Disorders*, *34*(4), 282–295. https://doi.org/10.1097/TLD.0000000000000040
243. Heleniak, C., & McLaughlin, K. A. (2020). Social-cognitive mechanisms in the cycle of violence: Cognitive and affective theory of mind, and externalizing psychopathology in children and adolescents. *Development and Psychopathology*, *32*(2), 735–750. https://doi.org/10.1017/S0954579419000725
244. Dodge, K. A, Pettit, G. S., Bates, J. E., & Valente, E. (1995). Social information-processing patterns partially mediate the effect of early physical abuse on later conduct problems. *Journal of Abnormal Psychology*, *104*(4), 632.
245. Dodge, K. A., B. J. E., & Pettit, G. S. (1990). Mechanisms in the cycle of violence. *Science*, *250*(4988), 1678–1683.
246. Toneatto, T., Lecce, J., & Bagby, M. (2009). Alexithymia and pathological gambling. *Journal of Addictive Diseases*, *28*(3), 193–198. https://doi.org/10.1080/10550880903014775
247. Kun B, D. Z. (2010). The role of emotional intelligence in addiction disorders. *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag Tudomanyos Folyoirata*, *25*(6), 503–524.
248. Özen, S., & Topcu, M. (2017). Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı ile depresyon, obsesyon-kompulsiyon, dürtüsellik, aleksitimi arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, *18*(1), 16–24. www.bagimlilikdergisi.net

249. Mattila, A. K., Luutonen, S., Ylinen, M., Salokangas, R. K., & Joukamaa, M. (2010). Alexithymia, human relationships, and mobile phone use.. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, *198*(10), 722–727.
250. Gao, T , Li, J., Zhang, H., Gao, J. , Kong, Y. , Hu, Y. , & Mei, S. . (2018). The influence of alexithymia on mobile phone addiction: The role of depression, anxiety and stress. *Journal of Affective Disorders*, *225*, 761–766.
251. Gündoğmuş, İ., Aydın, M. S., & Algül, A. (2021). The relationship of smartphone addiction and alexithymia. *Psychiatry Investigation*, *18*(9), 841–849. https://doi.org/10.30773/PI.2021.0072
252. Solati, K , Ghasemi, M. , & Mohammadi, D. (2018). The Relationship of Internet Addiction with Quality of Life and Alexithymia in Students in Iran. *Journal of Clinical & Diagnostic Research*,12(12),https://jcdr.net/article_fulltext.asp?issn=0973-709x&year=2018&volume=12&issue=12&page=VC06&issn=0973-709x&id=12323
253. Craparo, G. (2011). Internet addiction, dissociation, and alexithymia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, *30*, 1051–1056. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.205
254. Baysan-Arslan S., Cebeci, S., Kaya, M., & Canbal, M. (2016). Relationship between internet addiction and alexithymia among university students. *Clinical and Investigative Medicine*, 111–115.
255. Yilmaz, N., Kaya, E., Erdem, R., & Alkan, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinde İnternet Bağimliliği İle Duygu Sağirliği İlişkisi. In *Journal of Economics Business and Political Researches Year* (Vol. 5, Issue 13).
256. Grynberg, D., Luminet, O., Corneille, O., Grèzes, J., & Berthoz, S. (2010). Alexithymia in the interpersonal domain: A general deficit of empathy? *Personality and Individual Differences*, *49*(8), 845–850. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.07.013
257. Di Tella, M., Adenzato, M., Catmur, C., Miti, F., Castelli, L., & Ardito, R. B. (2020). The role of alexithymia in social cognition: Evidence from a non-clinical population. *Journal of Affective Disorders*, *273*, 482–492. https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.012
258. Swart, M., Kortekaas, R., & Aleman, A. (2009). Dealing with feelings: Characterization of trait Alexithymia on emotion regulation strategies and cognitive-emotional processing. *PLoS ONE*, *4*(6). https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005751
259. Gökçen, E., Frederickson, N., & Petrides, K. V. (2016). Theory of Mind and Executive Control Deficits in Typically Developing Adults and Adolescents with High Levels of Autism Traits. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *46*(6), 2072–2087. https://doi.org/10.1007/s10803-016-2735-3
260. Pisani, S., Murphy, J., Conway, J., Millgate, E., Catmur, C., & Bird, G. (2021). The relationship between alexithymia and theory of mind: A systematic review. In *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* (Vol. 131, pp. 497–524). Elsevier Ltd. https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.09.036
261. Milosavljevic, B., Carter Leno, V., Simonoff, E., Baird, G., Pickles, A., Jones, C. R. G., Erskine, C., Charman, T., & Happé, F. (2016). Alexithymia in Adolescents with Autism Spectrum Disorder: Its Relationship to Internalising Difficulties, Sensory Modulation and Social Cognition. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *46*(4), 1354–1367. https://doi.org/10.1007/s10803-015-2670-8
262. Taylor, G.. (2000). Recent Developments in Alexithymia Theory and Research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *45*(2), 134–142.
263. Lyvers, M., Lsdorf, S. M. K., Edwards, M. S., & Thorberg, F. A. (2017). Alexithymia and mood: Recognition of emotion in self and others. *American Journal of Psychology*, *130*(1), 83–92. https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.130.1.0083
264. Demers, L. A., & Koven, N. S. (2015). The relation of alexithymic traits to affective theory of mind. *American Journal of Psychology*, *128*(1), 31–42. https://doi.org/10.5406/amerjpsyc.128.1.0031
265. Qualter, P., Quinton, S. J., Wagner, H. , & Brown, S. (1983). Loneliness, Interpersonal Distrust, and Alexithymia in University Students 1. *Journal of Applied Social Psychology*, *39*, 1461–1479.
266. Haug, S., Paz Castro, R., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(4), 299–307. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037
267. Kaptangil, İ., & Işık, M. (2018). Akıllı telefon bağımlılığının sosyal medya kullanımı ve beş faktör kişilik özelliği ile ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinden bir araştırma. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, *7*(2), 695–717.
268. Yang, S. C., & Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, *23*(1), 79–96. https://doi.org/10.1016/j.chb.2004.03.037
269. Sang-Min Whang, L., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet Over-Users' Psychological Profiles: A Behavior Sampling Analysis on Internet Addiction. In *Cyberpsychology & Behavior* (Vol. 6, Issue 2). www.daum.net

