**DİJİTAL ÇEVREDE YAŞAM: Z KUŞAĞI NELER HİSSEDİYOR?**

**Filiz AKSU\* Hatice ÖNER\***

**\*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Çevre Sağlığı ABD.**

**ÖZET**

**GİRİŞ:** İçinde bulunduğumuz yüzyıl da teknolojideki hızlı ilerleme, bilgisayar ve internetin her kesimden kişilerin ve her yerde her zaman kolayca erişilebilir hale gelmesinin kaçınılmaz bir sonucu olarak, çocuk ve gençlerin bu aracı kullanma sıklığı ve yaygınlığı önemli oranda artmıştır (Kars,2010). Çalışmada, Z kuşağının dijital çevreye yönelik algıları ve bu ortamda yaşadıkları duyguların anlaşılması amaçlanmıştır.

**YÖNTEM:** Çalışma Z kuşağı olarak tanımlanan 10-24 yaş aralığında olan bir grup öğrenci üzerinde yapılmıştır. Çalışma grubu maksimum çeşitlilik örneklemesine göre belirlenmiştir. Maksimum çeşitlilik olarak çocukların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyleri kriter olarak alınmıştır. Bu kapsamda 17 öğrenci çalışma gurubunu oluşturmuştur. Araştırma, tanımlayıcı niteliksel desende yapılmıştır. Veriler, kişisel bilgi formu ve konu ile ilgili açık uçlu sorulardan oluşmuş anket formuyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden «ortalama ve yüzdelik» ve niteliksel verilerin değerlendirilmesinde «doküman analizi» kullanılmıştır.

**BULGULAR:** Çalışmaya katılan öğrencilerin %52,8’i kadın, %47,2’si erkektir. Yaş ortalaması 15.11’dir. Öğrenciler boş zaman etkinliklerinde sırasıyla (%70,58), internette gezindiğini, %64,70’nin internette online oyunlar oynadığını, %64,70’nin müzik dinlediğini belirtmiştir. Dijital ortamda geçirilen zaman, 2,5 ile 10 saat arasında değiştiği görülmüştür. Çalışmanın nitel verilerinden beş tema ve her bir tema ile ilişkili alt temalar belirlenmiştir. Temalar; “internette yaşanan duygular”, “yaşamın etkilenmesi”, “aile tutumu”, “oyunların özelliği” ve “internetsiz bir yaşam hayali” olarak tanımlanmıştır.

Öğrencilerin büyük bir bölümü internette kaldıkları sürede, çoğu sıkıntı, kötü ruh hali, depresif, mutsuz, düşük enerji ve pişmanlık duygularını yaşarken, daha az bir bölümünün keyif, heyecan ve mutluluk duygularını deneyimledikleri görülmüştür. Dijital çevrenin bireylerin hem günlük yaşam aktivitelerine, sosyal yaşam ve ruhsal durum üzerinde bir takım olumsuz etkileri olmuştur. Katılımcıların, dijital çevreye yönelik gözlemlerinde öne çıkan unsurların sırasıyla silahlar, haritalar, arabalar, sokaklar, ova, dağ, bulut, ağaçlar olduğu belirlenmiştir. Yaşamlarından interneti çıkardığını hayal ettiklerinde, %47.05’nin hayatın çok sıkıcı bir hal alacağını düşünürken, %52.94’nün daha huzurlu, enerjik ve mutlu olacaklarını ifade etmişlerdir.

**SONUÇ VE ÖNERİLER:** Çalışmaya katılan bireylerin genel anlamda dijital ortamla ilgili hem olumlu hem olumsuz ve ambivalan duyguları deneyimledikleri, bu ortamın sosyal, bireysel ve akademik yaşamlarına önemli ve olumsuz sorunlar oluşturduğu, bununla birlikte dijital ortamsız bir yaşamın kendilerini daha mutlu edeceğini belirtmişlerdir. Çalışma sonucunda Z kuşağı çocuk ve gençlerinin dijital ortam ile gerçek yaşamı dengeleme, öz kontrol becerilerinin geliştirilmesine gereksinimleri olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

