



T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLE İÇİ İLETİŞİM İLİŞKİSİ
ÜZERİNE TEORİK VE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA

TUTKU ARDIÇ
SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Doç. Dr. Özgür SELVİ

KIRIKKALE-2023



**T.C.
KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLER ENSTİTÜSÜ**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLE İÇİ İLETİŞİM İLİŞKİSİ
ÜZERİNE TEORİK VE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA**

**TUTKU ARDIÇ
SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**DANIŞMAN
Doç. Dr. Özgür SELVİ**

KIRIKKALE-2023

ETİK BEYANI

Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

TUTKU ARDIÇ

13.01.2023

ÖZET

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLE İÇİ İLETİŞİM İLİŞKİSİ ÜZERİNE TEORİK VE UYGULAMALI BİR ÇALIŞMA

Kırıkkale Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Özgür SELVİ

Ocak 2023, 111 sayfa

Teknoloji bağımlılığı günümüz toplumları açısından oldukça önemli bir sorun haline gelmiştir. Bireylerin teknolojiye bağımlı hale gelmeleri bireysel ve toplumsal düzeyde olumsuz sonuçlara sebebiyet vermektedir. Teknoloji bağımlılığının özellikle aile yapısında bozulmalara yol açtığı bilinmektedir. Buna karşılık aile içi iletişim sorunlarının ise bireylerin teknoloji kullanımını etkilediği düşünülmektedir. Bu çalışma teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim arasında ilişkiyi incelemek için yapılmıştır. Araştırmanın evrenini Kırıkkale Üniversitesi Meslek Yüksekokulu öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmaya dahil edilen anket sayısı 436'dır. Araştırmaya ait veriler frekans analizi, t testi, tek yönlü anova, korelasyon ve regresyon analizlerine tabi tutulmuştur. Analiz sonuçlarına göre; teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişime ait boyutlarla demografik özellikler arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda zayıf ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yapılan hiyerarşik regresyon analizi sonucunda, demografik özelliklerden günlük internet kullanımı ve aile içi iletişim boyutlarından uyum yöneliminin teknoloji bağımlılığını anlamlı şekilde etkilediği sonucuna varılmıştır. Son olarak araştırmaya ait bulgular tartışılmış ve konu ile ilgili araştırmacılara, eğitimcilere ve ebeveynlere önerilerde bulunulmuştur.

Anahtar kelimeler: Teknoloji Bağımlılığı, Aile İçi İletişim, Bağımlılık

ABSTRACT

A THEORETICAL AND PRACTICAL STUDY ON THE RELATIONSHIP OF TECHNOLOGY ADDICTION AND FAMILY COMMUNICATION

Kırıkkale University

Health Sciences Institute

Department of Health Management

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Özgür SELVİ

January 2023, 111 pages

Technology addiction has become a very important problem for today's societies. The fact that individuals become addicted to technology causes negative consequences at the individual and social level. It is known that technology addiction leads to deterioration in family structure. On the other hand, it is thought that communication problems within the family affect the technology use of individuals. This study was conducted to examine the relationship between technology addiction and family communication. The population of the research consists of Kırıkkale University Vocational School students. The number of questionnaires included in the research is 436. The data of the research were subjected to frequency analysis, t test, one-way anova, correlation and regression analysis. According to the analysis results; Significant differences were found between the dimensions of technology addiction and family communication and demographic characteristics. In addition, as a result of the correlation analysis between technology addiction and family communication, a weak and positive relationship was found. As a result of the hierarchical regression analysis, it was concluded that the daily internet use from the demographic characteristics and the conformity orientation from the family communication dimensions significantly affect the technology addiction. Finally, the findings of the research were discussed and suggestions were made to researchers, educators and parents on the subject.

Key Words: Technology Addiction, Family Communication, Addiction

TEŞEKKÜR

Tez çalışmamda ve tüm hayatımda boyunca bana destek olan bazı kişilere teşekkür etmeyi kendime bir borç bilirim.