270. Alimoradi, Z., Lin, C.-Y., Broström, A., Bülow, P. H., Bajalan, Z., Griffiths, M. D., Ohayon, M. M., & Pakpour, A. H. (2019). Internet addiction and sleep problems: A systematic review and meta-analysis Running title: Internet addiction and sleep problems. *Sleep Medicine Reviews*, *47*, 52–61. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smrv.2019.06.004
271. Kawabe, K., Horiuchi, F., Oka, Y., & Ueno, S. I. (2019). Association between sleep habits and problems and internet addiction in adolescents. *Psychiatry Investigation*, *16*(8), 581–587. https://doi.org/10.30773/pi.2019.03.21.2
272. Bazydlo, R., Lumley, M. A., & Roehrs, T. (2001). *Alexithymia and Polysomnographic Measures of Sleep in Healthy Adults*.
273. Lecce, S., & D. R. T. (2021). Social interaction in early and middle childhood. In *The cognitive basis of social interaction across the lifespan* (p. 47).

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 05.06.2023-18269

T.C.
SAĞLIK BİLİMLERİ ÜNİVERSİTESİ
HAMİDİYE BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Toplantı Tarihi : 18.05.2023
Toplantı Sayısı : 2023/10
Karar Sayısı : 10/26

Kurulumuza değerlendirilmek üzere sunulan Dr. Öğr. Üyesi Hasan Demirci'nin sorumlu, Psk.Didem SAİN'in yardımcı araştırmacı olduğu 23/311 kayıt numaralı ***"Lise Öğrencilerinde Ekran Maruziyeti Düzeyi ile Sosyal Biliş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi"*** başlıklı proje önerisi kurulumuzun 18.05.2023 tarihli toplantısında değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

Doç. Dr. Yasemin AYDIN KARTAL
Başkan

Doç. Dr. Muzaffer AKDOĞAN
Başkan Yardımcısı

Prof. Dr. Derya BÜYÜKKAYHAN
Etik Kurul Üyesi

Prof. Dr. Abubekir ELTAS
Etik Kurul Üyesi

Doç. Dr. Selda RIZALAR
Etik Kurul Üyesi

Doç. Dr. Eray Metin GÜLER
Etik Kurul Üyesi

Doç. Dr. Erhan ALABAY
Etik Kurul Üyesi

Doç. Dr. Bahar Başak KIZILTAN ELİAÇIK
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Tuğçe ÖZYAZICI
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Şükran ÖZDATLI KURTULUŞ
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Gamze TEMİZ
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Banu BAYRAM
Etik Kurul Üyesi

Dr. Öğr. Üyesi Esra ÇİKLER
Öğretim Üyesi

24.05.2023 Memur

Feyzanur SEZGİN

EK-2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Değerli Öğrenci,

Bu çalışma, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Klinik Psikoloji Yüksek Lisans öğrencisi Didem Sain tarafından Dr. Öğretim Üyesi Hasan Demirci Danışmanlığında yürütülmektedir.

