

**Proje Ana Alanı** :Psikoloji  
**Proje Tematik Alanı** :Bağımlılık ve Bağımlılıkla Mücadele  
**Proje Adı (Başlığı)** : Pandemi Sürecinin Eğitim Dışı Teknoloji Kullanımına Etkisi

### **Özet**

Pandemiden sonra zorunlu olarak uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte eğitim öğretim EBA Platformu, ZOOM, Teamlink vb. araçlar üzerinden dijital ortama aktarılmıştır. Bu dönem İnternet ve teknolojiyi kullanma zorunluluğunu ortaya çıkardığı gibi internet ve teknolojinin bilinçli kullanımını da gerekli kılmıştır.

Bu proje ile amacımız, pandemi sürecinin eğitim dışı teknoloji kullanımına etkisini araştırmak, öğrencilerin pandemi öncesi ve sonrası eğitim dışı teknoloji kullanım süresini öğrenmek, bağımlılıklardan (sosyal medya, oyun vb.) korunma ve teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda öğrencilerde farkındalık oluşturarak onları bilinçlendirmektir.

Uzaktan eğitime katılmak için internet, bilgisayar, tablet, telefon edinen öğrenciler günün büyük bir kısmında evin içinde olduklarından uzaktan eğitim dışındaki zamanlarında teknolojiyle gereğinden fazla zaman geçirme ve bağımlı olma riski de taşımaktadır. Bu araştırmada pandemi sürecinin lise öğrencilerinde teknoloji kullanımına etkisi incelenmiştir.

Projede anket ve istatistik yöntemi kullanıldı. Proje kapsamında bilgi ve verileri toplamak üzere 17 sorudan oluşan bir anket geliştirildi. 184 lise öğrencisine bu anket Google form üzerinden uygulandı.

Anket sonuçlarından pandemi sürecinde eğitim dışı teknoloji kullanım süresinin arttığı ve bu kullanım süresine bağlı olarak öğrencilerde bağımlılık riski olduğu görülmüştür.

**Anahtar kelimeler:** Pandemi, teknoloji, bağımlılık, oyun, sosyal medya

### **Amaç**

Bu proje ile amacımız, pandemi sürecinin eğitim dışı teknoloji kullanımına etkisini araştırmak, öğrencilerin pandemi öncesi ve sonrası eğitim dışı teknoloji kullanım süresini öğrenmek, bağımlılıklardan (sosyal medya, oyun vb.) korunma ve teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda öğrencilerde farkındalık oluşturarak onları bilinçlendirmektir.

### **Giriş**

Çinde Wuhan şehrinde 2019 yılının Aralık ayında, koronavirus ailesinden yeni bir virüsün salgın yaptığı rapor edilmiştir. 11 Şubat 2020'de Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), bu yeni koronavirüsün adını "COVID-19" olarak resmen duyurmuş ve virüsün dünya çapında yayılacağına dair endişelerini dile getirmiştir. Nitekim COVID-19 enfeksiyonu kısa süre içerisinde hızla tüm dünya ülkelerine yayılmış ve DSÖ 11 Mart 2020 tarihinde yeni tip koronavirüsün neden olduğu hastalığı "pandemi" olarak ilan etmiştir.(1) Pandemi ilan edilmesinden sonra ülkemizde de yüz yüze eğitime ara verilmiş. Eğitim öğretim EBA Platformu, ZOOM, Teamlink vb. araçlar üzerinden dijital ortama aktarılmıştır. Uzaktan eğitime katılmak için internet, bilgisayar, tablet, telefon edinen öğrenciler günün büyük bir kısmında evin içinde olduklarından uzaktan eğitim dışındaki zamanlarında teknolojiyle gereğinden fazla zaman geçirme ve bağımlı olma riski ile karşı karşıya gelmişlerdir.

Nitekim yapılan bir araştırmanın sonuçlara göre, COVID-19 pandemisi sürecinde evde medya tüketimi incelendiğinde bu süreçte bireylerin %67'sinin daha fazla haber yayını izlediğini, %45'inin mesajlaşma servislerine daha uzun süre harcadığını, %44'ünün sosyal medyada daha uzun süre harcadığını ve %36'sının bilgisayar / video oyunlarında daha fazla zaman harcadığı bildirilmiştir.(2)

Bu dönem İnternet ve teknolojiyi kullanma zorunluluğunu ortaya çıkardığı gibi internet ve teknolojinin bilinçli kullanımını da gerekli kılmaktadır.