Yüksek lisans eğitim hayatım boyunca ve tez hazırlama sürecinde desteklerinden dolayı danışman hocam Sayın Doç. Dr. Özgür SELVİ'ye,

Lisans ve lisansüstü eğitim hayatım boyunca emeği geçen bütün hocalarıma ve değerli jüri üyelerine,

Değerli görüşlerini benimle paylaştığı ve eğitim hayatım boyunca bana her konuda destek olduğu için Sayın. Arş. Gör. Pınar ÖKE KARAKAYA'ya

Tezimde karşılaştığım sorunlarda yardımlarını benden esirgemeyen Sayın. Arş. Gör. Dr. Seda SÖNMEZ' e,

Tezimin düzenlenmesinde yardımcı olan değerli büyüğüm Ahmet HAYTA'ya,

Bu uzun ve zorlu yolculukta bana hem yoldaş hem de arkadaş olan Klinik Psikolog Yasemin Özlem Nur CANDAN'a,

Küçük bedenine kocaman bir kalp sığdıran canım kızım Tuba ARDIÇ'a ve sonsuz sabırla bana her zaman destek olan eşim Tahsin ARDIÇ'a,

Hayatımın her anında yanımda olan ve her zorlukta bana destek olan biricik kardeşim Gülşah DOKUYUCU'ya,

Hayatım boyunca her zaman yanımda olan ve hem maddi hem manevi desteklerini benden bir an olsun esirgemeyen annem Bedriye DOKUYUCU'ya ve babam Paşa DOKUYUCU'ya teşekkür ederim.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET	V
ABSTRACT.....	V
TEŞEKKÜR.....	VI
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	VII
ÇİZELGELER DİZİNİ	X
ŞEKİLLER DİZİNİ	XII
KISALTMALAR DİZİNİ.....	XIII
1. GİRİŞ	1
2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI.....	3
2.1. Bağımlılık Kavramı.....	3
2.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı	6
2.3. Teknoloji Bağımlılığının Aşamaları	10
2.4. Teknoloji Bağımlılığı Boyutları.....	12
2.4.1. Sosyal Ağ Bağımlılığı	12
2.4.1.1. Facebook	16
2.4.1.2. Youtube	17
2.4.1.3. Instagram.....	18
2.4.1.4. Twitter	20
2.4.2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı.....	21
2.4.3. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı.....	23
2.4.4. Web Siteleri Kullanma Bağımlılığı.....	25
2.5. Teknoloji Bağımlılığıyla İlgili Kavramlar	26
2.5.1. Phubbing.....	26
2.5.2. Gündemden Kopma Korkusu (FOMO).....	27
2.5.3. Nomofobi	28
2.5.4. Dijital Minimalizm.....	29
3. AİLE İÇİ İLETİŞİMİN İNCELENMESİ	32
3.1. İletişim Kavramı ve Kapsamı	32

3.1.1. İletişimin Süreci ve Ögeleri.....	33
3.2. Aile Kavramı	35
3.3. Aile İçi İletişim Kavramı	36
3.3.1 Aile İçi İletişimin Boyutları	36
3.3.1.1. Diyalog Yönelimi	37
3.3.1.2. Uyum Yönelimi	37
4. ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ	39
4.1. Araştırma Amacı ve Önemi.....	39
4.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	39
4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	39
4.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplam Aracı ve Yöntem	40
4.5. Araştırma Hipotezleri.....	41
5. ARAŞTIRMA BULGULARI	43
5.1. Araştırmanın Güvenilirlik Analizi Sonuçları	43
5.2. Demografik Değişkenlerle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler	45
5.3. Araştırmada Yer Alan Değişkenler İle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler	46
5.3.1. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	46
5.3.2. Aile İçi İletişimin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular.....	51
5.4. Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	55
5.4.1. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	55
5.4.2. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Günlük İnternet Kullanımına Göre Karşılaştırılması	56
5.4.3. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	58
5.4.4. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması	59
5.5. Aile İçi İletişim Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması	60
5.5.1. Aile İçi İletişimin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması... 60	
5.5.2. Aile İçi İletişimin Alt Boyutlarının Günlük İnternet Kullanımına Göre Karşılaştırılması	61
5.5.3. Aile İçi İletişim Alt Boyutlarının Annenin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması	62
5.5.4. Aile İçi İletişim Alt Boyutlarının Babanın Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması	63
5.6. İlişki Bazında Bulgular	64
5.6.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Korelasyon Testi	64

5.6.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Regresyon Testi.....	64
6. TARTIşMA ve SONUÇ.....	69
7. ÖNERİLER.....	75
KAYNAKLAR.....	77
EKLER.....	88
EK-1: Teknoloji Bağımlılığı ve Aile İçi İletifim Anketi	88