Son yıllarda, ülkemizde internet ağlarının yaygınlaşması ve internet kullanımının artmasına bağlı olarak, ekran maruziyeti oranlarında artış meydana gelmiştir. Bu durum, özellikle lise öğrencisi gençlerde psikososyal ve akademik açıdan olumsuz sonuçlar doğurmaktadır.

Gençler arasında yıldan yıla artış gösteren ekran maruziyeti oranları, bizlerde bu konuya dair bir araştırma yapma düşüncesini doğurmuştur. Bu bağlamda, ülkemizdeki 14-17 yaş aralığındaki gençlerin ekran maruziyeti ve sosyal biliş arasındaki ilişkiyi inceleyen bir araştırma yapmaktayız.

Araştırmamızda Sosyo Demografik Form, Ekran Maruziyeti Soru Formu, İnternet Bağımlılığı Ölçeği, Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği, Gözlerden Zihin Okuma Ölçeği, Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği ve Toronto Aleksitimi Ölçeği doldurmanız istenmektedir. Araştırmamız boyunca, sizin açık kimliğini belirlemeye yönelik sorunların bulunmayacağını (T.C. kimlik numarası, adı soyadı gibi) taahhüt ederiz. Sizden alınan bilgiler sadece yukarıda belirtilen araştırma için kullanılacaktır ve asla 3. şahıslarla paylaşılmayacaktır.

Dilediğiniz anda, çalışmayı yarım bırakma hakkınız bulunmaktadır. Ancak, çalışmayı eksiksiz olarak tamamlamanız araştırmamız için büyük önem arz etmektedir.

Çalışmaya katılım gönüllülük esasına göre gerçekleşmektedir. Araştırma ile ilgili her türlü sorunuzu aşağıda belirtilen iletişim adresine yönlendirebilirsiniz.

Bilgilerinize saygılarımla sunarım.

Didem SAİN
Araştırmacı

Gönüllü Katılımcı	**Araştırmacı**
İmza	**İmza**

EK-3. Demografik Bilgi Formu

1- Cinsiyetiniz:
□ Kız □ Erkek

2- Yaşınız:
□ 14 □ 15 □ 16 □ 17

3- Okul Türünüz:
□ Anadolu Lisesi □ Meslek Lisesi
□ Temel Lise □ Ortaokul

4- Sınıfınız:
□ 9. Sınıf □ 10. Sınıf □ 11. Sınıf □ 12. Sınıf

5- Anne-babanızın durumu:
□ İkisi de sağ, birlikte
□ İkisi de sağ, ayrı
□ Sadece anne sağ
□ Sadece baba sağ

6- Annenizin eğitim durumu:
□ İlkokul
□ Ortaokul
□ Lise
□ Yüksek Okul
□ Üniversite
□ Y. Lisans/ Doktora

7- Babanızın eğitim durumu:
□ İlkokul
□ Ortaokul
□ Lise
□ Yüksek Okul
□ Üniversite
□ Y. Lisans/ Doktora

8- Ailenizin (Anne-baba ve kardeşler) aylık geliri ortalama kaç tl?
□ 5.000 TL ve altı.
□ 5.000 TL – 7.500 TL
□ 7.500 TL – 10.000 TL
□ 10.000 TL – 12.500 TL
□ 12.500 TL ve üstü.

9- Babanızın mesleği nedir?
……

10- Annenizin mesleği nedir?
……

11- Kaç kardeşiniz var?
( ) 0
( ) 1
( ) 2
( ) 3
( ) 4 ve üstü.

12- Evde siz dahil kaç kişi ile birlikte yaşıyorsunuz:
( ) 1
( ) 2
( ) 3
( ) 4
( ) 4 üstü

EK-4. Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ

Akıllı telefon kullanımı ile ilgili çeşitli duygu ve düşünceleri içeren anlatımlar verilmiştir. Lütfen size ne kadar uyduğunu değerlendirerek en size uygun seçeneği yuvarlak içine alınız.

