

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmanın verilerinin toplanmasında; Kişisel bilgi formu, Obsesif Eğitimler Anketi, Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ), Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ) kullanılması planlanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu:Kişisel Bilgi Formu araştırmacılar tarafından oluşturulmuştur. Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerine yönelik 13 sorudan oluşmaktadır. (1)

Obsesif Eğilimler Anketi: Obsesif Eğilimler Anketi, araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup katılımcıların obsesif düşünce ve davranışlarına yönelik eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlayan 15 maddeden oluşmaktadır. Her madde üçlü Likert tipiyle (1=Katılmıyorum, 2=Kararsızım, 3=Katılıyorum) puanlanmakta; toplam puan 15–45 arasında değişmektedir. Puan arttıkça obsesif eğilim düzeyi yükselmektedir. Bu doğrultuda 15–24 arası düşük, 25–34 arası orta, 35–45 arası yüksek düzey olarak sınıflandırılmıştır. Ölçek tanı koyma amacı taşımamakta, yalnızca obsesif eğilimleri taramaya yöneliktir. (2)

Sosyal Ortamlarda Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Ölçeği (SOGKKÖ): Gökler ve arkadaşları (2016) tarafından bireylerin sosyal ortamlardaki gelişmeleri kaçırma korkusunu ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek, tek boyutlu yapıda 10 maddeden oluşmakta ve 1 (hiç doğru değildir) ile 5 (aşırı şekilde doğrudur) arasında değişen 5’li Likert tipi derecelendirme ile puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ile 50 arasında değişmektedir; puan arttıkça bireyin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi yükselmektedir. Bu doğrultuda bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır: 10–23 puan arası düşük düzey, 24–36 puan arası orta düzey, 37–50 puan arası yüksek düzey sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu olarak değerlendirilmiştir.(3)

Ergenler için Dijital Bağımlılık Ölçeği (EDBÖ): Bağatarhan tarafından geliştirilen ölçek (2023), ergenlerin dijital bağımlılık düzeyini ölçmek amacıyla oluşturulmuştur. Ölçek 10 maddeden oluşmaktadır. Derecelendirme, 1(hiçbir zaman) ile 7 (her zaman) arasında değişen 7’li Likert tipi ölçek üzerinden yapılmaktadır. Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 10 ile 70 arasında değişmektedir. Ölçekten alınan puanların artması dijital bağımlılık için risk durumunu göstermektedir.(4)

EKLER

EK-1: TANIMLAYICI BİLGİ FORMU

Demografik Bilgi Formu

1. Yaşınız

.....

2. Cinsiyetiniz

Kadın () Erkek ()

3. Kaçınıcı sınıfsınız ?

6() 7() 8() 9() 10() 11() 12()

4. Not ortalamanız kaçtır ?

25-44() 45-54() 55-69() 70-84() 85-100()

5. Aile tipiniz aşağıdakilerden hangisidir?

Çekirdek aile() Geniş aile() Tek ebeveynli aile()

6. Anne eğitim durumu ?

İlkokul () Ortaokul() Lise () Yüksek öğretim ()

7. Baba eğitim durumu ?

İlkokul () Ortaokul() Lise () Yüksek öğretim ()

8. Kaç kardeşsiniz?

1 () 2-3 () 3'den fazla()

9. Sosyo ekonomik durum ?

Düşük () Orta () Yüksek ()

10. Günde kaç saat internette vakit geçirirsiniz?

1 saatten az () 1-3 saat () 3-5 saat () 5 saatten fazla()

11. İnternet nedeniyle arkadaş ve aile ilişkilerinizin etkilendiğini düşünüyor musunuz? Evet / Hayır

12. İnternetin size faydası olduğunu düşünüyor musunuz? Evet/ Hayır

13. İnterneti ne amaçla kullanıyorsunuz? (Birden fazla seçilebilir)

Ödev yapmak ()

Bilgisayar oyunu oynamak ()

Arkadaşlarla konuşmak ()

Sosyal medya-paylaşım siteleri için ()

E-mail elektronik posta göndermek için ()

Müzik dinlemek için()

Obsesif Eğilim Anketi

Lütfen aşağıdaki ifadeleri dikkatlice okuyunuz ve sizin için ne kadar geçerli olduğunu belirtiniz.

Obsesif Eğilim Anket Soruları	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum
1.Aklıma gelen bazı düşüncelerden kurtulamıyorum.			
2.Gün içinde aynı şeyi defalarca kontrol etme ihtiyacı hissediyorum.			
3.Bir şeyi yapmazsam kötü bir şey olacakmış gibi hissediyorum.			
4.Sosyal medyada paylaşım yapmazsam huzursuz oluyorum.			
5.Telefonumu sık sık kontrol etmezsem bir şeyleri kaçırmış gibi hissediyorum			
6.İçimden gelen bazı düşünceleri bastırmakta zorlanıyorum.			
7.Aklımdan geçen düşüncelerin yanlış ya da mantıksız olduğunu bilsem de durduramam.			
8.Sosyal medyada biri bana cevap vermezse sürekli onu düşünürüm.			
9.Gün içinde bazı rutinleri yerine getirmeden rahatlayamam.			
10.Teknolojik cihazlarım yanımda olmadığında huzursuz olurum.			
11.Aklıma kötü bir düşünce geldiğinde, onu dengelemek için belirli bir şeyi yapmak zorundayım.			
12.Bu düşünceler ve davranışlar, günlük hayatımı veya ilişkilerimi olumsuz etkiliyor.			
13.Bazı düşüncelerim sürekli tekrarlanıyor ve beni rahatsız ediyor.			
14.Uyumadan önce aklıma gelen düşünceler yüzünden uzun süre uyuyamıyorum.			
15.Bir şeyleri sıralı ve düzenli yapmazsam rahatsızlık hissederim.			