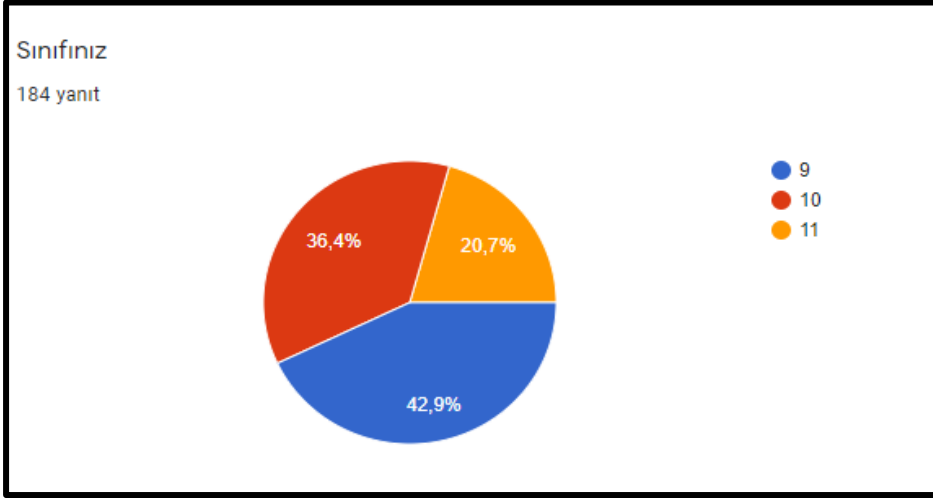
## Yöntem

Anket ve istatistik yöntemi kullanıldı. Proje kapsamında bilgi ve verileri toplamak üzere 17 sorudan oluşan bir anket geliştirildi.184 lise öğrencisine bu anket Google form üzerinden uygulandı. Anketin sonuçları değerlendirilerek grafik olarak gösterildi.

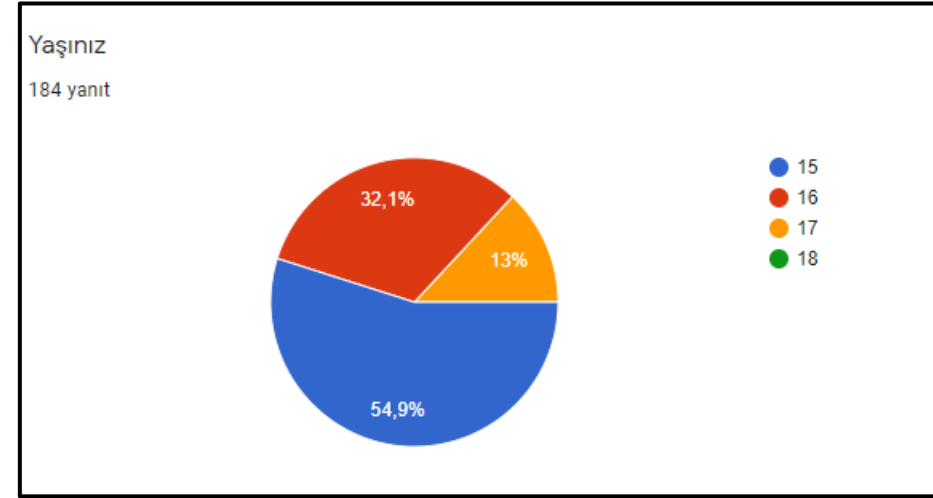
## Proje İş-Zaman Çizelgesi

İşin Tanımı	Temmuz	Ağustos	Eylül	Ekim	Kasım	Aralık	Ocak
Literatür Taraması			x				
Arazi Çalışması			x				
Verilerin Toplanması ve Analizi			X	X	X	X	
Proje Raporu Yazımı						X	X