1- Kesinlikle Katılmıyorum 2- Katılmıyorum 3- Kısmen Katılmıyorum

4- Kısmen Katılıyorum 5- Katılıyorum 6- Tamamen Katılıyorum

	1	2	3	4	5	6
1. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı planladığım işleri aksatırım.						
2. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı derslerime odaklanmakta, ödevlerimi yapmakta ve işlerimi tamamlamakta güçlük çekerim.						
3. Akıllı telefon kullanmaktan dolayı el bileğimde ve ensemde ağrı hissederim.						
4. Akıllı telefonum yanımda olmamasına tahammül edemem.						
5. Akıllı telefonum yanımda olmayınca sabırsız ve tahammülsüz olurum.						
6. Kullanmasam da, akıllı telefonum aklımdadır.						
7. Günlük yaşamımı aksatmasına rağmen akıllı telefonumu kullanmaktan vazgeçmem.						
8. İnsanların twitter veya facebook üzerinden konuşmalarını kaçırmamak için sürekli akıllı telefonumu kontrol ederim.						
9. Akıllı telefonumu hedeflediğimden daha uzun süre kullanırım.						
10. Çevremdeki insanlar akıllı telefonumu çok fazla kullandığımı söylerler.						

EK-5. Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği

Kimberly Young – "İnternet Bağımlılık Ölçeği"	1. Hiçbir zaman	2. Nadiren	3. Bazen	4. Sıklıkla	5. Her zaman
1. Hangi sıklıkta planladığınızdan daha fazla internette kalırsınız?					
2. Hangi sıklıkta ailenizle ilgili işleri ihmal ederek internette daha fazla zaman harcarsınız?					
3. Okul veya ders ile ilgili çalışmalarınız hangi sıklıkta internette harcadığınız süre yüzünden zarar görmektedir?					
4. Birileri internette ne yaptığınızı sorduğunda hangi sıklıkta sır gibi saklar veya savunmaya geçersiniz?					
5. Birileri siz internette iken canınızı sıkarsa hangi sıklıkta onları tersler, onlara bağırır ve öfkeli davranırsınız?					
6. Hangi sıklıkta gece internette harcadığınız süre yüzünden uykusuz kalırsınız?					
7. İnternete bağlı değilken hangi sıklıkta internetle avunur veya internete bağlı olduğunuz hayalini kurarsınız?					
8. İnternette iken hangi sıklıkta kendinizi 'birkaç dakika daha' derken bulursunuz?					
9. Hangi sıklıkta internette harcadığınız zamanı azaltmak için uğraşırsınız ve başarısız olursunuz?					
10. Ne kadar süre internette olduğunuzu hangi sıklıkta saklamaya çalışırsınız?					
11. Hangi sıklıkta başkalarıyla dışarı çıkmak yerine internette daha fazla zaman harcamayı tercih edersiniz?					
12. İnternete bağlanamadığınızda hangi sıklıkta kendinizi bunalımda, karamsar ve sinirli hissedip, internete bağlandığınızda bu şikayetlerinizin hemen geçtiğini görürsünüz?					

EK-6. Toronto Aleksitimi Ölçeği

Toronto Aleksitimi Ölçeği - 20

The Twenty-Item Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)

Hastanın Adı Soyadı: _____ Tarih: ____/____/_____

Lütfen aşağıdaki maddelerin sizi ne ölçüde tanımladığını ilgili kısmı işaretleyerek belirleyiniz.

		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ne hissettiğimi çoğu kez tam olarak bilemem.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
2	Duygularım için uygun kelimeleri bulmak benim için zordur.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
3	Bedenimde doktorların bile anlamadığı duyumlar oluyor.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
4	Duygularımı kolayca tanımlayabilirim.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
5	Sorunları yalnızca tanımlamaktansa onları çözümlemeyi yeğlerim.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
6	Keyfim kaçtığında, üzgün mü, korkmuş mu yoksa kızgın mı olduğumu bilemem.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
7	Bedenimdeki duyumlar çoğu kez kafamı karıştırır.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
8	Neden öyle sonuçlandığını anlamaya çalışmaksızın, işleri oluruna bırakmayı yeğlerim.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
9	Tam olarak tanımlayamadığım duygularım var.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
10	İnsanların duygularını tanıması zorunludur.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
11	İnsanlar hakkında ne hissettiğimi tanımlamak benim için zordur.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
12	İnsanlar duygularım hakkında daha çok konuşmamı isterler.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
13	İçimde ne olup bittiğini bilmiyorum.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
14	Çoğu zaman neden öfkeli olduğumu bilmem.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5
15	İnsanlarla, duygularından çok günlük uğraşları hakkında konuşmayı yeğlerim.	❑1	❑2	❑3	❑4	❑5