ÇİZELGELER DİZİNİ

ÇİZELGE

Sayfa

Çizelge 5.1. Araştırmada kullanılan anketlere ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları	43
Çizelge 5.2. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans analizi	45
Çizelge 5.3. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarına ilişkin bulgular	47
Çizelge 5.4. Sosyal ağ kullanma alt boyutuna ilişkin bulgular	47
Çizelge 5.5. Anlık mesajlaşma alt boyutuna ilişkin bulgular.....	48
Çizelge 5.6. Çevrimiçi oyun oynama alt boyutuna ilişkin bulgular.....	50
Çizelge 5.7. Web siteleri kullanma boyutuna ilişkin bulgular	51
Çizelge 5.8. Aile içi iletişimin alt boyutlarına ilişkin bulgular	52
Çizelge 5.9. Diyalog yönelimi alt boyutuna ilişkin bulgular	53
Çizelge 5.10. Uyum yönelimi alt boyutuna ilişkin bulgular	54
Çizelge 5.11. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırmalı analizi.....	55
Çizelge 5.12. Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarının günlük internet kullanımına göre karşılaştırmalı analizi	56
Çizelge 5.13. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarının annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi	58
Çizelge 5.14. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarının babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi	59
Çizelge 5.15. Aile içi iletişimin alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırmalı analizi	60
Çizelge 5.16. Aile İçi iletişim alt boyutlarının günlük internet kullanımına göre karşılaştırmalı analizi	61
Çizelge 5.17. Aile içi iletişim alt boyutlarının annenin öğrenim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi	63

Çizelge 5.18. Aile içi iletişim alt boyutlarının babanın öğrenim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi	63
Çizelge 5.19. Teknoloji bağımlılığı düzeyi ile aile içi iletişim düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları (N= 436)	65
Çizelge 5.20. Hiyerarşik regresyon analizi.....	65
Çizelge 5.21. Hipotez test sonuçlar... ..	66



ŞEKİLLER DİZİNİ

ŞEKİL

Sayfa

Şekil 3.1. İletişim süreci ve öğeleri.....	33
Şekil 5.1. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği puanlarına göre sınıflandırılması	46



KISALTMALAR DİZİNİ

- APA: Amerikan Psikiyatri Birliği
- DSM: Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı
- FOMO: Gündemden Kopma Korkusu
- FCP: Aile İletişim Modeli
- IAS: Instagram Bağımlılığı Ölçeği
- IGA: İnternet oyun bağımlılığı
- MIM: Mobil Anlık Mesajlaşma
- SMS: Kısa Mesaj Hizmeti
- SPD: Duyusal İşleme Bozukluğu

1.

GİRİŞ

Günümüzde insanlık, tarihi boyunca belki de teknolojik gelişmelerin en hızlı biçimde yaşandığı ancak buna rağmen yetersizlik hissiyatının yoğun biçimde görüldüğü bir dönemde bulunmaktadır. Tarih boyunca insanlığı ileri götüren birçok önemli gelişme meydana gelmiştir. Yazının bulunması, matbaanın icadı gibi gelişmeler haberleşme ve iletişim alanında önemli adımlardan sayılmaktadır. Bu gelişmelerin yaşanması uzun ve zorlu bir yolculuk olmuştur. Günümüzde yaşanan teknolojik gelişmeler ise tüm dünyada olduğu gibi Türkiye’de de hızına ayak uydurmakta zorlanılan bir aşamada gerçekleşmektedir.

Ev tipi bilgisayarlar her ne kadar 1960’larda Türkiye’ye gelmiş gibi görünse de birçok haneye girmesi 2000’leri bulmuştur. Bu bilgisayarların evde kullanıldığı ilk dönemlerde internet ağları çok az evde kullanılabilmiştir. Daha sonraki dönemde internet ağlarının yaygınlaşması ve buna paralel biçimde anlık mesajlaşma olarak adlandırılan chat uygulamalarının oluşturulması günümüzün sosyal ağ sitelerinin temelini atmıştır. Bu tür uygulamaların ortaya çıktığı ilk dönemlerde, teknoloji bağımlılığı kavramı gündemi meşgul etmemiştir. Cep bilgisayarı olarak da bilinen akıllı telefonların bireylerin günlük yaşamına girmesi ile teknoloji bağımlılığı kavramı da hayatımıza girmiştir. 2008 yılında ilk akıllı telefonun satışa sunulması ile insanlar hiç tahmin edilmeyen bir kaosun içine doğru sürüklenmiştir. Artık internet bağlantısına sahip mobil cihazlar kişilerin yanından asla ayırmak istemediği ve yokluğuna dahi tahammül edemediği aygıtlar halini almıştır.

