

Makale Geliş Tarihi

11.11.2024

Makale Yayın Tarihi

20.12.2024

**DOPAMİN ETKİSİYLE OLUŞAN SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞININ FEN LİSESİ
ÖĞRENCİLERİNİN DERS ÇALIŞMA TUTUMLARINA OLAN ETKİSİ*****İbret DAL**

Şehit Muhammet Mustafa Karabörk Fen Lisesi Tarih öğretmeni Kadirli/Osmaniye; Erciyes Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Tarih Anabilim Dalı, Cumhuriyet Tarihi Bölümü, Doktora Öğrencisi
Kayseri, Türkiye. ORCID: [0000-0003-3800-4181](https://orcid.org/0000-0003-3800-4181)

Nurcihan GÖK

Şehit Muhammet Mustafa Karabörk Fen Lisesi, Kadirli/Osmaniye, Türkiye.

ORCID: [0009-0008-3093-8397](https://orcid.org/0009-0008-3093-8397)**Özet**

Beynimiz tarafından üretilen ve davranışları motive etmede başrol oynayan bir kimyasal olan dopaminin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının öğrencilerin ders çalışma tutumları ile yakından ilişkili olduğu düşünülmektedir. Yapılan literatür taramasında sosyal medya bağımlılığı üzerine birçok çalışmanın yapıldığı görülmüş ancak dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisini konu alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Dolayısıyla bu çalışmanın başlıca amacını da dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisini ortaya çıkarmak olmuştur.

228

Odak grup görüşmesi yöntemiyle yapılan bu çalışma, Osmaniye ili Kadirli ilçesinde yer alan bir devlet fen lisesinde, 2023-2024 öğretim yılında dördü kız, dördü erkek toplam sekiz öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın evrenini fen lisesi öğrencileri, örneklemi ise görüşmeye katılan bu sekiz öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya ilçede bulunan özel fen liseleri, Anadolu liseleri ve meslek liseleri öğrencileri dahil edilmemiştir.

Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisini ortaya çıkarmak amacıyla katılımcılara toplam yedi soru sorulmuş ve ayrıntılı cevap alınmaya çalışılmıştır. Bunun için öğrencilere, ders çalışırken telefonu yanlarında bulundurup bulundurmadıkları, sosyal medya bildirimlerine anında bakıp bakmadıkları, bu ortamlarda günde yaklaşık ne kadar vakit harcadıkları ve kendilerini bağımlı olarak görüp görmedikleri gibi sorular yönlendirilmiştir. Ayrıca sosyal medya kullanımının ruhsal durumlarını nasıl etkilediği de öğrenilmeye çalışılmıştır.

Sonuç olarak, dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına büyük oranda etki ettiği görülmüş fakat söz konusu öğrencilerin bu durumun farkında olduğu ve yaşamsal öneme sahip durumlarda sosyal medya kullanımını askıya almayı başarabildikleri anlaşılmıştır.

* Bu çalışma 55. TÜBİTAK-A Lise Öğrencileri Araştırma Projeleri Yarışması için hazırlanmış fakat Adana Bölge Finallerine katılmak için gereken puanı alamamıştır.

Anahtar Kelimeler: Dopamin, Sosyal Medya, Fen Lisesi

Amaç

İnternetin cep telefonlarında kullanımıyla birlikte ortaya çıkan sosyal medya kullanımı, ona olan bağımlılığı da beraberinde getirmiş ve bu durum küçüklü büyüklü toplumun hemen bütün kesimini etkisi altına almıştır. Boyd ve Ellison'a göre sosyal medya (Aktaran: Kara, 2013), "*Kullanıcıların tamamen veya kısmen açık birer profil oluşturup, ilişkide oldukları insanlar listesi hazırladıkları, sergiledikleri, paylaştıkları ve diğer kullanıcıların profil ve ilişkilerini gözlemleyebildikleri sanal ortamlar*"dır. Yapılan birçok araştırma göstermiştir ki; sosyal medya başında geçirilen zaman, öğrencilerin ders çalışma konusundaki tutumlarını derinden etkilemektedir. TDK'ye göre tutum (TDK Sözlük, 2023): *Bir sorunu ele alış biçimi, bir kimsenin bir sorun karşısında aldığı durum, tutulan yol veya davranış anlamına gelmektedir.* Bu çalışmanın da başlıca amacı dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisinin araştırılmasıdır.

Giriş

Haynes' göre dopamin (Haynes, 2018), beynimiz tarafından üretilen ve davranışları motive etmede başrol oynayan bir kimyasaldır. Bir "ödül merkezi" olarak hafıza, hareket, motivasyon, ruh hali, dikkat ve daha fazlası dahil olmak üzere birçok vücut fonksiyonunda rol oynar (Cleveland Clinic, 2022). Dopamin, "mutlu" bir kimyasal olarak veya bağımlılıkla ilgili rolü nedeniyle çok fazla ilgi görmektedir. Dopaminin ödül ve motivasyondaki rolü bağımlılığın en önemli yönlerinden biridir (Wayback Machine, 2020). Yeşilay'a göre Dopamin (Yeşilay, 2021); duygu, düşünce, güdülenme, eylem, dikkat ve karar verme gibi birçok temel işlevsel süreçte yer alır. Dopamin hormonunun kullanım süreci ile ilişkili olarak zarar gören beyin, doğru bir şekilde çalışmamaya başlar ve böylece bağımlılık ortaya çıkar.

Bağımlılık, kişinin bir madde ya da davranışa karşı kontrolden çıkması, o olmadan yapamaması, zamanının çoğunu onun için harcamaya çabalaması ve o olmadığı zaman depresif davranışlar göstermesi ile karakterize edilen psikopatolojik bir beyin hastalığıdır (Muslu & Gökçay, 2019). Ünal'a göre (Aktaran: Koyuncu, Sanal, Gültekin, Uçar, 2023); davranışçı perspektifte, bir davranış sonucunda tatmin sağlanıyorsa ya da menfi bir durumdan kaçmak için bir davranış benimseniyorsa, kişiler ilerleyen zamanlarda bu davranışı tatmin olmak veya olumsuzluktan kaçmak için tercih edebilirler. Kubey & Csikszentmihalyi'e göre (Aktaran Uslu, 2021); psikiyatristler ve psikologlar bir objeye olan bağımlılığı; obje ile çokça zaman harcamak, objeyi planlanandan fazla kullanmak, kullanımı azaltmayı düşünmek ya da kullanımı azaltmaya yönelik tekrar eden başarısız denemeler, objeyi kullanabilmek için önemli toplumsal, mesleki ve ailevi etkinlikleri bırakmak gibi kriterleri olan bir hastalık şeklinde tanımlamışlardır. Uzmanlara göre, teknolojik gelişmelerle beraber yeni bağımlılık çeşitleri ortaya çıkmıştır ve bu bağımlılıklardan biri de sosyal medya bağımlılığıdır (Yengin, 2019).

Sosyal medya, bireylerin kendilerini ifade ettikleri ve diğer kullanıcılarla irtibat halinde oldukları yeni bir sanal ortamdır. İnovatif iletişim araçlarının ortaya çıkması ve bunlara olan ilginin artmasıyla beraber sosyal medya kullanımı da her geçen gün artış göstermektedir (Kumcağız, Özdemir, Demir, 2019). Kişiyi sosyal ortamdan çekip alan, yalnızlaştıran, kendi kendini izole etmesine sebep olan sosyal medya, onda uzaklaşması ve vazgeçilmesi zor bir bağlılık ya da tutkunluk yaratmaktadır (Kocadaş, 2023). Tanrıverdi ve Sağır'a göre (Aktaran: Urfalıoğlu, Şahin, Kürkçü, 2021), sosyal medyanın devamlı ve uzun süreli kullanımı sonucunda kişilerde; sözsüz iletişim, dikkat eksikliği, kaygı ve depresyon gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilmektedir.