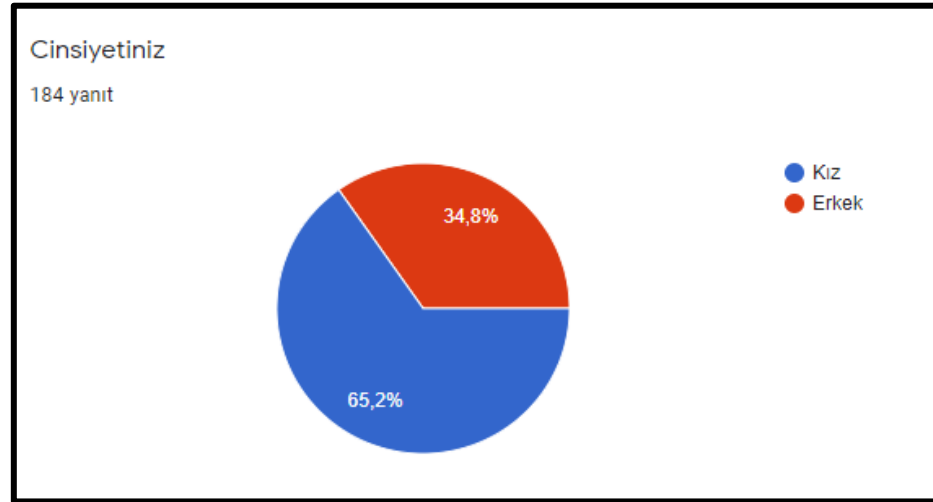
## Bulgular:



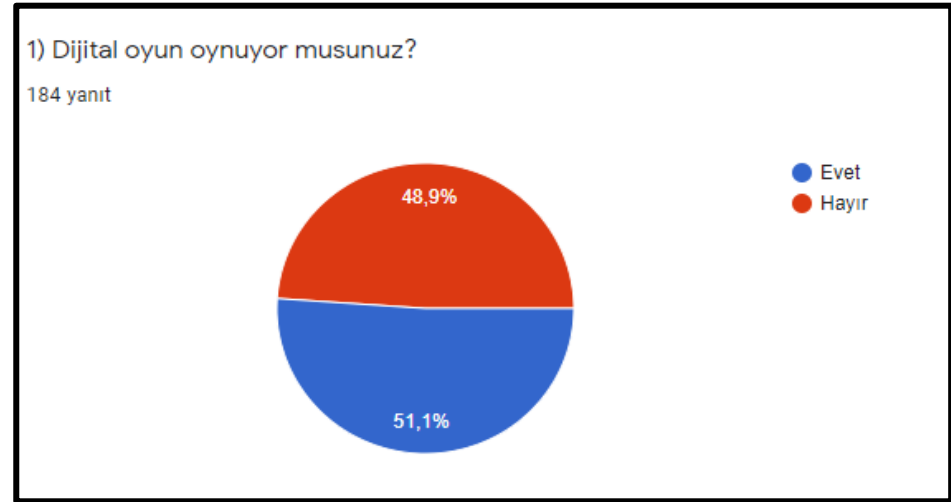
Şekil 1: Ankete 184 öğrenci katılmıştır.



Şekil 2: Anket yaş dağılımını göstermektedir.



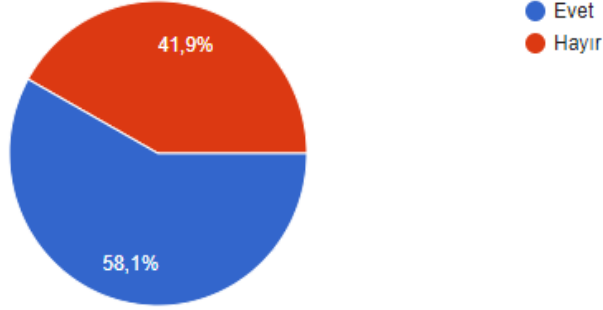
Şekil 3: Ankete kızlar erkeklerden daha çok katılmıştır.



Şekil 4: Ankete katılanların yüzde 51,1 evet, yüzde 48,9'sı hayır cevabı vermiştir.

2) Pandemi döneminde dijital oyun oynama süreniz arttı mı?

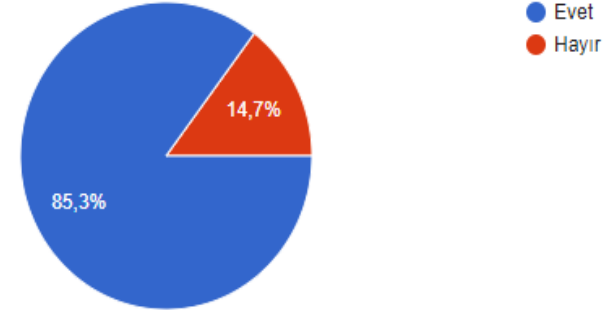
105 yanıt



Şekil 5: Ankete katılanların yüzde 58,1'i evet, yüzde 41,9'u hayır cevabı vermiştir.