**Anahtar Kelimeler**: Dijital Çevre, Z Kuşağı, İnternet Video Oyunları, Duygular

**LIFE IN DIGITAL SURROUNDINGS: WHAT DOES Z GENERATION FEEL?**

**Filiz AKSU\* Hatice ÖNER\***

**\*Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Çevre Sağlığı ABD.**

**SUMMARY**

**INTRODUCTION:** As an inevitable consequence of the rapid advancement in technology and the fact that computers and the Internet have become easily accessible to people from all walks of life and everywhere in the current century, the frequency and prevalence of children and young people using this tool has increased significantly (Kars, 2010). In the study, it is aimed to understand the perceptions of Generation Z towards the digital environment and the feelings they experience in this environment.

**METHOD:** The study was conducted on a group of students between the ages of 10-24, defined as Generation Z. The study group was determined according to the maximum diversity sampling. As the maximum diversity, the age, gender and education level of the children were taken as criteria. In this context, 17 students formed the study group. The research was conducted in a descriptive qualitative design. The data were collected with a questionnaire consisting of a personal information form and open-ended questions on the subject. In the analysis of the data, "mean and percentage" from descriptive statistics and "document analysis" in the evaluation of qualitative data were used.

**RESULTS:** 52.8% of the students participating in the study are women and 47.2% are men. The average age is 15.11. Students stated that they surf the internet, 64.70% play online games on the internet, 64.70% listen to music in their leisure time activities, respectively (70.58%). It has been observed that the time spent in the digital environment varies between 2.5 and 10 hours. Five themes and sub-themes associated with each theme were determined from the qualitative data of the study. Themes; It has been defined as “emotions experienced on the internet”, “affecting life”, “family attitude”, “character of games” and “dream of a life without internet”.

While most of the students experienced feelings of distress, bad mood, depressive, unhappy, low energy and regret during their stay on the internet, less of them experienced feelings of joy, excitement and happiness. The digital environment has had a number of negative effects on the daily life activities, social life and mental state of individuals. It has been determined that the prominent elements in the observations of the participants regarding the digital environment are weapons, maps, cars, streets, plain, mountain, cloud, trees, respectively. When they imagine that they take the internet out of their lives, 47.05% of them thought that life would become very boring, while 52.94% of them stated that they would be more peaceful, energetic and happy.

**CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS:** They stated that the individuals participating in the study generally experienced both positive and negative and ambivalent feelings about the digital environment, this environment created significant and negative problems for their social, personal and academic lives, and that a life without a digital environment would make them happier. As a result of the study, it was concluded that Generation Z children and youth need to balance the digital environment with real life and develop their self-control skills.

**Keywords:** Digital Environment, Generation Z, Internet Video Games, Emotions

**KAYNAKLAR**

1. Goldschmidt, K., (2020). The COVID-19 Pandemic: Technology use to Support the Wellbeing of Children, Journal of Pediatric Nursing, 53, 88–90

2. Huda, M., Jasmı, K.A., Hehsan A, Mustarı M.I., Shahrıll, M., Basıron, B., Gassama, S.K. (2017). Empowering Children with Adaptive Technology Skills: Careful Engagement in the Digital Information Age, International Electronic Journal of Elementary Education, 9(3), 693-708, March.

3. Kars GB, (2010). Şiddet İçerikli Bilgisayar Oyunlarının Çocuklarda Saldırganlığa Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

4. Keskin, İ., (2018). Dijital Dünyanın Sesini Duyabilenler.

5. Kushlev, K., Dunn, E.W., (2018). Smartphones distract parents from cultivating feelings of connection when spending time with their children, Journal of Social and Personal Relationships 36(6), USA.

6. McDool, E., Powell, P., Roberts, J., Taylor, K., (2020). The internet and children’s psychological wellbeing, Journal of Health Economics, 69, 102274

7. Taş H.Y., Demirdöğmez, M., Küçükoğlu, M., (2017). Geleceğimiz Olan Z Kuşağının Çalışma Hayatına Muhtemel Etkileri, Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi, Cilt 7sayı13.