Kuss ve Griffiths'e göre (Aktaran Şahin, 2017), sosyal medya bağımlılığı bir nevi internet bağımlılığı olarak da değerlendirilebilir. Young, İnternet bağımlılığını, internet kullanımı dolayısıyla bireyi,

kendine hâkim olmada yetersiz kalma, yalan, davranışları örtme, psikolojik yoksunluk gibi belirtilerle beraber patolojik etkiler bırakan bir davranış şekli olarak tanımlamaktadır. Ayrıca söz konusu bağımlılık çeşidi bireylerde toplumsal, mesleki, akademik, bedensel ve ruhsal problemlerin yaşanmasına da sebebiyet vermektedir (Ayhan & Köseliören, 2019).

Aşırı ve sorunlu bir şekilde kullanılmaktan kaynaklanan sosyal medya bağımlılığı araştırmacıların yoğun olarak ilgi gösterdiği bir alan haline gelmiştir. (Tutgun-Ünal ve Deniz, 2020). Bu nedenle sosyal medyanın aşırı kullanılmasıyla birlikte yetersiz ve kalitesiz uyku, internet kullanımını kontrol altına alma ya da sınırlama getirme hakkındaki tekrar eden düşünceler, erişim isteğini önlemede başarısız olma, her seferinde internette eskisinden daha çok vakit geçirme, erişim halinde değilken onu arzulamak gibi sosyal medya kullanmaktan kaynaklı ve günlük hayatı direkt olarak etkileyen olumsuz durumlar alan yazına rapor edilmiştir (Tutgun-Ünal, 2019).

Diğer taraftan sosyal medya platformlarına internet aracılığıyla erişim sağlandığı göz önüne alındığında, internet ve sosyal medya bağımlılığının bazı açılardan birbirine yakın olduğu değerlendirilmesine varmak da mümkün olabilmektedir. Konuya ilişkin yapılan çalışmalar göstermiştir ki internet bağımlılığında görülen belirtiler, benzer bir şekilde sosyal medya bağımlılığında da görülmektedir (Özdemir, 2019).

Bütün dünyada olduğu gibi Türkiye’de de genel olarak internet, özel olarak da sosyal medya kullanımının her geçen gün okul çağındaki gençler arasında yaygınlaşması ve bu duruma bağlı olarak ortaya çıkabilecek sorun alanlarının incelenip takip edilmesi önemli hale gelmiştir. Nitekim yapılan araştırmalar göstermiştir ki, internet kullanımı ile ders başarısı arasında yakın bir ilişki bulunmaktadır (Deniz & Gürültü, 2018). Akar’a göre (Aktaran: Kumcağız, Özdemir, Demir, 2019); ergenlerin sosyal medya vasıtasıyla kendi aralarında kurdukları iletişimin sayısı, süresi ve sıklığı gitgide artmaktadır. Sosyal medyanın ve internetin doğru ve sağlıklı kullanımı ergenlere eğitsel, kişisel, sosyal alanlarda yarar sağlarken, yanlış ya da aşırı kullanımı da tam tersi sonuçlar doğurabilmektedir.

Hinduja & Patchin (2009) ve Peker (Aktaran: Göksu, Gültekin, 2023) ergenlerin interneti uygunsuz kullanmaya başladığını ve bu uygunsuz kullanıma bağlı olarak sosyal iletişimde sorunlar, ders başarılarında düşüş, stres, depresyon, gibi ruh sağlığı bozukluklarının oluştuğunu belirtmiştir. Young’a göre (Aktaran Akdemir, 2013); internet kullanımına bağlı olarak öğrencilerin %58’inin çalışma düzenlerinde bozulma ve ders başarılarında düşme gibi sorunlar görülebilmektedir. Yine Young, yaptığı çalışmalarda, internetin cazipliği yüzünden zamanının büyük bir kısmını internet başında geçiren birçok insanın internet kullanım süreleri arttıkça iş ve okul hayatlarındaki verimliliklerinin de düştüğünü tespit etmiştir. Leung ve Lee ise (Aktaran: Akbaba, Kaya, 2022), çocuklar ve ergenler üzerine yaptığı bir çalışmada internetin bilinçli kullanımı anlamına gelen internet okuryazarlığı ve akademik performans arasında pozitif yönlü güçlü bir ilişki olduğunu kaydetmektedir.

TDK’ye göre ders çalışmak (TDK Sözlük, 2024): Belirli bir konuyu öğrenmek için çeşitli kaynaklar kullanarak çalışmak anlamına gelmektedir. Doğru bir ders çalışma yaklaşımının olması öğrenciler açısından okul başarısının en önemli nedenleri arasında sayılmaktadır (Arslan, Ceylan, Koçoğlu, 2014). Gadzella ve Williamson’ a göre (Aktaran: Demirezen, Akhan, 2013) ders çalışma becerileri; zamanın verimli kullanımı, zihinsel depolama şekilleri, bilgiyi düzenli hale getirme, güdülenme ve sorumluluk aldığı görevlere odaklanma gibi oldukça geniş davranış alanlarını ve tutumlarını içerebilir. Mossbarger, 2008; Şendağ ve Odabaşı, 2007; Yen, Chen ve Ko (2007)’ya göre ise (Aktaran: Duman, 2016); internet başında geçirdiği fazla zaman bir taraftan başarısızlık düşüncesinden uzaklaşmasına diğer taraftan da oyunlar aracılığı ile başarıyı tadabilmesine zemin hazırladığı için ergene cazip gelmektedir.

Yöntem

Bu çalışma odak grup görüşmesi yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Krueger ve Casey'e göre (Aktaran: Taşoğlu, Koca, 2022), odak grup görüşmesinin başlıca amacı, insanların bir ürün, hizmet ya da konu hakkında nasıl düşündüklerini daha iyi anlamaktır. Odak grup görüşmesi, belirli kriterlere göre önceden belirlenmiş bir konuyu tartışmak için bir araya gelmiş ve yaklaşık 6-12 kişi aralığında olan bir grup insanla ve nitel bir anlayışla yapılan görüşmeye denir (Gönç Şavran, 2012). Katılımcı sayısı konusunda tam bir görüş birliği bulunmayıp örneğin Gülcan'a göre bu sayı 4-12 kişi aralığındadır (Gülcan, 2019). Krueger ve Casey ise odak grup görüşmesini (Aktaran, Yıldırım ve Şimşek), ılımlı ve tehditkâr olmayan bir ortamda önceden belirlenmiş bir konu hakkında algıları elde etmek amacıyla dikkatle planlanmış tartışmalar serisi olarak tanımlamaktadır. Odak grup görüşmeleri, gruplar ya da alt gruplardan yarı bilinçli, bilinçli veya bilinçsiz oldukları, sosyo-kültürel ve psikolojik konular hakkında bilgi almayı amaçlar (Şahsuvaroğlu & Ekşi, 2013). Odak grup görüşmelerini diğer görüşme türleri olan katılımcı gözlem ve açık uçlu görüşmelere kıyasla güçlü kılan özelliği, söz konusu yöntemlerle kolayca elde edilemeyen verilere daha kolay erişim sağlıyor olmasıdır (Morgan, 1997). Patton'a göre (Aktaran, Yıldırım ve Şimşek); odak grup görüşmesi sürecinde katılımcılar öteki katılımcıların tepkilerini ve yanıtlarını duyarlar ve buradan hareketle de daha önce ifade ettikleri görüşlerine eklemeler yapabilirler. Bu bağlamda odak grup görüşmesi, nitelikleri gereği, nesnel, inandırıcı ve dinleyici özelliklere sahip iyi bir moderatör takımına ihtiyaç duyar (Gülcan, 2021). *"Barınma Yerinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkilerinin Odak Grup Görüşmesi ile İncelenmesi"* (Arlı, 2013) adlı makaleden esinlenilerek yapılan bu çalışmada sadece bir moderatör görev almıştır. İngilizce kaynaklardan yapılan çeviriler, okuldaki İngilizce öğretmenlerine teyit ettirilmiştir.

Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisini ortaya çıkarmak için yapılan bu çalışmada odak grup görüşmesinin yukarıda bahsedilen teknik kurallarına uyulmuştur. Yapılan literatür taramasında sosyal medya bağımlılığı üzerine birçok çalışmanın yapıldığı görülmüş ancak dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisini konu alan bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bunun için öncelikle dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisini ortaya koymaya yönelik olarak yedi adet soru belirlenmiştir. Söz konusu sorular şu şekildedir:

1. Ders çalışırken telefon yanınızda oluyor mu? (Eğer cevabınız evetse)
 - a) Gelen bildirimlere bakıyor musunuz?
 - b) Bildirimler dikkatinizi dağıtıyor mu?
2. Günde ortalama ne kadar vaktinizi sosyal medyada geçiriyorsunuz?
3. Ders çalışma sırasında verilen molalarda sosyal medyaya bakma ihtiyacı duyuyor musunuz? Eğer bakıyorsanız ders çalışırken aklınız buna gidiyor mu?
4. Sosyal medya kullanımının ders çalışma isteğinizin önüne geçtiğini düşünüyor musunuz?
5. Sosyal medya ruh halinizi ve moralinizi etkiliyor mu? Etkiliyorsa nasıl etkiliyor?
6. Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz? Görüyorsanız bunu yenmeye çalışıyor musunuz?

7. Ders çalışmanız gereken zamanda sosyal medyayı kullanma sıklığınız nedir? Eğer sıkça kullanıyorsanız bundan pişmanlık veya vicdan azabı duyuyor musunuz?

Belirlenen bu soruların etik açıdan incelenip değerlendirilmesi hususunda gerekli yasal izinler alınmış, görüşme yapılacak öğrenciler 18 yaşından küçük oldukları için velilerinin yazılı muvafakat vermesi sağlanmıştır. Odak grup görüşmesi yöntemiyle yapılan bu çalışmada fikirlerine başvurulmak üzere hepsi 10. sınıf olmak kaydıyla dördü kız, dördü erkek toplam sekiz öğrenci belirlenmiştir. Araştırmanın evrenini fen lisesi öğrencileri, örneklemini ise görüşmeye katılan bu sekiz öğrenci oluşturmuştur.

Planlanan odak grup görüşmesi için okulun konferans salonunda “U Düzeni” oluşturulmuş ve öğrencilere fikirlerini ifade ederken rahat olmaları, çünkü kimliklerinin hiçbir şekilde ifşa edilmeyeceği konusunda telkinde bulunulmuş ve bir nevi güvence verilmiştir. Katılımcılardan öncelikle kendilerini kısaca tanıtmaları istenmiş, böylece varsa heyecanları da yatıştırılmaya çalışılmıştır. Arkasından araştırma için belirlenen sorulara öğrencilerin verdiği cevaplar cep telefonu vasıtasıyla kayıt altına alınmıştır. Üstü kapalı veya açıklanmaya muhtaç cevaplar verildiği düşünüldüğünde ilave sorular sorularak birtakım detaylar elde edilmeye çalışılmıştır. Yaklaşık 80 dakika süren görüşme sonunda verilen cevaplar çözümlenerek araştırmanın bulgular kısmına yazılmıştır. Kız katılımcılar K1, K2, K3 ve K4; erkek katılımcılar ise E1, E2, E3 ve E4 şeklinde kodlanmışlardır.

Araştırmanın sınırlılıkları: Bu araştırmaya 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Osmaniye ili, Kadiri ilçesinde bulunan devlete ait bir fen lisesinde 10. sınıfta okuyan dördü kız, dördü erkek toplam sekiz öğrenci katılmıştır. Dolayısıyla söz konusu fen lisesinin 9, 11 ve 12. sınıflarıyla, ilçede eğitim-öğretim yapan özel fen lisesi, Anadolu lisesi ve meslek lisesi öğrencileri görüşmeye dahil edilmemiştir.

İş-Zaman Çizelgesi

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

Bulgular

Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisinin araştırıldığı bu çalışmada dördü kız, dördü erkek toplam sekiz kişiden oluşan bir grup öğrenciye önceden hazırlanan yedi soru sorulmuştur. İlk olarak öğrencilerin, ders çalışırken telefonlarını yanlarında bulundurup bulundurmadıkları ve eğer bulunduruyorlarsa gelen bildirimlerden ne ölçüde etkilendikleri öğrenilmek istenmiştir. Bu amaçla onlara: “Ders çalışırken telefon yanınızda oluyor mu? Sorusu yönlendirilmiştir. Eğer öğrencinin cevabı “evet” ise detay almak ve bundan ne derece etkilendiğini anlamak için ilave olarak şu sorular sorulmuştur; “Çalışma esnasında telefonunuza gelen bildirimlere bakıyor musunuz, bakıyorsanız bu bildirimler dikkatinizi dağıtıyor mu?”

Verilen cevaplara bakıldığında görüşmeye katılan öğrencilerden sadece birinin ders çalışırken yanında telefon bulundurmadığı anlaşılmıştır. Bildirimleri kapatan veya sessiz konuma alan katılımcıların

olduğu görülmüş, bunun dışında Wi-fi'ı açıp bildirimleri kontrol ettiğini ifade eden katılımcılara da rastlanmıştır. Nitekim katılımcılardan K1 bu durumu, “*Evet telefon yanımda oluyor ve eğer derse yeterince odaklanamadıysam gelen bildirimlere de bakıyorum. Tabiatıyla bu durum dikkatimi dağıtıyor*” şeklinde ifade etmiştir. Katılımcılardan K2 “*Telefonum yanımda oluyor. Bildirimlere bakıyorum, doğal olarak bu da dikkatimi dağıtıyor.*” derken K3 de aynı anlama gelen ifadeler kullanmıştır. K4'ün bu soruya verdiği cevap ise şöyledir: “*Telefon yanımda oluyor. İnterneti kapalı tutuyorum ama bazen internetimi açıp bildirim gelmiş mi diye bakıyorum o zaman dikkatim dağılıyor.*” Katılımcılardan E1 ve E4 telefonlarını ya yanlarına almadıklarını ya da sessiz konumda bulduklarını söylerken E2 ruh haline göre davrandığını ifade etmiştir. Katılımcılardan E3 ise telefonu yanında olsa da bildirimlere kapalı tuttuğunu söylemiş ve ancak çalışmasının ilerleyen dakikalarında dikkatinin telefona kaydığından söz etmiştir.

İkinci olarak katılımcıların sosyal medyaya ayırdıkları süre hakkında bilgi sahibi olunmak istenmiştir. Bu amaçla onlara; “*Günde ortalama ne kadar vaktinizi sosyal medyada geçiriyorsunuz?*” sorusu yöneltilmiştir. Verilen cevaplar incelendiğinde katılımcıların sosyal medyaya ayırdıkları günlük sürenin birbirinden farklı olduğu ancak genelde iki üç saat bandında seyrettiği anlaşılmıştır. Dikkat çeken diğer bir husus da öğrencilerin sosyal medya kullanımının hafta sonlarında hafta içine kıyasla büyük bir artış gösteriyor olmasıdır.

Örneğin bu konuda K4 şunları söylemiştir: “*Sosyal medya kullanım sürem hafta içi günde iki üç saat oluyor fakat hafta sonları günlük beş altı saate kadar çıkabiliyor. Bu vaktin çoğunluğunu da Instagram'da geçiriyorum.*” Bu konuda E4 de benzer bir ifade kullanarak hafta sonu artan sosyal medya kullanım süresine dikkat çekmiştir. Bu iki katılımcının aksine E3, hafta içi sosyal medya kullanım süresinin daha fazla olduğunu söyleyerek şunları anlatmıştır: “*Ben ortalama 45 dakika Instagram kullanıyor, yarım saat kadar da YouTube'da video izliyorum. Bunun dışında yaklaşık bir, bir buçuk saat oyun oynuyorum. Telefonumu hafta içleri hafta sonuna oranla daha çok kullanıyorum. Bu süre günlük ortalama üç saat civarında oluyor.*” Hafta içi sosyal medya kullanım süresinin hafta sonuna nazaran daha fazla olduğunu söyleyen E3, aslında hafta içinde ancak diğer katılımcılar kadar bir süreyi sosyal medyayı kullanarak geçirmektedir.