Sadece bir nesil içinde insanlık tarihi daktilolardan, büyük masaüstü bilgisayarlardan; insansız hava araçlarına, sanal gerçeklik gözlüklerine, robot süpürgelelere geçiş yapmıştır. Bir nesil kadar kısa sürede gerçekleşen bu değişim beraberinde uyum sorunlarını ve kuşaklar arasında farklılıkların derinleşmesi sorununu getirmektedir. Dijital yerliler olarak tanımlanan, teknolojiyle doğar doğmaz tanışan kesim ile bu kadar hızlı gerçekleşen değişimlere ayak uydurmaya çalışan bireyler arasında yaşanan bu kopuş büyük sorunlara yol açmaktadır. Özellikle aile fertleri arasında bu farklılıklar sebebi ile yaşanan iletişim sorunları daha fazla göze çarpmaktadır.

Toplumun en temel parçası olan aile içinde, iletişim büyük bir önem taşımaktadır. Fakat ebeveynler ile çocuklar arasında yaşanan bu kopukluk aile içi iletişim açısından oldukça büyük bir sorun teşkil etmektedir.

Davranışsal olsun ya da olmasın tüm bağımlılıkların uzun vadede bireylerin sosyal ilişkilerine zarar verdiği bilinmektedir. Bireyleri bağımlılığa yönelten unsurlar arasında ise bireyin sosyal destek noktasında hissettiği yetersizlik bir risk unsuru olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu nedenle bu çalışmada bireyin yaşamında önemli bir yer tutan aile ile iletişimi ve günümüzde giderek yaygınlaşan teknoloji bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaçla öncelikle davranışsal bağımlılıkların içinde yer alan teknoloji bağımlılığı kavramına ilişkin literatür taraması yapılmıştır. Çalışmanın ilk bölümünde teknoloji bağımlılığının aşamaları ve boyutlarına değinilmiş ve literatürde yer alan teknoloji bağımlılığı ile ilgili güncel kavramlar açıklanmıştır. Daha sonraki bölümde aile içi iletişim kavramı detaylı olarak incelenmiş ve alt boyutları olan diyalog yönelimi ve uygunluk yönelimi boyutları ele alınmıştır. Daha sonra anket çalışmasından elde edilen verilerin analize tabi tutulması ile teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim arasında anlamlı bir ilişki olup olmadığı ve aile içi iletişimin teknoloji bağımlılığını etkileyip etkilemediği belirlenmiştir. Son olarak bulgular aktarılmış, yorumlanmış ve konuya ilişkin öneriler verilmiştir.

2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kelimesinin literatürdeki anlamına bakıldığında Arapça kökenli “İptila” kelimesinin yabancı literatürde tutsaklık, tutkunluk anlamına gelen “addiction” kavramının karşılığı olduğu görülmektedir. Bu manada bağımlı olmak, köle olmak, düşkünlük ve tiryakilik anlamlarına gelmektedir (Tarhan, 2019, s.135). Benzer kavramlar olarak ele alınan “addiction” ve “dependency” terimleri genellikle karıştırılmakta veya birbirinin yerine kullanılmaktadır. Örtüşmeye rağmen aralarında fark bulunmaktadır. Her iki durumda da tolerans ve yoksunluk belirtileri mevcut olabilirken, dependency kavramı genellikle bir davranış kalıbını yavaşça ortadan kaldırmak veya belirli bir maddenin kullanımını azaltmak olarak tanımlanmaktadır. Öte yandan, davranış kalıpları veya yoğun madde kullanımı kişinin beyin kimyasının değişmesine neden olduğunda addiction kavramı ortaya çıkmaktadır. Şiddetli bağımlılık, genellikle, kişinin kendine veya başkalarına zarar vermesi durumunda bile, belirli davranışları tekrarlamak için zorlayıcı veya kontrol edilemeyen dürtüler veya belirli maddeler için şiddetli istekler yoluyla kendini göstermektedir. Bu bağımlılığın üstesinden gelmenin tek yolu tedavi olmaktır (Kappelle, 2019, s.4). İncelenen bağımlılık kavramının tam olarak İngilizce karşılığı “Addiction” kavramıdır ve literatür taraması bu anahtar kelime üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Newport’a göre (2019, s.31) bağımlılık, bir kişinin bütün zararlarına rağmen bir davranışı tekrar tekrar yapması ya da bir maddeyi tekrar tekrar kullanmasıdır. Tanımda bahsedildiği gibi bağımlılık sadece madde kullanımından ibaret değildir. İnsanlar işlerine, başka kişilere, evlerine, eşyalarına ve başka birçok davranışa bağımlı hale gelebilmektedir.

