

Üniversite öğrencilerinde çoklu ekran bağımlılığına yönelik MSARE programının etkililiği: Karma yöntemli bir çalışma

Giriş

Teknolojinin hızla gelişmesi ve dijital araçların yaygınlaşması, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarını değiştirirken ekran bağımlılığı gibi modern davranışsal bağımlılık türlerinin ortaya çıkmasına zemin hazırlamıştır. Bu süreçte akıllı telefon, tablet ve televizyon gibi birden fazla dijital ekranın aynı anda kullanılmasıyla tanımlanan çoklu ekran bağımlılığı, özellikle genç nesiller arasında giderek yaygınlaşan bir sorun haline gelmiştir. Eş zamanlı çoklu ekran kullanımı bireylerde dikkat dağınıklığı, yüzeysel sosyal etkileşimler, kaygı ve uyku bozuklukları gibi çeşitli fiziksel ve psikolojik olumsuzluklara yol açmaktadır. Alan yazında üniversite öğrencilerinin bu bağımlılıkla mücadelesini destekleyecek yapılandırılmış eğitim programlarının yetersiz olduğu görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, üniversite öğrencilerinde Çoklu Ekran Bağımlılığını Azaltma Eğitimi (MSARE) programını uygulayarak çoklu ekran bağımlılığı düzeylerini azaltmaktır.

Araştırma Tasarımı ve Yöntemler

Araştırma, nitel ve nicel yöntemlerin bir arada kullanıldığı iç içe gömülü karma yöntem tasarımıyla yürütülmüştür. Nicel aşamada ön test ve son test kontrol gruplu deneysel desen, nitel aşamada ise yüz yüze görüşmeler tercih edilmiştir. Araştırma, Türkiye'deki bir üniversitenin çocuk gelişimi programında öğrenim gören ve gönüllü olan üniversite öğrencileriyle tamamlanmıştır. Örneklem seçiminde iki aşamalı seçim yöntemi kullanılarak iki sınıftan biri seçkisiz olarak deney, diğeri kontrol grubu olarak belirlenmiş, nitel veriler için ise kolayda örneklem tekniğiyle alt grup oluşturulmuştur. Nicel veriler Çoklu Ekran Bağımlılığı Ölçeği kullanılarak, nitel veriler ise yarı yapılandırılmış görüşme formu aracılığıyla toplanmıştır. Nicel verilerin analizinde ortalama, standart sapma, varyans analizi (ANOVA) ve t-testi teknikleri kullanılırken, nitel verilerin çözümlemesinde içerik analizi uygulanmıştır.

Bulgular

Araştırmanın nicel bulguları incelendiğinde, eğitim programı öncesinde gerçekleştirilen ön test analizlerinde deney ve kontrol grupları arasında çoklu ekran bağımlılığı puanları açısından anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Ancak uygulanan eğitim programı tamamlandıktan sonra yapılan son test karşılaştırmalarında, deney grubundaki öğrencilerin çoklu ekran bağımlılığı puanlarının kontrol grubuna kıyasla anlamlı düzeyde azaldığı ve bu farkın orta düzeyde bir etki büyüklüğüne sahip olduğu saptanmıştır. Katılımcıların kardeş sayısı ve evdeki aile bireylerinin internet kullanım durumunun çoklu ekran bağımlılığı düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı görülmüştür. Görüşmelerden elde edilen nitel bulgular ise bu sonuçları destekler niteliktedir. Görüşmeler sonucunda katılımcıların teknoloji, televizyon ve telefon gibi ekranlara ayırdıkları sürelerin aşırı olduğunu fark ederek çoklu ekran bağımlılığı konusunda farkındalık kazandıkları belirlenmiştir. Ayrıca eğitim sonrasında öğrencilerin kitap okuma, örgü örme, müzik dinleme ve yürüyüş gibi yeni hobiler edinerek kendilerini geliştirme yönünde kararlar aldıkları tespit edilmiştir. Hem nicel hem de nitel veriler, uygulanan müdahalenin olumlu sonuçlar verdiğini doğrulamaktadır.

Sonuç

Bu çalışmanın temel sonucu, üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan MSARE programının çoklu ekran bağımlılığını azaltmada ve öğrencilerin farkındalık düzeylerini artırmada oldukça etkili bir müdahale aracı olduğudur. Eğitim programının başarısı, bağımlılık sürecinde motivasyonu artıran, eyleme yönelik ve davranışsal aktivasyon içeren bir yapıda kurgulanmış olmasından kaynaklanmaktadır. Bu doğrultuda, öğrencilerin ekran başında geçirdikleri süreleri alternatif kişisel gelişim faaliyetleriyle ikame etmeleri, bağımlılık yapıcı davranışlardan uzaklaşmalarını kolaylaştırmıştır. Ruh sağlığı uzmanları ve eğitimciler, okul temelli ve yaşam becerilerini destekleyici programları yaygınlaştırarak gençlerin bağımlılıkla mücadelesini güçlendirebilir. Sanatsal, sportif ve sosyal aktivitelerin kontrol altında teşvik edilmesi, öğrencilerin boş zamanlarını verimli değerlendirmelerini sağlayarak dijital bağımlılık risklerini önlemede kritik bir rol oynayacaktır. Ayrıca aile eğitimleri ile okul merkezli müdahalelerin birleştirilmesi, çoklu ekran bağımlılığı gibi karmaşık davranışsal bağımlılıkların önlenmesinde daha kalıcı ve sürdürülebilir çözümler üretecektir. Bu doğrultuda çalışma, üniversitelerde yürütülecek bağımlılıkla mücadele politikalarına, kampüs içi sosyal planlamalara ve gelecekteki önleme çalışmalarına son derece önemli bir akademik katkı sunmaktadır.

Anahtar kelimeler: çoklu ekran bağımlılığı, MSARE programı, üniversite öğrencileri