Üçüncü olarak öğrencilerin ders çalışırken verdikleri molalarda sosyal medyayla bir ilişkilerinin olup olmadığı öğrenilmek istenmiştir. Bu bağlamda onlara “*Ders çalışma sırasında verilen molalarda sosyal medyaya bakma ihtiyacı duyuyor musunuz? Eğer duyuyorsanız ders çalışırken aklınız buna kayıyor mu?*” sorusu yönlendirilmiştir. Verilen cevaplara bakıldığında sekiz katılımcı öğrenciden yedisinin molalarında telefonu aktif bir şekilde kullandıkları anlaşılmaktadır. Hatta molalarını sadece telefonla vakit geçirmek için verdiğini söyleyen öğrencilere bile rastlanmıştır.

Örneğin öğrencilerden K4 bu durumu anlatmak için; “*Molalarımı yalnızca telefonuma ve dolayısıyla da sosyal medya hesaplarıma bakmak için veriyorum*” ifadesini kullanırken K1 de K4 ile aynı durumda olduğunu söylemiştir. Katılımcılardan K2 bu konuda şunları anlatmıştır: “*Yani genellikle evet. Çok yorgun olmazsam bakıyorum, çok yorgun olursam da biraz dinlenip öyle bakıyorum. Dolayısıyla her türlü bakıyorum. Eğer gerçekten çalışma isteğim varsa aklıma telefon gelmiyor fakat istemeyerek çalışıyorsam sürekli aklım telefonda oluyor.*” Katılımcılardan E1 de: “*Molalarım 15 dakika oluyor onda da telefona bakıyorum. Sayısal derslere çalışıyorsam telefon aklıma gelmez ama sözel, ezber derslerde hep aklıma geliyor*” diyerek bu konudaki görüşlerini aktarmıştır.

Katılımcılardan E2 aynı konuda diğer arkadaşlarına nazaran farklı bir profil çizmektedir. Nitekim O, bu hususta şunları söylemiştir: “*Molalarımda telefon kullanmayı pek tercih etmiyorum. Ben zaten telefona çok bakmadığım için sorun olmuyor yani aklıma gelmiyor.*” E3 ise: “*Eğer ders çalıştığım vakit verimli*

geçtiyse telefona bakmıyorum ama verimli geçmediyse bakma ihtiyacı duyuyorum. Severek ve isteyerek çalışıyorsam telefon aklıma hiç gelmiyor. Ama isteksiz ve verimsiz çalışıyorsam arada bir aklıma gelebiliyor” diyerek konuya ilişkin görüşlerini açıklamıştır. Katılımcılardan K3 telefonu molalarda çokça kullandığını ve sürekli de aklına geldiğini söylerken E4 de “Ben de ders molalarımda telefona bakıyorum ve tabiidir ki aklıma da geliyor” ifadelerini kullanmıştır.

Dördüncü olarak katılımcılara “Sosyal medya kullanımının ders çalışma isteğinizin önüne geçtiğini düşünüyor musunuz?” sorusu sorulmuştur. Bu soruya verilen cevaplara bakıldığında katılımcıların biraz daha temkinli oldukları, kendileri açısından tafelsi imkânsız bazı riskleri sezinleyebildikleri ve önlemlerini de ona göre aldıkları anlaşılmaktadır.

Nitekim katılımcılardan K4, bu konuda şunları söylemiştir: “Eğer çalışma isteğim varsa veya önemli bir sınavım olduğu için kendimi çalışmak zorunda hissediyorsam sosyal medya kullanımı isteği, ders çalışma isteğimin önüne geçmiyor. Ama dersleri önemsemediğimde her zaman telefonda vakit geçiriyor oluyorum.” Aynı konuda E4’ün de K4 ile paralel görüşlere sahip olduğu, “Denemem veya sınavım olacağı zaman geçmiyor ama bu zamanlarda olduğu gibi yakın tarihte önemli bir sınavım yoksa geçiyor” şeklindeki ifadelerinden anlaşılmaktadır. Bu konuda temkinli hareket ettiği anlaşılan katılımcılardan biri de K1’dir. Zira O bu soruya: “Evet bazen geçebiliyor ama genelde eğer ders çalışmam gerektiğinin farkındaysam çalışıyorum, telefona daha sonra bakıyorum.” şeklinde cevap vererek iradesini ortaya koymak istemiştir. Bu durumun bir odak meselesi olduğu görüşünde olan K2 ise: “Benim isteğimin önüne de o kadar geçmiyor ama bu durumun biraz da odak meselesi olduğunu düşünüyorum. Eğer odaklandysam geçmiyor fakat odaklanamıyorsam, telefonda aklım kalıyorsa ister istemez geçiyor.” demiştir.

“Sosyal medya kullanımının ders çalışma isteğinizin önüne geçtiğini düşünüyor musunuz?” sorusuna E1 adlı katılımcı sadece “Evet, bence geçiyor” şeklinde kısa bir cevap verince odak grup görüşmesi metodunun bir gereği olarak (Çokluk, Yılmaz, Oğuz, 2011) detay alınmak istenmiş ve moderatör ilgili katılımcıya “Konuyu biraz açar mısınız” şeklinde müdahale ederek daha fazla detay almak istemiştir. Bunun üzerine katılımcı “K2’nin de dediği gibi bu bir odak meselesi. Eğer ders çalışmam gerektiğinin farkındaysam ve mecbursam sosyal medya kullanımı isteği ders çalışma isteğimin önüne geçmiyor” şeklinde detay bilgi vermiştir. Bu durumda araştırmacının katılımcılarla doğrudan doğruya etkileşimde bulunmasına izin veren odak grup görüşmesi tekniği sayesinde cevapların netleştirilmesi ve daha anlaşılır hale gelmesinin de sağlandığı görülmektedir (Işık, Semerci, 2019). Patton’a göre (Aktaran, Yıldırım ve Şimşek); odak grup görüşmelerinin diğer önemli bir özelliği de katılımcıların cevap verirken birbirinden etkilenmesi, başka katılımcıların da bakış açısını görebilmesidir. Burada da görüldüğü gibi bir katılımcı bir başkasının cevabına katıldığını ve bu konuda onun gibi düşündüğünü söylemiştir.

Aynı soruya E2: “Ben sosyal medyayı kullanmadığım için böyle bir sorunum yok” şeklinde cevap verirken K3, “Genellikle geçiyor. Çünkü sürekli bildirim geldi mi ya da gelecek mi şeklinde bir düşünceye kapılıyorum ve haliyle bu durum da benim ders çalışma isteğimin önüne geçiyor.” diyerek sosyal medya kullanımını arzusunu dizginleyemediğini ve ders çalışma isteğinin önüne geçtiğini gözler önüne sermiştir. E3 ise durumun tamamen ruh haline bağlı olduğunu bu yüzden de son zamanlarda sosyal medya kullanım isteğinin ders çalışma isteğinin önünü geçtiğini ifade etmiştir.

Beşinci olarak sosyal medyanın katılımcı öğrencilerin ruhsal durumlarını nasıl etkilediği öğrenilmek istenmiştir. Bu amaçla onlara “Sosyal medya ruh halinizi ve moralinizi etkiliyor mu? Eğer etkiliyorsa nasıl etkiliyor” sorusu yöneltilmiştir. Katılımcıların bu soruya verdikleri cevaplara bakıldığında birbirinden farklı durumların varlığı göze çarpmaktadır. Nitekim katılımcı öğrencilerden bazıları sosyal

medyanın ruh hallerini çok etkilediğini söylerken bazıları hiç etkilemediğini söylemiş, bazıları da ruh halleri sebebiyle sosyal medya kullanımına yöneldiklerini ifade etmişlerdir.