Bağımlılığın yaygın olarak kronik bir beyin hastalığı olduğu, ödül sisteminin bir görevini yerine getirememesi sonucu genetik savunmasızlığın ortaya çıkması ve sürdürülmesi için riskin yaklaşık yarısını ürettiği düşünülmektedir (Carreno ve Perez, 2019, s.3).

Bağımlılığın iki temel türü bulunmaktadır. Birincisi herkes tarafından bilinen alkol, esrar, eroin gibi kullanan kişiye fiziksel, biyolojik ve zihinsel zarar veren *madde bağımlılığıdır*. İkinci olarak bir davranışın belirli bir zaman diliminde sürdürülmesi neticesinde kişinin psikolojik, toplumsal ve bedensel dengesinin bozulması ve bulunduğu çevreden kopması durumu olan *davranışsal bağımlılık* türü olarak kabul edilmektedir (Büyükkarsalan ve Kırık, 2017, s.87).

Bağımlılığın üç karakteristik özelliğinden bahsedebilmektedir.

Birincisi, bağımlılığın kronik bir rahatsızlık olduğudur. Bağımlılık uzun süreli devam eden ve kimi zaman hayat boyu sürebilen hastalıklardır. Kronik hastalıkların etkilerinin ve yönetiminin bu denli zor olmasını göz önüne alarak, bu hastalıkların hiç ortaya çıkmaması ve çıkış yollarının engellenmesi gerektiği üzerinde durmak gerekmektedir. Fakat çeşitli sebeplerle ortaya çıkan bu hastalıklar, mutlaka uzun süreli bir tedavi sürecine sokulmalıdır (Dinç, 2015, s.37). Başka bir ifade ile öncelikli amaç kişinin bağımlılık geliştirmesini önlemek olmalı; ancak bu durum geliştiğinde hastalık kapsamında ele alınıp çözüme kavuşturulmalıdır.

Bağımlılığın ikinci karakteristiği primer olmasıdır. Hastalığın başlangıcı hangi sebeple olursa olsun başladıktan sonra hastalık veya ortaya çıkış sebebi ortadan kalksa da sonuçta edinilen bağımlılık ortadan kalkmayacaktır. Bağımlılığın üçüncü özelliği ise süreklilik göstermesidir. Bu durum bağımlı olunan madde veya davranışın dozunun ve kullanımının sürekli artışını içermektedir. Yani bağımlılık aynı seviyede kalmamakta, artarak devam etmektedir (Dinç, 2015, s.38).

Her toplumda birçok insan sıklıkla nikotin, kafein, şeker ve çikolata gibi çeşitli maddelere bağımlı hale gelmektedir. Bazı insanlar ise, elbette daha zararlı ilaçlara da bağımlı hale gelmektedir. Böyle yüksek bir isteğin; fiziksel bağımlılık mı, psikolojik bağımlılık mı yoksa sadece tercih mi olduğu sorusu, üzerinde durulan bir konu olmuştur. Geçmişte uzmanlar, insanların belirli maddeleri alışkanlıkla veya aşırı dozda alarak psikolojik bağımlılık geliştirebileceklerini savunmuş; ancak ürünlerin kendilerinin fiziksel olarak bağımlılık oluşturmadığı görülmüştür. Fakat değişen zamanla beraber uyuşturucu ve uyuşturucu kullanımına karşı düşünceler çarpıcı biçimde değişmiştir (Kappelle, 2019, s.3).