EK-7. Gözlerden Zihin Okuma Ölçeği Çocuk Formu

arkadaşça üzgün



şaşırmış endişeli

kıskanmış korkmuş



rahatlamış nefret ediyor

EK-8. Gözlerden Zihin Okuma Ölçeği Çocuk Formu Cevap Kâğıdı

ÇOCUK GÖZ TESTİ YANIT FORMU

Katılımcı no:…….. Puan:……

Yaş:…… Sınıf:……

Cinsiyet: (K) (E) Tarih:

E	A	kıskanmış	korkmuş	rahatlamış	nefret ediyor
K	1	nefret ediyor	şaşırmış	nazik	öfkeli
K	2	kaba	öfkeli	şaşırmış	üzgün
E	3	arkadaşça	üzgün	şaşırmış	endişeli
E	4	rahatlamış	canı sıkkın	şaşırmış	heyecanlı
E	5	yaptığı şey için üzgün hissediyor	birine bir şey yaptırıyor	şaka yapıyor	rahatlamış
E	6	nefret ediyor	kaba	endişeli	sıkılmış
E	7	yaptığı şey için üzgün hissediyor	sıkılmış	bir şey ilgisini çekmiş	şaka yapıyor
E	8	bir şeyi hatırlıyor	mutlu	arkadaşça	kızgın
K	9	rahatsız olmuş	nefret ediyor	şaşırmış	bir şey düşünüyor
E	10	nazik	utangaç	inanmıyor	üzgün
E	11	emrediyor	umut ediyor	kızgın	iğrenmiş
E	12	aklı karışmış	şaka yapıyor	üzgün	ciddi
K	13	bir şey düşünüyor	canı sıkkın	heyecanlı	mutlu
E	14	mutlu	bir şey düşünüyor	heyecanlı	nazik
K	15	inanmıyor	arkadaşça	oynamak istiyor	rahatlamış
K	16	kararını vermiş	şaka yapıyor	şaşırmış	sıkılmış
K	17	kızgın	arkadaşça	kaba	biraz endişeli
E	18	üzücü bir şey hakkında düşünüyor	kızgın	emrediyor	arkadaşça
K	19	kızgın	hayal kuruyor	üzgün	bir şey ilgisini çekmiş
E	20	nazik	şaşırmış	memnun değil	heyecanlı
K	21	bir şey ilgisini çekmiş	şaka yapıyor	rahatlamış	mutlu
K	22	şen	nazik	şaşırmış	bir şey düşünüyor
K	23	şaşırmış	bir şey hakkında emin	şaka yapıyor	mutlu
E	24	ciddi	yaptığından utanmış	kafası karışmış	şaşırmış
E	25	utangaç	suçlu	hayal kuruyor	endişeli
K	26	şaka yapıyor	rahatlamış	sinirli	pişman
E	27	yaptığından utanmış	heyecanlı	inanmıyor	memnun
E	28	iğrenmiş	nefret ediyor	mutlu	sıkılmış

Açıklamalar:……

……

……

EK-9. Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği

1. YÖNERGE:

Şimdi ben size sırayla bazı hikayeler okuyacağım ve bazı resimler göstereceğim.

Ben hikayeleri size yüksek sesle okuyacağım. Ama, takip edebilmeniz için de hikayelerin bir örneğini size vereceğim. Yani ben hikâyeyi okurken, siz bir yandan bu hikayeleri gözünüzle takip edebileceksiniz. Bu hikayelerle ilgili, hikayelerin arasında ya da sonunda size bazı sorular soracağım ve sizden cevaplamanızı isteyeceğim. Hikayelerle ya da sorularla ilgili soru sormayınız, ihtiyaç duyduğunuzda elinizde bulunan hikâyeye ve resme tekrar bakabilirsiniz; hikayeleri yeniden okuyabilirsiniz. Herhangi bir süre kısıtlaması yoktur. Doğru olduğuna karar verdiğiniz anda cevabınızı verebilirsiniz.