Sosyal medya kullanımının ruh hallerini etkilediğini düşünen katılımcı K1 bu konuda şunları anlatmıştır: *“Evet, çok etkiliyor. Ben zaten genel olarak iyi veya kötü her şeyden kolayca etkilenirim. Ruh halim kötü olduğunda algoritmanın da etkisiyle sosyal medyada hemen kötü ve depresif içerikler karşıma çıkıyor. O yüzden moralim iyice bozuluyor. Moralim iyiyse de eğlenceli şeylere bakıyorum o zaman da ilgimi çekiyor.”* Sosyal medya kullanımının ruh halini etkilediğini düşünen katılımcı K2, belki de diğer katılımcı K1’in anlattıklarının da etkisiyle bu soruya şöyle cevap vermiştir: *“Benimkini de etkiliyor. Eğer moralimi bozarsa modum düştüğü için ders çalışmamı da etkiliyor, odaklanamıyorum. Kafam sürekli moralimi bozan şeylere kayıyor. Ama eğer sosyal medyada moralimi yerine getirecek iyi bir şey görürsem o zaman ders çalışmamı da iyi yönde etkiliyor.”*

Katılımcılardan E1 sosyal medya kullanımının ruh halini etkilemediğini düşünenlerden. Fakat O’nun da şu sözlerinden oynadığı oyunların etkisi altında kaldığı anlaşılmaktadır: *“Sosyal medya içerikleri ruh halimi pek etkilemiyor açıkçası ama oynadığım mobil oyunlarda yaptığım hatalar veya kaybetmek moralimi düşürüyor.”* Katılımcı E2: *“Günde iki üç saat yapılan bir faaliyetin hele de düzenli yapılıyorsa ruh halini etkilememesi mümkün değil bence. Ama olumlu ama olumsuz, etkisi kişiden kişiye değişir”* diyerek sosyal medya kullanımının insanların ruh hallerini etkilemesinin kaçınılmaz olduğuna vurgu yapmıştır. Nitekim Ayhan ve Köseliören de sosyal medya kullanımının bireyin ruhsal durumuna etkisinden söz etmektedir (Ayhan & Köseliören, 2019). Katılımcılardan K3 de sosyal medya kullanımının ruh sağlığını çok etkilediğini düşünenlerden. Zira O, bu konuda şunları ifade etmiştir: *“Genellikle etkiliyor. Özellikle de Instagram’da izlediğim videolar beni çok etkiliyor ve genellikle mutsuz ediyor. Dinlediğim şarkılar da öyle. Bu sefer modum düşüyor ve bu durum ders çalışmamı olumsuz yönde etkiliyor.”* Katılımcı öğrencilerden K4 içeriklerden ziyade sosyal medyada geçirdiği süreye bağlı olarak ortaya çıkan zaman kaybının yol açtığı kaygılar sebebiyle modunun düştüğünü söylemiş ve şunları anlatmıştır: *“İçerikler beni kötü etkilemiyor fakat telefona fazla bakmışsam ve bu durum ders çalışmamın önüne geçmişse modum düşürüyor ve böylece hiç çalışmıyorum. Yani baktıkça daha çok bakasım geliyor ve böylece modum daha da çok düşüyor.”*

Katılımcılardan E3, olaya farklı bir boyuttan yaklaşmış ve bu konudaki düşüncelerini şu şekilde dile getirmiştir: *“Sosyal medya kullanımım ruh halimi etkilemiyor ama ruh halim sosyal medya kullanımımı etkiliyor. Yani mutluyken çok kullanmıyorum ama karmaşık duygular içindeysem sosyal medyayı daha fazla kullanıyorum. Bazen müzikler modumu yükseltiyor.”* E4: *“Sosyal medya içerikleri beni etkilemiyor ama oynadığım mobil oyunlar etkiliyor”* dese de aslında dolaylı yünden etkilendiğini itiraf etmiş gibi bir duruma düşmektedir.

Çağımız insanı sosyal medyayı günlük hayatında o kadar sık kullanmaktadır ki neredeyse herkes *“sosyal medya bağımlısı”* tanımına uymaktadır. Fakat bağımlılık kötü çağrışımlara neden olduğu için birçok kişi bağımlı olduğu halde ya bunun farkına varamamakta ya da böyle bir tanımlamanın içerisinde yer aldığı gerçeğiyle yüzleşmekten kaçınmaktadır. Bu bağlamda, odak grup görüşmesi gerçekleştirilen fen lisesi öğrencilerinin kendilerini sosyal medya bağımlısı olarak tanımlayıp tanımlamadıkları merak edilmiş ve onlara: *“Kendinizi sosyal medya bağımlısı olarak görüyor musunuz? Eğer görüyorsanız bunu yenmeye çalışıyor musunuz?”* şeklinde birbirine bağlı iki soru yöneltilmiştir.

Kendisini sosyal medya bağımlısı olarak gören K1, bu konuda şunları söylemiştir: *“Evet kendimi sosyal medya bağımlısı olarak görüyorum, görmediğimi söyleyemem ben zaten sosyal medyayı çok fazla kullandığımızı düşünüyorum. O olmadan yaşayamayız gibi geliyor... Bununla başa çıkmaya çalışmıyorum. Açıkçası şu an bunu pek gerek görmüyorum. Fakat sınav öğrencisi olsaydım yenmeye*

çalışırdım fakat şu an 10. Sınıf öğrencisi olduğum için gerek görmüyorum.” Muslu ve Gökçay da bağımlılığı, kişinin bir madde ya da davranışa karşı kontrolden çıkması, o olmadan yapamaması olarak nitelendirmektedir (Muslu &Gökçay, 2019). Kendisini sosyal medya bağımlısı olarak tanımlamayan K2 ise şunları anlatmıştır: “O kadar da bağımlı olduğumu düşünmüyorum. Zaten sosyal medyayı çoğunlukla arkadaşlarımla iletişim için kullanıyorum. Onun dışında yaz tatilinde çok kullansam da okul döneminde çok kullandığımı düşünmüyorum.” Katılımcılardan E1 ise: “Ben şahsen iki türlü şeye bakıyorum; telefon ve bilgisayar. Telefona bağımlı olduğumu düşünmüyorum ama bilgisayar elime geçince çok fazla bakıyorum. Bilgisayarı oyun oynamak için kullanıyorum” diyerek sosyal medya değil de oyun bağımlısı olduğunu anlatmaya çalışmıştır.

E2: *“Önceden kendimi bağımlı olarak görüyordum ama bu durumu yendim. İki üç ay önce günde 10 saat kadar vaktimi sosyal medyada geçiriyordum. Hatta bu kullanım süresi benim ruh halimi de olumsuz yönde etkiliyordu. K4’ün de dediği gibi ders çalışmam gerektiğini, geleceğim için önemli bir şeyi yapmam gerektiğini ama buna rağmen vaktimi harcadığımı düşününce moralim de bozuluyordu. Bağımlılıktan kurtulmam gerektiğini fark ettim ve kökünden bırakarak bu durumu çözdüm. Şu an mutluyum. Sosyal medyada geçirilen saatin yerini başka şeylerle doldurmak gerekiyordu, ben de o vakti farklı şeylerle doldurdum. Yani eskiden bağımlıydım ve bu durumu yenmeye çalıştım ve yendim.”* ifadeleriyle sosyal medya bağımlısı olduğunu söyleyen ve çabalayarak bundan kurtulduğunu anlatan E2, bu konudaki düşüncelerini anlatırken bir arkadaşının sözlerine destek vererek konu hakkında daha detaylı bilgi vermeye çalışmıştır. Böylece odak grup görüşmelerinin farklı bir yönünden de istifade etmiştir. Nitekim Kitzinger’a göre (Aktaran: Çokluk, Yılmaz, Oğuz, 2011) de odak grup görüşmesinde grup üyeleri görüşme esnasında birbiriyle etkileşim halinde olmakta, bir kişinin dile getirdiği bir fikir, bir diğeri tarafından geliştirilebilmekte ve böylece daha detaylı bilgilere ulaşmak mümkün olabilmektedir. Kendisini sosyal medya bağımlısı olarak gördüğünü düşünen K3, konuya ilişkin şunları anlatmıştır: *“Bağımlı olduğumu düşünüyorum çünkü tüm boş zamanlarım telefonda geçiyor. Hatta telefonum şarjdayken bile sürekli sosyal medya hesaplarımı kontrol ediyorum. Bununla başa çıkmayı henüz düşünmedim lakin ileride yenmeyi düşünüyorum. Umarım yapabilirim.”* Öte yandan “İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi” adlı bir çalışması bulunan Tutgun-Ünal da sosyal medyanın aşırı kullanımı konusunda yaptığı tanımlamada benzer ifadeler kullanmıştır (Tutgun-Ünal, 2019). Sosyal medya bağımlısı olduğunu düşünen katılımcı K4’ün bundan kurtulmak için birtakım tedbirler aldığı anlıyoruz. Nitekim O konuya ilişkin şunları söylemiştir: *“Şu an o kadar bağımlı olduğumu düşünmesem de eskiden, özellikle bu yaz; bağımlıydım. En az beş altı saat bakardım. Ama artık o kadar bağımlı olduğumu düşünmüyorum. Bağımlıyken bunun farkındaydım ve bu beni rahatsız ediyordu. Bende bazı uygulamaları silip bazılarını zaman kısıtlaması getirdim. Artık buna ihtiyaç duymuyorum.”*