Adams'a göre (2017, s.3) hem klasik hem de yeni bağımlılıklar, aşağıdaki maddeleri içeren çeşitli özellikleri barındırmaktadır:

- **Zevk ve Rahatlama:** Başlangıçta sınırlı da olsa meydana gelen balayı dönemi olarak adlandırılan hoş duyuları içerir.
- **Baskınlık:** madde veya davranış düşünceye sürekli hakimdir; kompulsif bir şekilde deneyimlenen, ilacı alma veya davranışı gerçekleştirme dürtüsüne karşı koyamama durumu vardır.
- **Aşerme:** Maddeyi almadan veya davranışı kullanmadan önce bir his ve artan bir gerilim duygusu vardır.
- **Ruh Hali İstikrarsızlığı:** Bu kısım, başlangıçta madde alımının veya davranışsal uygulamanın başlangıcı ile sınırlıdır. Daha sonra giderek genişlemektedir.
- **Hoşgörü:** Zamanla azalan “olumlu” etkiyi elde etmek için madde miktarını veya davranışa ayrılan süreyi artırma ihtiyacı vardır.
- **Kontrol Kaybı:** Madde alımında veya davranışın uygulanmasında artan kontrol kaybı hissinde ortaya çıkmaktadır.
- **Yoksunluk:** Madde alımı veya davranışa ayrılan süre durdurulduğunda veya azaltıldığında derin bir ruhsal ve fiziksel sıkıntı ortaya çıkmaktadır.
- **Çatışma:** Maddenin kronik kullanımının veya davranışın sonucu ailevi, sosyal, eğitimsel ve iş uyumunda büyük bozulmalara yol açmaktadır.
- **Kahçılık:** Madde kullanımı veya davranış, giderek artan ciddi ve olumsuz sonuçlarla ilerleyici ve net ilişkiye rağmen devam etmektedir.
- **Etki:** Bir süre ara verildikten sonra, sık sık madde kullanma (veya davranışı tekrarlama) eğilimi vardır.
- **Çoklu Uyuşturucu Kullanımı ve Çapraz Bağımlılık:** Daha fazla madde alımı veya birden fazla davranış sergileme ve bir bağımlılıktan diğerine “atlama” sıklığı vardır. Madde ve madde dışı bağımlılıklar

arasında önemli bir çapraz bağımlılık olgusunun bulunduğuna dikkat edilmelidir.

- **Ana risk faktörlerinin benzerliği:** Dürtüsellik, heyecan arama, yetersiz ve rahatsız ebeveyn ortamı gibi benzer olgular bulunmaktadır.

Bağımlı kişilerde zaman kavramı oldukça farklıdır. Bağımlılar tarafından belki de en çok kullanılan cümle “istediğim zaman bırakabilirim” cümlesidir. Bağımlı kişiler uzun vadede ortaya çıkacak sonuçlarla ilgilenmek istemezler. Örneğin, sigara bağımlıları ileride karşılaşacakları kanser, kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı, felç gibi hastalıkları önemsemezler. Çünkü bu hastalıklar ileri tarihte ortaya çıkması beklenen rahatsızlıklardır. Bağımlı düşüncedeki kişi şuan aldığı zevkle ilgilenir. Madde bağımlısı kişiler sonuca odaklanır ve o anla ilgilenir. Kullandıkları maddeden aldıkları zevk, coşku, zindelik, dünyadan kopuş onlar için en önemli şeydir. O anda yaşadıkları his ve deneyimler bu kişiler için “zaman” kavramını oluşturmaktadır. İstediyim zaman bırakabilirim düşüncesi hâkim olsa da aslında -birçok kişi bağımlı olduğu madde veya davranışı- bırakamamaktadır (Twerski, 2021).

Varoluşsal olarak düşünüldüğünde, hayatta olmak bağımlı olmaktır. Herkes belli bağımlılıklarla mücadele etmektedir ve bu alışagelmış ürünler olmadan hayata devam etmek kaygı ve fiziksel rahatsızlıkları da beraberinde getirmektedir. Tabii bağımlılıktan kastımız işlev görmek (hayata devam edebilmek) için yiyecek, su, hava gibi şeylere ihtiyaç duymaksa, bu kavram anlamını yitirmektedir (Kappelle, 2019, s.5). Ancak burada bağımlılık olarak ele alınan olgu tüketimi kişiye ilk etapta tatmin sağlasa da uzun vadede yıkıcı etkileri olan durumlardır. Bu noktada internet kullanımının bireyin yaşantısına ilk etapta sağladığı tatmin ve sonraki dönemlerde oluşturduğu olumsuzluklar değerlendirildiğinde, davranışsal bağımlılık kapsamında ele alınmasının mantığı açığa çıkmaktadır.