Size gösterilen resimli hikayelerde ise, 1 – 2 – 3 şeklinde numaralandırılmış üç tane resim vardır. Bu üç resim sırayla bir hikâye anlatmaktadır. Bu hikâyeyi doğru bir şekilde anlayıp, bu hikâyeyi tamamlayacak olan dördüncü resmi bulmanız istenecektir. Bunun için debu üç resmin yanında yer alan a ve b seçenekli iki resimden doğru olduğunu düşündüğünüz birini seçmeniz gerekmektedir.

Uygulama sırasında hikayeler, resimler ya da sorularla ilgili soru sormayınız. Uygulamayla ilgili olarak aklınıza takılan bir soru varsa, başlamadan önce sorabilirsiniz.

Hazırsanız başlayalım.

2.HİKAYELER- SORULARI:

HİKAYE 1: Selma Hanım mutfakta, pişirdiği börekleri bir kap içinde masanın üstüne koyar. O sırada çalan telefona bakmak için salona gider. Selma Hanım, mutfakta değilken, mutfağa giren kızı Gül, masanın üstünde duran börek kabını, böreklerin bozulmaması için buzdolabına kaldırır ve mutfaktan çıkıp, kendi odasına gider.

SORU 1: Selma Hanım bir parça börek yemek için mutfağa geri döndüğünde, börek kabını nerede arayacak?

RESİM 1:

SORU 2: Şimdi resimlere dikkatli bakarak (ilk üç resmi göstererek) çocuğun oyuncağını nerede arayacağını gösteren resmin seçeneğini (a ve b resimlerini göstererek) söyleyiniz.

HİKAYE2: Ayşe Hemşire ve Mine Hemşire, doktorlar odasında yapacakları işler hakkında konuşmaktadır. Ayşe Hemşire, Doktor Ahmet Bey'in, o günkü hastalara ait tahlil sonuçlarını doktorlar odasından alacağını söyler. Ayşe Hemşire: "Ben şimdi, Doktor Ahmet Bey ile vizite çıkacağım. Sen de sonuçlarını laboratuardan alıp, buraya getirir misin?" der. Mine Hemşire laboratuara, Ayşe Hemşire vizite gitmek üzere odadan ayrılır. Ayşe Hemşire vizit sırasında, Doktor Ahmet Bey ile karşılaşır. Doktor Ahmet Bey, vizitin bitiminde, tahlil sonuçlarının hemen polikliniğe getirilmesini ister ve polikliniğe doğru yola çıkar. Doktor Ahmet Bey, yolda tahlil sonuçlarını almaya giden Mine Hemşireyi görür. Mine Hemşire, sonuçları almaya gittiğini söyler. Doktor Ahmet Bey, Mine Hemşire 'ye sonuçları hemen polikliniğe getirmesini söyler ve polikliniğe gider. Ayşe Hemşire, Mine Hemşire 'nin Doktor Ahmet Bey ile konuştuğunu bilmemektedir. Laboratuardan çıkmadan Mine Hemşireyi bulmak için, vizit sonrası acele ile laboratuara giden Ayşe Hemşire, laboranta Mine Hemşire 'nin tahlil sonuçlarını alıp almadığını sorar. Laborant, Mine Hemşire 'nin tahlil sonuçlarını alarak çıktığını söyler.

SORU3: Ayşe Hemşire, Mine Hemşire 'nin tahlil sonuçlarını nereye götürdüğünü düşünmektedir?

RESİM 2:

SORU 4:Şimdi resimlere dikkatli bakarak (ilk üç resmi göstererek) çocuğun ne hayal ettiğini gösteren resmin seçeneğini (a ve b resimlerini göstererek) söyleyiniz.

HİKAYE 3: Yıl sonunda, derslerinden çok düşük notlar alan Ahmet'in karnesine bakan annesi Ahmet'e "Ne kadar da başarılı bir öğrencisin! " der.

SORU 5: Ahmet'in annesinin söylediği doğru mudur?

Ahmet'in annesi ne demek istemiştir?

HİKAYE 4:

Melek iş dönüşü, yolda gördüğü bir dilenci çocuğun ağladığını fark eder. Çocuğun ağlamasından çok etkilenen Melek, eve geldiğinde bu çocuktan eşine bahseder

: "Küçük dilenci bir çocuk gördüm; gözlerinde dev dalgalar vardı."