Bağımlılık konusunda arkadaşlarından farklı bir konuya dikkat çeken E3 ise ekran bağımlılığından söz etmiş ve şunları anlatmıştır: *“Sadece sosyal medya olarak olmasa da ekrana karşı bağımlı olduğumu düşünüyorum. Her türlü şeyi telefonda yapıyorum. Bununla başa çıkmak için zamanında bazı uygulamaları sildiğim oldu. Fakat geri yükledim. Bu aralar başa çıkmaya çok gerek duymuyorum ama ileride yenmeye çalışırım tabi ki.”* Kendisini sosyal medya bağımlısı olarak tanımlayan E4 ise bu konudaki düşüncelerini şu şekilde ifade etmiştir: *“Sosyal medya bağımlısı olduğumu düşünüyorum. Bununla başa çıkmak için bazı uygulamaları silsem de bu sefer de diğer uygulamalarda çok vakit geçirmeye başladım. Ama şimdi geçirdiğim bu süreyi başka bir hobiyeye kaydırdım, satranç oynuyorum.”*

Son olarak katılımcılara: *“Ders çalışmanız gereken zamanda sosyal medyayı kullanma sıklığınız nedir? Eğer sıkça kullanıyorsanız bundan pişmanlık veya vicdan azabı duyuyor musunuz?”* şeklinde bağlı iki soru yöneltilmiştir. Diğer sorulara verilen cevaplarda olduğu gibi katılımcıların birbirinden farklı cevaplar verdikleri görülmekte fakat yine de en az yarısının ders çalışmaları gereken vakitte sosyal

medyadan uzak durmayı başardıkları anlaşılmaktadır. Nitekim bu konuda K1 şöyle konuşmuştur: “*Ders çalışmam gerektiğini bildiğim vakitte sosyal medyaya bakarsam zaten vicdan azabı çektiğim için aklım derste kalıyor. O yüzden ders çalışmam gereken zamanda çok sık bakmıyorum. Genellikle bunun disiplinini sağlıyorum.*” Katılımcılardan K2’nin cevabının da aynı istikamette olduğu şu sözlerinden anlaşılmaktadır: “*Çok sık kullanmıyorum. Dersim bittiği zaman genelde sosyal medyaya bakıyorum. Ders çalışmam gereken zamanda ders çalışırım.*” Sosyal medya kullanımı yüzünden molalarını sık sık uzattığını söyleyen K1 ve K2’nin aksine bundan da bir pişmanlık duymadığını söyleyen E1 ise konuya ilişkin şöyle bir açıklama yapmıştır: “*Sosyal medya yüzünden sürekli molalarımı uzatıyorum. Ders çalışmak yerine sosyal medyaya bakmak daha güzel geliyor. Sıklıkla kullanıyorum. Bu durum bende herhangi bir pişmanlık ya da vicdan azabı yapmıyor.*” Sosyal medya kullanımı konusunda bilinçli hareket ettiği anlaşılan E2, konu hakkındaki düşüncelerini kısaca şu şekilde paylaşmıştır: “*Ders çalışmam gereken zamanda hiç sosyal medya kullanmıyorum. Sosyal medyayı tüm sorumluluklarımı yerine getirdikten sonra kullanırım. Yani cevabım hiç.*”

Ders çalışması gereken zamanda sosyal medyayı kullanan ve bu konuda pişmanlıkları olduğu anlaşılan K3 şöyle bir açıklama yapmıştır: “*Eğer gerçekten çalışmak zorundaysam telefona çok sık bakmam ama zorunda görmüyorsam değilsem telefona sıklıkla bakarım. Yani genellikle kullanırım. Bundan fazlasıyla pişmanlık duyuyorum.*” Ders çalışması gereken zamanda sosyal medyayı kullanan K4’ün duygularının da K3 ile aynı istikamette olduğu yaptığı şu açıklamadan anlaşılmaktadır: “*O günkü moduma bağlı oluyor. Normal veya mutlu hissedersem sık bakmıyorum ama üzgünsem kafamı dağıtmak için direkt dersi bırakıp telefona bakıyorum. Bundan pişmanlık duyuyorum, telefona bakarken aklımdan hep ders çalışmam gerektiği fikri geçiyor ama yine de bırakmıyorum.*” Telefona bakmaktan kendini alamayan ve bu konuda pişmanlık duyduğu anlaşılan E3, o anki ruh durumunu şöyle açıklamıştır: “*Çalışmamın ilk saatlerinde bakmıyorum fakat son saatlerde telefona bakmaya daha fazla meylediyorum. Elbette ki bundan pişmanlık duyuyorum.*” Ders çalışması gerektiği zamanda sosyal medyayı kullanan ve bu durumu çalışma zorunluluğuna dayalı olarak yaşadığı strese bağlayan E4’ün pişmanlık duyduğu da şu sözlerinden anlaşılmaktadır: “*Ders çalışmam gereken zamanda sıklıkla telefona bakıyorum çünkü ders çalışmak zorunda olduğum zaman çalışmak istemiyorum ve bu yüzden de stres oluyorum. Sıklıkla oluyor evet. Bu durumdan pişmanlık da duyuyorum.*” Ünal’a göre (Aktaran: Koyuncu, Sanal, Gültekin, Uçar, 2023) kişi, davranışçı perspektifte, menfi bir durumdan kaçmak için bir davranış benimsiyorsa, bu davranışı ilerleyen zamanlarda da tercih edebilir.

Sonuç ve Tartışma

Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisinin araştırıldığı bu çalışmada elde edilen sonuçları üç farklı açıdan değerlendirmek mümkündür. Bunlar; soru bazlı değerlendirme, öğrenci bazlı değerlendirme ve cinsiyet bazlı değerlendirmedir.

Soru bazlı değerlendirmede ilk olarak öğrencilerin ders çalışırken telefonu yanlarında bulundurup bulundurmadıkları ve eğer bulundurluyorsa gelen bildirimlerden ne ölçüde etkilendikleri öğrenilmek istenmiştir. Verilen cevaplara bakıldığında katılımcı öğrencilerin bu konudaki tutumları arasında bazı farklar bulunmakla birlikte telefonu yanında bulundurma durumunun yaygın, etkilene durumlarınınsa hemen hemen yarı yarıya olduğu görülmektedir.

Katılımcıların günde ortalama ne kadar vakitlerini sosyal medyaya ayırdıklarını öğrenmek amacıyla sorulan ikinci soruya verilen cevaplar incelendiğinde iki farklı durumla karşılaşılmaktadır. Şöyle ki: Hafta içinde genellikle iki üç saatlerini sosyal medya başında geçiren katılımcıların hafta sonunda bu

rakamları ikiye katladıklarına tanık olunmaktadır. Bu genellemeye uymayan sadece bir kişi tespit edilmiş olup o da E3'tür.

Üçüncü olarak öğrencilerin ders çalışırken verdikleri molalarda sosyal medyayı aktif bir şekilde kullanıp kullanmadıkları öğrenilmek istenmiştir. Soruya verilen cevaplara bakıldığında katılımcı öğrencilerin çoğunun molalarını bu maksatla verdikleri hatta sosyal medya hesaplarını kontrol etmek için de molalarını uzattıkları anlaşılmaktadır.