2.2. İnternet Bağımlılığı Kavramı

İnternet bağımlılığı, internet kullanımını kontrol edememeyi ifade etmektedir. Çevrimiçi oyunlara bağımlı olma ve sanal oyunların kullanımı, sosyal ağlarda bulunma gibi kavramları kapsamaktadır. İnternet bağımlılığı bir dizi sosyal ve psikolojik sorun ve kişide birçok olumsuz etki bırakmaktadır. Teknolojik bağımlılık

için farklı görüşler ve tartışmalar bulunmaktadır. Bazı bilim insanları bunu zihinsel bir bozukluk olarak görmektedir ve başka bir kesim ise bunun kişisel bir seçim olduğunu düşünmektedir (Alrobai, Phalp & Ali, 2014, s.112). Araştırmacılar çeşitli terapötik yöntemler geliştirmiş olsalar da internet bağımlılığı, hala çalışmaların başında bulunmaktadır. İnternet bağımlılığı, yüz yüze sosyal ilişkileri azaltmakta ve sonuç olarak depresyon ve yalnızlık gibi olumsuz duyguları tetiklemektedir (Yao & Zhong, 2014). Buna ek olarak bağımlılık yapan teknolojilerin halk sağlığı ve etik açıdan önemli etkileri bulunmaktadır (Cemiloglu vd., 2020, s.8).

Günümüzde bağımlılık birçok davranışla gerçekleşebilmektedir. En çok bilinen bağımlılık türleri kumar, alkol, madde kullanımı olarak bilinmektedir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabı (DSM) 5, madde kullanım bozukluğu ölçütleri, iki istisna dışında, tek bir listede birleştirilen DSM-4, madde kötüye kullanım ve bağımlılık ölçütleriyle hemen hemen aynıdır. DSM-5 taslağında, Amerikan Psikiyatri Birliği (APA) başlangıçta “Davranışsal Bağımlılıklar” başlıklı yeni bir bölümün eklenmesini önermiştir, ancak bu bölüm son baskıya dahil edilmemiştir. Bununla birlikte, DSM-5’in “Madde İlişkili ve Bağımlılık Bozuklukları” bölümü kumar oynama bozukluğunu içermektedir (DSM-5, 2014).

Son yirmi yılda internetin yaygınlaşması hızla artarak dünya çapında günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ergenler ve genç yetişkinler, bilgiye, kişilerarası iletişime, eğlenceye ve sosyal ilişkilere hızlı ve kolay erişim sağlayan bu teknolojinin başlıca kullanıcılarıdır (Marzilli, Cerniglia, Ballarotto & Cimino, 2020, s.1).

Teknolojinin gelişmesiyle akıllı telefonlar, tabletler, çevrimiçi oyun programları ve çeşitli sosyal ağ bağlantıları yaygınlaşmış ve internet bağımlılığı yeni bir kavram olarak hayatımıza girmiştir. Aslında uzun süre internet ve bağımlılık kavramları literatürde yan yana gelmemiştir. Young’ın (1998) yılında yazdığı makalede “internet use” kavramını kullandığını görülmektedir. Keza diğer araştırmalarda da “internet dependency” (Scherer, 1997), “pathological internet use” (Davis 2001), “compulsive internet use” (Greenfield,1999) “problematic internet use” (Davis, 2001) kavramlarının literatürde karşımıza çıktığı görülmektedir.

Young (1998)’a göre sosyologlar, psikologlar veya psikiyatristler arasında yapılan araştırmalar, internetin bağımlılık oluşturan kullanımını sorunlu bir davranış olarak

resmen tanımlamamıştır. Fakat 1995'te, New York merkezli psikiyatrist Dr. Ivan Goldberg, çevrimiçi psikiyatri bülten panosunda (psycm.net) samimi bir not yayınlamıştır ve yeni yayınlanan 4. baskının katı tanı kriterlerini araştırmıştır. Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) Teşhis ve İstatistik El Kitabının (DSM-IV) İnternet bağımlılığı bozukluğu (IAD) olarak adlandırılan DSM sınıflandırma sistemine göre "tanı kriterleri" hazırlamıştır. Bülten panosu, "İnternete bağımlı kalma" adlı sayfada dertlerini anlatan ve durumları için yardım arayan insanlarla dolmuştur (Dalal ve Basu, 2016). 2013 yılında Goldberg'in de önerisiyle davranışsal bağımlılık kavramı DSM-5 Tanı Ölçütleri kitabına "Madde İle İlişkili Olmayan Bozukluklar" bölümüne eklenmiştir (DSM-5, 2014). Tıpkı kişilerin uyuşturucuya veya alkole bağımlı hale gelmesine benzer şekilde internet bağımlılığının da akademik, sosyal ve mesleki bozukluklara yol açtığı düşünülmektedir.