3) Sosyal medya (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube vb.) hesabınız var mı?

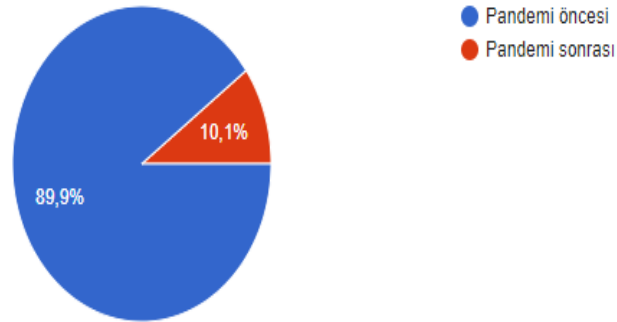
184 yanıt



Şekil 6: Ankete katılanların yüzde 85,3'ü evet, yüzde 14,7'si hayır cevabı vermiştir.

4) Sosyal medya (Facebook, Twitter, Instagram, Youtube vb.) hesabınızı ne zaman açtınız?

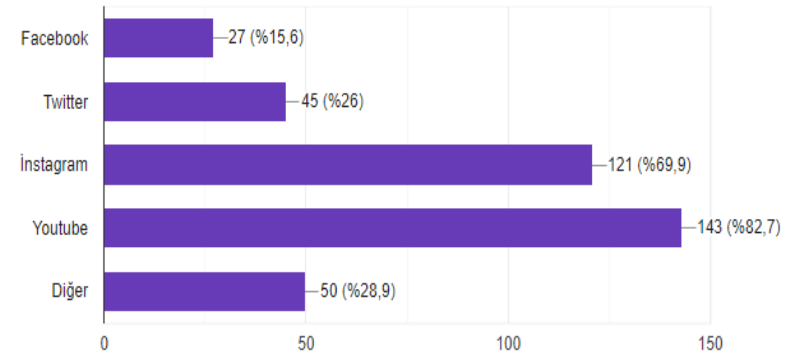
159 yanıt



Şekil 7: Ankete katılanların yüzde 89,9'unun Pandemi Öncesi sosyal medya hesabı bulunmaktadır.

5) Hangi sosyal medya hesaplarını kullanıyorsunuz.

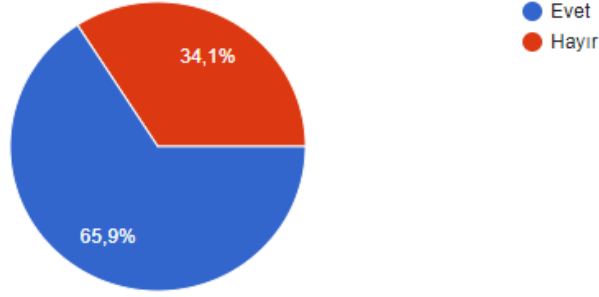
173 yanıt



Şekil 8: Ankete katılan öğrenciler en çok Youtube ve Instagram'ı kullanmaktadır.

6) Pandemi döneminde eğitim dışı sosyal medyayı kullanma süreniz arttı mı?

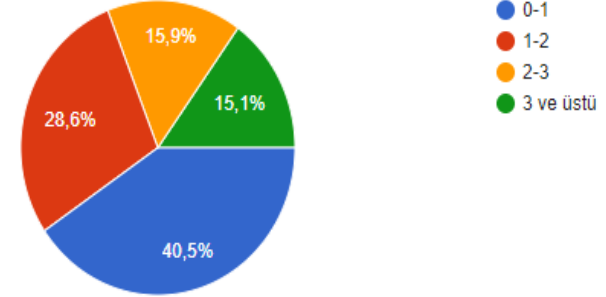
164 yanıt



Şekil 9: Ankete katılanların yüzde 65,9'u evet yüzde 34,1'i hayır cevabı vermiştir.

7) Pandemi döneminde eğitim dışı sosyal medyayı kullanma süreniz ne kadar arttı?

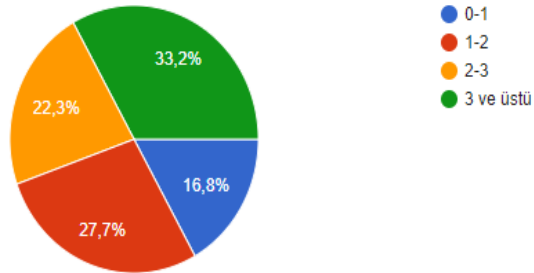
126 yanıt



Şekil 10: Ankete katılanların yüzde 15,1'i 3 saat ve üzeri sosyal medyada zaman geçirmektedir.