SORU 6: Melek, eşine çocuk ile ilgili ne anlatmak istemiştir?

RESİM 3

SORU 7:Şimdi resimlere dikkatli bakarak (ilk üç resmi göstererek) sizce adamın ne yapacağını gösteren resmin seçeneğini (a ve b resimlerini göstererek) söyleyiniz.

HİKAYE 5: Osman ve Zeynep, evli bir çifttir. Her hafta sonu, birlikte gezmeye gitmek isterler. Ancak, farklı yerlere gitmekten hoşlandıkları için, bu konuda sürekli tartışıp nereye gideceklerine karar veremezler. Osman, deniz kıyısına gidip balık tutmak ve mangal yapmaktan hoşlanmaktadır. Zeynep ise, alışveriş merkezlerinde gezmeyi ve sinemaya gitmeyi sevmektedir. Zeynep, Osman'ı mutlu etmek için çoğunlukla, deniz kıyısına gitmeyi kabul eder.

KONTROL SORU 1: Hafta sonları Osman ne yapmaktan hoşlanmaktadır?

KONTROL SORU 2: Hafta sonları Zeynep ne yapmaktan hoşlanmaktadır?

Bu hafta sonu için ne yapacaklarını konuşurken, Osman Zeynep'e alışveriş merkezine gitmeyi teklif eder.

SORU 8: Osman neden alışveriş merkezine gitmeyi istemiştir?

SORU 9: Zeynep, Osman'ın bu teklifi karşısında nasıl hissetmiş olabilir?

Osman ve Zeynep evden çıkmak üzere hazırlanırlar. Osman arka odaya sobayı söndürmeye gider.

KONTROL SORU 3: Osman şu anda nerededir?

Bu sırada Zeynep, unutmamak için araba anahtarını, Osman'ın anahtarı her zaman bıraktığı vestiyerden alarak çantasına koyar.

KONTROL SORU 4: Osman anahtarı her zaman nereye bırakır?

SORU 10: Şu anda, Osman arabanın anahtarının nerede olduğunu düşünmektedir?

Evden çıkıp arabalarına binen Osman ve Zeynep, alışveriş merkezine gider. Arabayı kullanmakta olan Osman, arabayı park etmek için uzun bir süre yer bulamayınca çok sinirlenir.

SORU 11: Osman kolaylıkla park yeri bulabilmiş olsaydı ne hissederdi?

Arabayı park ettikten sonra alışveriş merkezine giderler. Zeynep, büyük bir keyifle gezerken, bir süre sonra Osman söylenmeye başlar. Kapalı yerlerde gezmekten hoşlanmayan Osman, Zeynep'in hala hevesle her dükkâna girmek istemesi üzerine

Zeynep'e "İnan hiç bu kadar eğlenmemiştim!" der.

SORU 12: Osman'ın söylediği doğru mudur? Osman neden böyle söylemiştir?

RESİM 4 :

KONTROL SORU 5: Şimdi resimlere dikkatli bakarak (ilk üç resmi göstererek) son resmin hangisi olması gerektiğini gösteren resmin seçeneğini (a ve b resimlerini göstererek) söyleyiniz.

RESİM 5:

KONTROL SORU 6:Şimdi resimlere dikkatli bakarak (ilk üç resmi göstererek) kızın ne yapacağını gösteren resmin seçeneğini (a ve b resimlerini göstererek) söyleyiniz.

HİKAYE 6: Selim ve Ali bir dergide çalışan iki yazardır. Selim, uzun yıllardır yazarlık yapmaktadır ve işe yeni başlayan Ali'den daha deneyimlidir. Ali yazılarında sık sık hata yapar. Bu nedenle Selim, Ali'nin yazılarını sürekli kontrol eder. Akşam müdürle yapacakları toplantıdan önce, Selim Ali'nin yazısını kontrol etmiş ve her zaman olduğu gibi birçok hata bulmuştur. Bu durumla ilgili olarak Ali'ye dönerek:"Yine kusursuz bir iş çıkarmışsın!" der.

SORU 13: Selim'in söylediği doğru mudur? Selim neden böyle söylemiştir?

Selim düzeltmeleri yaptıktan sonra, tüm yazıları masasının üstünde bırakarak odadan ayrılır. Ali, yazılara herhangi bir zarar gelmemesi için, hepsini bir dosyaya koyarak kendi çekmecesine kaldırır.