ÖLÇEĞİN PUANLAMASINA İLİŞKİN BİLGİLER

Araştırmacılar tarafından geliştirilmiş olup 15 maddeden oluşmaktadır. Her madde üçlü Likert tipi (1=Katılmıyorum, 2=Kararsızım, 3=Katılıyorum) ile derecelendirilmiştir. Toplam puan 15–45 arasında değişmektedir. Puan arttıkça obsesif eğilim düzeyi yükselmektedir. Bu doğrultuda düzey sınıflaması önerilmiştir:

- 15–24: Düşük düzey
- 25–34: Orta düzey
- 35–45: Yüksek düzey

Ölçek, obsesif kompulsif bozukluk tanısı koyma amacı taşımamakta; obsesif düşünce ve davranışlara yönelik eğilimleri taramaya yöneliktir.

EK-3: ÖLÇEK
GGKÖ

Sosyal medyada gelişmeleri kaçırma korkusu ile ilgili olarak aşağıdaki sorular sizin için ne kadar doğrudur.	Hiç Doğru Değildir	Bir Parça Doğrudur	Orta Derecede Doğrudur	Oldukça Doğrudur	Aşırı Şekilde Doğrudur
1) Başkalarının benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2) Arkadaşlarımın benimkilerden daha doyurucu deneyimler yaşadığından korkarım	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3) Arkadaşlarımın ben yokken eğlendiklerini öğrendiğimde endişelenirim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4) Arkadaşlarımın neler yaptığını bilmediğimde kaygı hissederim	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5) Arkadaşlarımın "aralarındaki şakaları, muhabbetleri" anlamak benim için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6) Bazen neler olup bittiğini takip etmek için fazla zaman harcıyıp harcamadığımı merak ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7) Arkadaşlarımla buluşmak için bir fırsatı kaçırmış olmak canımı sıkır.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8) İyi bir zaman geçirdiğimde bunun detaylarını online olarak paylaşmak benim için önemlidir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9) Planlanmış bir toplanmayı kaçırmak canımı sıkır	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10) Tatile çıktığımda arkadaşlarımın ne yaptığını takip etmeye devam ederim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÖLÇEĞİN PUANLAMASINA İLİŞKİN BİLGİLER

Kimlere Uygulanabilir: 18 yaş üstü yetişkinler, internet kullanıcıları

Derecelendirme: 5'li Likert (1=hiç doğru değildir - 5= aşırı şekilde doğrudur)

Ölçek Puanlaması:

Ölçekten alınabilecek toplam puan 10 ile 50 arasında değişmektedir. Puan arttıkça bireyin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyi artmaktadır.

Bu doğrultuda, bireylerin sosyal ortamlarda gelişmeleri kaçırma korkusu düzeyleri aşağıdaki şekilde sınıflandırılmıştır:

- 10–23 puan: Düşük düzey FOMO
- 24–36 puan: Orta düzey FOMO
- 37–50 puan: Yüksek düzey FOMO

EK-4: ÖLÇEK

ERGENLER İÇİN DİJİTAL BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ (EDBÖ)

Aşağıda dijital cihazların kullanımına ve kullanıcıya hissettirdiklerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Siz bu durumları ne sıklıkta yaşamaktasınız?

- (1) Hiçbir zaman
- (2) Neredeyse hiçbir zaman
- (3) Nadiren
- (4) Ara sıra
- (5) Sıklıkla
- (6) Neredeyse her zaman
- (7) Her zaman

	Maddeler	Hiçbir zaman	Neredeyse hiçbir zaman	Nadiren	Ara sıra	Sıklıkla	Neredeyse her zaman	Her zaman
1.	Dijital cihazımı kullanamazsam sıkılırım.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Arkadaşlarımla sosyal medyada neler paylaştıklarını bilmezsem huzursuz hissedirim.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Dijital cihazlarımı kullanamazsam huysuzlaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Dijital cihazımı kullanırken, planladığımdan daha fazla zaman harcarım.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Dijital cihazımı kullanmayı bırakır bırakmaz tekrar kullanma isteği duyarım.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Biriyle sohbet ederken bile gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Yemek yerken dijital cihazımı kullanırım.	1	2	3	4	5	6	7
8.	Dersler esnasında gözüm dijital cihazımdadır.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Sokakta yürürken dijital cihazımı kullanarak oyun oynar veya mesajlaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Uyumadan önce, yatakta dijital cihazımda oyun oynar veya mesajlaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7

ÖLÇEĞİN PUANLANMASINA İLİŞKİN BİLGİLER

- Ölçek 10 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır.
- (1) Hiçbir zaman, (2) Neredeyse hiçbir zaman, (3) Nadiren, (4) Ara sıra, (5) Sıklıkla, (6) Neredeyse her zaman, (7) Her zaman şeklinde puanlanmaktadır.
- Ölçekte ters puanlanan madde bulunmamaktadır.
- Ölçekten 10 ile 70 arasında puan alınabilmekte ve puanların yükselmesi dijital bağımlılık riskini göstermektedir.