Ders çalışma motivasyonunu olumsuz yönde etkileyen en önemli faktörlerden biri de sosyal medya kullanımının öğrencilerin ders çalışma isteğinin önüne geçmesidir. Yöneltilen dördüncü soru ile sosyal medya kullanımının katılımcıların ders çalışma isteğinin önüne geçip geçmediği öğrenilmek istenmiştir. Verilen cevaplara bakıldığında araştırmaya katılan ve kendileriyle odak grup görüşmesi gerçekleştirilen fen lisesi öğrencilerinin bu konuda biraz daha temkinli oldukları, kendileri açısından telafisi imkânsız bazı riskleri sezinleyebildikleri ve önlemlerini de ona göre aldıkları görülmektedir.

Sosyal medyanın katılımcı öğrencilerin ruh hallerini etkilemesi hususuna gelince; genel olarak olumsuz bir etki yarattığı, bu etkinin farklı tezahürleri olmakla birlikte bazı öğrencilerde daha derin bir şekilde görüldüğü anlaşılmaktadır. Kimi öğrencilerin ruh hallerini sosyal medya içerikleri etkilerken kimi öğrenciler ruh halleri sebebiyle sosyal medyaya yönelmekte kimileri de oynadıkları mobil oyunları kaybetmenin etkisinden kurtulamamaktadır.

Altıncı olarak öğrencilerin kendilerini sosyal medya bağımlısı olarak görüp görmedikleri, görüyorlarsa bunu yenmeye çalışıp çalışmadıkları öğrenilmek istenmiştir. Verilen cevaplar değerlendirildiğinde, katılımcı öğrencilerin genel olarak kendilerini sosyal medya bağımlısı olarak gördükleri ve bir kısmının bu bağımlılığı yenmeye çalıştıkları bazılarının da bağımlılığı yenme hususunu erteledikleri görülmektedir.

Son olarak katılımcıların ders çalışması gereken zamanda sosyal medyayı kullanma sıklığı ve bu bundan pişmanlık duyarak vicdan azabı çekip çekmedikleri anlaşılmaya çalışılmıştır. Verilen cevaplara bakıldığında, katılımcılardan bir kısmının ders çalışması gereken zamanlarda sosyal medyayı kullandıkları, bu durum sebebiyle bazı öğrencilerin stres yaptıkları, bazılarının da vicdan azabı çektikleri anlaşılmaktadır. Ders çalışması gereken zamanda sosyal medyayı kullanmayan öğrenciler olduğu gibi sosyal medyaya bakmak için molalarını gereğinden fazla uzatanlara da rastlanmaktadır. Yanı sıra kendini ders çalışmak zorunda hissedip hissetmeme, o günkü ruh haline göre sosyal medyayı ders çalışmaya tercih etme, çalışmanın ilk saatlerinde bakmazken ilerleyen zamanlarda bakmak gibi durumlar da gözden kaçmamaktadır. Fakat ders çalışması gerektiği zamanda sosyal medyayı tercih eden katılımcıların çoğu ya bundan pişmanlık duymakta veya vicdan azabı çekmektedir.

Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisi kişiler bazında değerlendirildiğinde şu sonuçlara ulaşmak mümkündür:

İlk olarak K1, kendisini sosyal medya bağımlısı olarak nitelendirmekte ve bu durumun ders çalışma tutumuna olumsuz bir şekilde yansıdığını belirtmektedir. Katılımcılardan K2, kendisini tam anlamıyla sosyal medya bağımlısı olarak görmemekte ve sosyal medyanın ders çalışma tutumuna olan etkisinin o günkü moduna bağlı olduğunu düşünmektedir. K3 adlı katılımcı, kendisini sosyal medya bağımlısı olarak tanımlamakta, bununla baş etmek için bir çaba sarf etmemekte ve bu durum onun ders çalışma tutumuna çok olumsuz yansımaktadır. Dönem başına kadar (2023-2024 eğitim öğretim dönemi) sosyal medya bağımlısı olan K4'ün bundan duyduğu rahatsızlıklar sebebiyle bazı uygulamaları sildiği, onunun açısından yeni dönemle birlikte sosyal medya kullanımında belirleyici faktörün de sınavlar ve denemeler olduğu anlaşılmaktadır.

Katılımcılardan E1'in ders çalışırken telefonunu yanında bulundurmadığı, kendisini sosyal medya bağımlısı değil, fakat oynadığı mobil oyunlar sebebiyle oyun bağımlısı olarak nitelendirdiği görülmektedir. Katılımcılardan E2'nin eskiden sosyal medya bağımlısı olduğu, bundan duyduğu rahatsızlık nedeniyle bıraktığı ve bu durumun ruh haline çok olumlu yansıdığı anlaşılmaktadır. E4 adlı katılımcının ise kendisini sosyal medya bağımlısı olarak gördüğü, ders çalışmak istemediği için sosyal medyaya yöneldiği, çalışması gerektiği için stres olduğu, stres nedeniyle tekrar sosyal medyaya daldığı ve bu döngünün onu çok rahatsız ettiği yargısına ulaşılmaktadır. Son olarak E3 adlı katılımcının, kendisini sosyal medya bağımlısı değil de ekran bağımlısı olarak nitelendirdiği, sosyal medya kullanımını da ders çalışma verimiyle ilişkilendirdiği görülmektedir. Bundan başka sosyal medya kullanımının ruh halini etkilemekten ziyade ruh halinin sosyal medya kullanımını etkilemesi hususu da diğer katılımcılarda görülmeyen bir durumdur.

Dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığının fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına olan etkisi cinsiyetler bazında değerlendirildiğinde ise şunlar söylenebilir: Görüşmeye katılan dört kız öğrenciden ikisi kendisini sosyal medya bağımlısı olarak görmekte ve bu durumun onların ders çalışma tutumlarına çok olumsuz bir şekilde yansıdığı anlaşılmaktadır. Diğer iki kız öğrenciden biri kendisini tam olarak sosyal medya bağımlısı olarak görmemekte, diğeri de dönem başlamadan önce telefondaki bazı uygulamaları silmek suretiyle sosyal medyaya bağımlılığından tedrici olarak uzaklaşmaya çalışmaktadır.

Erkeklerde ise durum biraz daha karmaşıktır. Nitekim katılımcılardan birinin oyun bağımlısı, birinin ekran bağımlısı olduğu; birinin söz konusu bağımlılıktan duyduğu rahatsızlık sebebiyle bunu tamamen bıraktığı bir diğeri de bağımlılığın verdiği stres sebebiyle ders çalışmayı tercih etme ile sosyal medyayı kullanma arasında kısır bir döngü yaşadığı anlaşılmaktadır.

Bütün bunlar göstermektedir ki dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya bağımlılığı, fen lisesi öğrencilerinin ders çalışma tutumlarına büyük bir oranda etki etmektedir. Ancak söz konusu öğrenciler bunun bilincindedir ve kendileri için kritik öneme sahip zamanlarda (yazılı sınavlar ve denemeler dönemi gibi) dopamin etkisiyle oluşan sosyal medya kullanımını dizginlemesini de bilmektedirler.

Kaynakça

- Akbaba, T., & Kaya, M. (2022). Ortaöğretime Devam Eden Öğrencilerde Problemlı İnternet Kullanımının Akademik Güdülenmeye Etkisi. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 17(33), 1-19. Erişim adresi: <https://doi.org/10.35675/befdergi.712372> Erişim tarihi: 28.12.2023.
- Akdemir, N.T. (2013). İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi, (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi / Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Arlı, E. (2013). Barınma Yerinin Üniversite Öğrencilerinin Kişisel ve Sosyal Gelişim ve Akademik Başarı Üzerindeki Etkilerinin Odak Grup Görüşmesi ile İncelenmesi. Yükseköğretim ve Bilim Dergisi (2), 173-178. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/higheredusci/issue/61507/918470#article_cite Erişim tarihi:19.11.2023.
- Arslan S, Ceylan B, Koçoğlu D. Hemşirelik Öğrencilerinin Ders Çalışma Yaklaşımları. HUEMFA. 2015;2(2):59-6. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/hunhemsire/issue/7859/103409#article_cite Erişim tarihi:19.11.2023.