8) Pandemi döneminde bilgisayar, tablet ve telefon da eğitim dışı günde ortalama ne kadar süre geçiriyorsunuz?

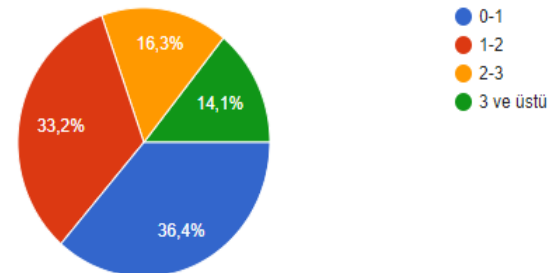
184 yanıt



Şekil 11: Ankete katılanların yüzde 33,2'si pandemi döneminde 3 saat ve üzeri teknolojik aletlerle zaman geçirmektedir.

9) Pandemi öncesinde bilgisayar, tablet ve telefon da eğitim dışı günde ortalama ne kadar süre geçiriyordunuz?

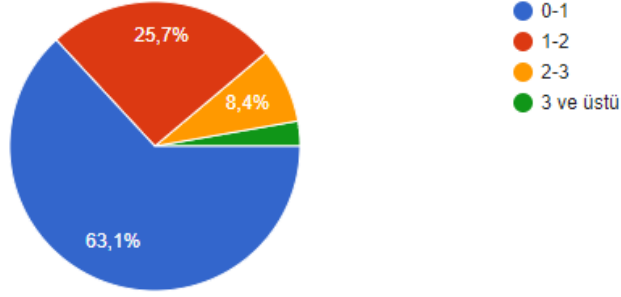
184 yanıt



Şekil 12: Ankete katılanların yüzde 14,1'i pandemi öncesi 3 saat ve üzeri teknolojik aletlerle zaman geçirmektedir.

10) Pandemi döneminde televizyonda eğitim dışı günde ortalama ne kadar süre geçiriyorsunuz?

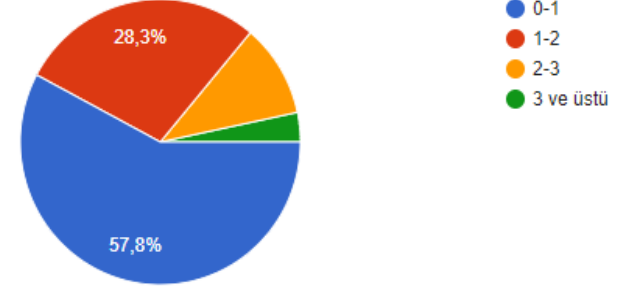
179 yanıt



Şekil 13: Ankete katılanların yüzde 11,2'si pandemi döneminde 2 saat ve üzeri televizyonda zaman geçirmektedir.

11) Pandemi öncesinde televizyonda eğitim dışı günde ortalama ne kadar süre geçiriyordunuz?

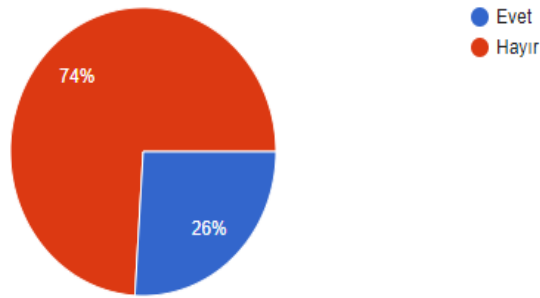
180 yanıt



Şekil 14: Ankete katılanların yüzde 86,1'i pandemi öncesinde 1-2 saat arası televizyonda zaman geçirmektedir.

12) Pandemi döneminde sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı aile bireyleri ile çatışma yaşadınız mı?

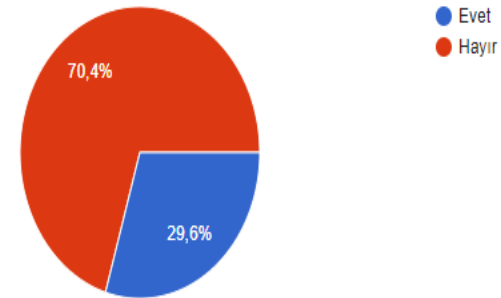
177 yanıt



Şekil 15: Ankete katılanların yüzde 26'sı pandemi döneminde sosyal medya kullanımından dolayı aile bireyleri ile çatışma yaşamıştır.