SORU 14 :Şu anda Selim, yazıların nerede olduğunu düşünmektedir?

Toplantı saati geldiğinde Ali ve Selim müdürün odasına gider. Müdür toplantı boyunca yazarlıkla ilgili konuşur. Bir yazarın her zaman yaratıcı olması gerektiğini söyler. Her yazının, yepyeni bir eser olduğunu açıklar ve şöyle der: "Sizler birer bebek dünyaya getiriyorsunuz!"

SORU 15 : Müdür burada ne anlatmak istemiştir?

Toplantı bittikten sonra herkes odadan çıkar. Selim Ali'ye Orhan'ın odasına gideceğini söyler ve Ali'nin yanından ayrılır. Ali, Selim ile paylaştıkları odasına vardığında, oda telefonu çalar. Arayan kişi Selim'in karısıdır. Ali'ye, Selim'in bir an önce eve gelmesi gerektiğini, çok önemli olduğunu söyler ve telefonu kapatır. Ali telaşla Selim'e haber vermek ister. Bu sırada Selim Orhan'ın odasındadır. Karısının Ali ile konuştuğundan habersiz olarak karısını arar. Hemen eve gitmesi gerektiğini öğrenen Selim apar topar iş yerinden ayrılır ve evine gitmek üzere yola çıkar.

SORU 16: Ali, Selim'in nerede olduğunu düşünmektedir?

HİKAYE 7: Canan, bayramda bir arada olmak için bütün akrabalarını evinde yemeğe davet eder. Canan'ın o kadar kalabalığa yetecek miktarda yemek yapması mümkün olmayacağından, her gelen kendi evinde pişirdiği bir çeşit yemeği getirir. Yemekten sonra bulaşıkları yıkayan Canan'a kuzeni Merve yardım eder. İki bayan, yapılan yemeklerin ne kadar lezzetli olduğundan bahsederken; Canan, bilmeden, Merve'nin getirmiş olduğu "karnıyarık" yemeğini kastederek: "Ama o karnıyarığı kim yaptıysa o kadar yağlı yapmış ki görüntüsü bile midemi bulandırdı!" der.

SORU 17: Bu hikâyede söylememesi gereken bir şeyi söyleyen kimse var mı?

Söylememesi gereken bir şeyi söyleyen kimdir?

Canan'ın söylediği neden söylenmemesi gereken bir şeydir?

SORU 18: Merve nasıl hissetmiş olmalıdır?

EK-10. Dokuz Eylül Zihin Teorisi Ölçeği Yanıt Formu

CEVAP SÜTUNU VE PUANLAMA
(Uygulayıcı tarafından doldurulacaktır.)

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
Kontrol Cevapları	1. 2. 3. 4. 5. 6.	Kontrol Toplam
		DEZTÖ TOPLAM

EK-11. Valilik Onayı

T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-29065503-44-90012782 20/11/2023
Konu : Anket Uygulama (Didem SAİN)

VALİLİK MAKAMINA

Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü Klinik Psikoloji Ana Bilim Dalı Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi 221001040 numaralı Didem SAİN'in, "Lise Öğrencilerinde Ekran Maruziyeti Düzeyi ile Sosyal Biliş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu uygulama yapma talebi adı geçen üniversitenin 295313 sayılı yazısı ile Müdürlüğümüze bildirilmiştir.

Söz konusu çalışmanın ekteki değerlendirme formunda belirtilen okullarda eğitim öğretimin aksamasına mahal vermeden gönüllülük esasına dayalı olarak, okul yönetiminin belirleyeceği zaman ve şartlarda 2023-2024 eğitim öğretim yılında uygulanması, çalışmada sadece ekteki mühürlü soruların kullanılması ve yasal gerekliliğin ilgili okul müdürlüğünce yerine getirilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ebubekir Sıddık SAVAŞÇI
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Murat KARASU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Resmi Daireler Kampüsü B Blok 54290 Adapazarı/SAKARYA
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için: Gizem KOÇ
Telefon No : 0 (264) 251 36 14
Unvan : Büro Personeli
E-Posta: aske54@meb.gov.tr
İnternet Adresi: sakarya.meb.gov.tr
Faks:2642513611
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden cbea-7ed3-3b88-95ac-fb57 kodu ile teyit edilebilir.