- Ayhan, B., & Köseliören, M. (2019). İnternet, Online Oyun ve Bağımlılık. Online Journal of Technology Addiction and Cyberbullying, 6(1), 1-30. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/751430> Erişim tarihi:19.11.2023.
- Cleveland Clinic, (2022). "[Dopamine: WhatIt Is, Function&Symptoms](https://www.clevelandclinic.com/health/condition/dopamine)"Erişim adresi: ([Dopamine: WhatIt Is, Function&Symptoms \(archive.org\)](https://www.clevelandclinic.com/health/condition/dopamine)), Erişim tarihi:21.11.2023.
- Çokluk, Ö., Yılmaz, K., & Oğuz, E. (2011). A Qualitative Interview Method: Focus Group Interview. Journal of Theoretical Educational Science, 4(1), 95-107. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/304155> Erişim tarihi:12.11.2023.
- Demirezen, S., & Akhan, N. E. (2013). İlköğretim Öğrencilerinin Ders Çalışma Üzerine Algıları. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi, 5(8), 169-183. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/149903> Erişim tarihi: 02.12.2023.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılıkları. Kastamonu Eğitim Dergisi, 26(2), 355-367. Erişim adresi: <https://doi.org/10.24106/kefdergi.389780> Erişim tarihi: 30.11.2023.
- Duman, S. (2016). Ergenlerin problemleri internet kullanımı ile akademik başarı ve ertelemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi) Necmettin Erbakan Üniversitesi/Konya.
- Göksu, H., & Gültekin, M. (2023). Ergenlerin Sosyal Medya Bağımlılığının Akademik Başarılarıyla İlişkisi ve Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi. Milli Eğitim Dergisi, 52(239), 1897-1912. Erişim adresi: <https://doi.org/10.37669/milliegitim.1193416> Erişim tarihi: 08.11.2023.
- Gönç Şavran, T. (2012). *Nitel ve Nitel Araştırmalarda Kullanılan Araştırma Teknikleri* Editör: Temmuz Gönç Şavran, Sosyolojide Araştırma Yöntem ve Teknikleri, Anadolu Üniversitesi Web-Ofset Tesisleri. Eskişehir. 64-105.
- Gülcan, C. (2021). Nitel Bir Veri Toplama Aracı: Odak (Focus) Grup Tekniğinin Uygulanışı ve Geçerliliği Üzerine Bir Çalışma. Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 4(2), 94-109. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1528593> Erişim tarihi:28.10.2023.
- Haynes, T. (2018). Dopamine, Smartphones & You: A battleforyour time, Harvard University, Erişim adresi, <https://sitn.hms.harvard.edu/flash/2018/dopamine-smartphones-battle-time/> Erişim tarihi: 19.11.2023.
- Işık, E., & Semerci, Ç. (2019). Nitel Araştırmalarda Veri Üçgenlemesi Olarak Odak Grup Görüşmesi, Bireysel Görüşme ve Gözlem. Turkish Journal of Educational Studies, 6(3), 53-66. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33907/turkjes.607997> <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/837751> Erişim tarihi: 08.12.2023.
- Kara, T. (2013). Sosyal Medya Endüstrisi: İnsan, Toplum, Ekonomi, İstanbul, Beta yayıncılık.
- Kocadaş, B. (2023). Üniversite Gençliğinin Bağımlılık Üzerine Düşünceleri. Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 20(1), 171-184. Erişim Adresi: <https://doi.org/10.33437/ksusbd.12432807> Erişim tarihi:28.11.2023.

- Koyuncu, M. K., Gültekin, C., Sanal, E. B., Uçar, Ş. H. (2023). 12. Sınıf Öğrencilerinin Akıllı Telefon Kullanımı Bağımlılıkları ile Matematik Ders Başarıları Arasındaki İlişki. İZÜ Eğitim Dergisi, 5(10), 189-202. Erişim adresi: <https://doi.org/10.46423/izujed.1342459> Erişim tarihi: 25.11.2023.
- Kumcağız, H., Özdemir, T. Y., & Demir, Y. (2019). Ergenlerde Sosyal Medya Kullanımının Akademik Başarı ve Arkadaşlık İlişkilerine Etkisi. International Journal of Social Science Research, 8(2), 1-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/912202> Erişim tarihi:18.11.2023.
- Morgan, D.L. (1997). Focus Groups As Qualitative Research. California: SAGE.
- Muslu, M., & Gökçay, G. F. (2019). Teknoloji Bağımlısı Çocuklarda Obeziteye Neden Olan Risk Faktörleri. Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 8(2), 72-79. Erişim adresi, https://dergipark.org.tr/en/pub/gumussagbil/issue/46106/482807#article_citeErişim tarihi: 29.11.2023.
- Özdemir, Z. (2019). Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı. Beykoz Akademi Dergisi, 7(2), 91-105. Erişim adresi: <https://doi.org/10.14514/byk.m.26515393.2019.7/2.91-105> Erişim tarihi: 12.12.2023.
- Paşalı Taşoğlu, N., & Koca, İ. (2022). Türkiye’de İletişimcilerin Sosyal Medyada Üretilen İçeriklere Bakışına Dair Bir Öngörü: Tik Tok’a Yönelik Odak Grup Çalışması. Turkish Online Journal of Design Art and Communication, 12(3), 809-832. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2339942> Erişim tarihi: 02.11.2023.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET, 16(4), 120-125. Erişim adresi, <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1160611.pdf> Erişim tarihi: 22.11.2023.
- Şahsuvaroğlu, T., & Ekşi, H. (2013). Odak Grup Görüşmeleri ve Sosyal Temsiller Kuramı. Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 28(28), 127-139. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/en/pub/maruaebed/issue/367/2097#article_cite Erişim tarihi: 26.12.2023.
- Şimşek, C., Halıcı, C., Ayaz Dursun, B., Gür, O. (2023). Lise Öğrencilerinin Teknoloji Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi. Muallim Rıfat Eğitim Fakültesi Dergisi, 5(1), 80-95. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/mrefdergi/issue/75602/1198244#article_cite Erişim tarihi: 24.12.2023.
- TDK Sözlük, (2023). Ders çalışma, Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 28.09.2023.
- TDK Sözlük, (2023). Tutum, Erişim adresi: <https://sozluk.gov.tr/> Erişim tarihi: 23.09.2023.
- Tutgun-Ünal, A. (2019). İletişim Fakültesi Öğrencilerinin Sosyal Medya Bağımlılığının İncelenmesi: Üsküdar Üniversitesi Örneği. Kastamonu İletişim Araştırmaları Dergisi (2), 49-80. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kiad/issue/61061/906573#articlecite> Erişim tarihi: 15.12.2023.
- Tutgun-Ünal, A., & Deniz, L. (2020). Sosyal Medya Kuşaklarının Sosyal Medya Kullanım Seviyeleri ve Tercihleri. OPUS International Journal of Society Researches, 15(22), 1289-1319. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26466/opus.626283> Erişim tarihi: 18.12.2023.

- Urfalıoğlu, M., Şahin, S., & Kürkçü, M. (2021). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin “Sosyal Medya” Kullanım Amaçlarının İncelenmesi. Türkiye Bilimsel Araştırmalar Dergisi, 6(2), 442-454.Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1486214> Erişim tarihi:18.11.2023.
- Wayback Machine, (2020). "[Dopamine: WhatItDoesforYouandRelatedConditions](#)".Erişim adresi: ([Dopamine: Role, RelatedConditions, andTreatments \(archive.org\)](#)) Erişim tarihi:21.11.2023.
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. Turkish Online Journal of Design Art andCommunication, 9(2), 130-144. Erişim adresi: https://dergipark.org.tr/tr/pub/tojdac/issue/44330/547789#article_citeErişim tarihi: 29.11.2023.
- Yeşilay. (2021). Bağımlılık Nedir. Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir> Erişim tarihi: 22.11.2023.
- Yıldırım, A., Şimşek, H. (2013). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri, Ankara, Seçkin Yayıncılık.