13) Pandemi Döneminde oyunda geçirdiğin süre konusunda aile bireyleri ile çatışma yaşadınız mı?

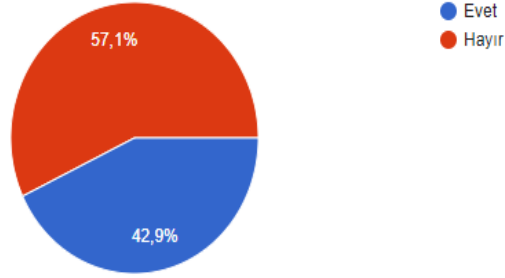
162 yanıt



Şekil 16: Ankete katılanların yüzde 29,6'sı pandemi döneminde oyunda geçirilen süre nedeniyle aile bireyleri ile çatışma yaşamıştır.

14) Pandemi döneminde bilgisayar, tablet, telefon ve televizyonda geçirdiğin süre konusunda aile bireyleri ile çatışma yaşadınız mı?

184 yanıt



Şekil 17: Ankete katılanların yüzde 42,9'u pandemi döneminde teknoloji kullanımından dolayı aile bireyleri ile çatışma yaşamıştır.

### Sonuç ve Tartışma

Elde edilen verilerden şu sonuçlara varılmıştır:

Şekil 9'daki Pandemi döneminde sosyal medya kullanım süreniz arttı mı? sorusuna ankete katılanların yüzde 65,9'u evet yüzde 34,1'i hayır cevabı vermiştir.

Şekil 10'daki Pandemi döneminde eğitim dışı sosyal medya kullanım süresi ne kadar arttı? sorusuna ankete katılanların yüzde 15,1'i 3 saat ve üzeri olduğunu belirtmiştir.

Şekil 12'deki Pandemi döneminde bilgisayar, tablet ve telefon da eğitim dışı günde ortalama ne kadar süre geçiriyorsunuz? sorusuna ankete katılanların yüzde 45,5'i pandemi döneminde 2 ve üzeri saat teknolojik aletlerle zaman geçirdiğini belirtmiştir.

Şekil 15'deki Pandemi döneminde sosyal medyayı kullanmanızdan dolayı aile bireyleri ile çatışma yaşadınız mı? sorusuna ankete katılanların yüzde 26'sı aile bireyleri ile çatışma yaşadığını belirtmiştir.

Şekil 16'daki Pandemi döneminde dijital oyunda geçirdiğin süre konusunda aile bireyleri ile çatışma yaşadınız mı? sorusuna ankete katılanların yüzde 29,6'sı aile bireyleri ile çatışma yaşadığını belirtmiştir.

Şekil 17'deki Pandemi döneminde bilgisayar, tablet, telefon ve televizyonda geçirdiğin süre konusunda aile bireyleri ile çatışma yaşadınız mı? sorusuna ankete katılanların yüzde 42,9'u aile bireyleri ile çatışma yaşadığını belirtmiştir.

Anket sonuçlarından pandemi sürecinde eğitim dışı teknoloji kullanım süresinin arttığı ve bu kullanım süresine bağlı olarak öğrencilerde bağımlılık riski olduğu görülmüştür.

Bu dönem İnternet ve teknolojiyi kullanma zorunluluğunu ortaya çıkardığı gibi internet ve teknolojinin bilinçli kullanımını da gerekli kılmıştır.

### **Öneriler**

Ekran zamanının bilincinde olmak, kendini izlemek ve akıllı telefon, bilgisayar, televizyon veya video oyun konsolu gibi ekranlı tüm cihazların kullanılması için harcanan süreyi düzenlemek önemlidir.

Ebeveynler rol modelidir; sosyal medya kullanımı, internette amaçsız sörf gibi kendi teknoloji kullanımları ile ilgili davranışlarını düzenlemek, çocukların da kendi kontrolünü sağlamasına yardımcı olabilir.

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması başta sık ama kısa süreli aralar vermeye başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

### **Kaynaklar:**

1. <https://covid19.saglik.gov.tr/TR-66494/pandemi.html>
2. <https://www.sabah.com.tr/saglik/2020/11/18/uzman-uyardi-sabaha-kadar-dizi-izlemeyin>