Patolojik Kumar tanımına dayanarak sekiz maddelik bir "evet / hayır" İnternet Bağımlılığı Teşhis Anketi tasarlanmıştır. Young (1999), İnternet bağımlılığı için sekiz kriterden beşini evet olarak işaretleyen bireyleri değerlendirmiştir. Sorunlu internet kullanımı için kriterler şunları içermektedir:

- 1.İnternet ile meşgul olmak,
- 2.İnternette giderek daha uzun süreler geçirme ihtiyacı,
- 3.İnternet kullanımını azaltmaya yönelik tekrarlanan girişimler,
- 4.İnternet kullanımını azaltırken çekilme semptomları yaşamak,
- 5.Zaman yönetimi sorunları,
- 6.Çevresel sıkıntı (aile, okul, iş, arkadaşlar),
- 7.İnternette geçirilen zamanla ilgili aldatma,
- 8.İnternet kullanımı yoluyla ruh hali değişikliği.

Ayrıca Griffiths (1995), internet bağımlılığını bir tür teknolojik bağımlılık ve davranışsal bağımlılıkların bir alt kümesinden biri olan kumar bağımlılığına benzer olarak değerlendirmiştir. İnternet bağımlılığının aşağıdaki altı "temel bileşenini" karşılayan herhangi bir davranış (belirginlik, ruh hali değişikliği, tolerans, geri

çekilme semptomları, çatışma ve nüksetme) işlevsel olarak bağımlılık yapıcı olarak tanımlanmıştır. Bu altı davranış aşağıda şu şekilde tanımlanmıştır:

- 1) **Belirginlik:** İnternet kullanımı gibi belirli bir etkinlik, kişinin hayatındaki en önemli faaliyeti olur.
- 2) **Duygu Durumu Değişikliği:** Bireyler söz konusu faaliyete girerken farklı duygu durumlarına girerler.
- 3) **Tolerans:** İstenen etkilere ulaşmak ve belirli bir faaliyet için harcanan zamanın arttırırlar.
- 4) **Geri Çekilme Semptomları:** Belirli aktivite durdurulduğunda veya kısıtlandığında hoş olmayan durum veya fiziksel davranışlar ortaya çıkar.
- 5) **Çatışmalar:** Bağımlılar ve çevrelerindeki kişiler arasındaki çatışmalar artar.
- 6) **Nüksetme:** Bağımlılık yapıcı aktivite, baştan sayılan davranışları tekrarlama eğilimi gösterir.

Genç nüfus arasında internet bağımlılığı, halk sağlığı açısından büyük endişe yaratan çok çeşitli kişisel, kişiler arası, ailevi ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir. İnternet teknolojisinin artan kullanılabilirliği ve çeşitlenmesiyle birlikte, klinik araştırmaların dikkatlerinin, insanların internette yer aldığı potansiyel olarak bağımlılık yapan faaliyetlere ve davranışlara odaklanması gerektiği tartışılmaktadır. Mevcut literatür, genç yetişkinlerin, özellikle üniversite öğrencilerinin, internete ücretsiz ve sınırsız erişime sahip oldukları ve bu teknolojiyi araştırma ve öğrenme amacıyla kullanmaları beklendiği için internet ile ilgili bağımlılığa karşı en savunmasız grup olduğunu göstermektedir (Tang, Koh & Gan, 2017, s.2).

İnternet bağımlılığıyla ilgili en ilginç araştırmalardan bazıları Güney Kore'de yayınlanmıştır. İnternet kafelerde oyunla ilgili bir cinayet işlendikten sonra, Güney Kore internet bağımlılığını en ciddi halk sağlığı sorunlarından biri olarak görmektedir. 2006 yılına ait verileri kullanan Güney Kore hükümeti, yaklaşık 210.000 Güney Koreli çocuğun (%2.1; 6-19 yaş) teknolojiye bağımlı hale geldiği ve tedavi edilmesi gerektiğini tahmin etmektedir. Tedaviye ihtiyaç duyanların yaklaşık %80'i psikotrop ilaçlara ihtiyaç duyabilmektedir ve %20 ila %24'ü hastaneye yatmayı

gerektirebilir rahatsızlıklar olarak görülmüştür (Block, 2008, s.306). Seul'deki Hanyang Üniversitesi'nde çocuk psikiyatristi olan Ahn Dong-hyun, 18 yaşın altındaki Güney Korelilerin yüzde 30'unun veya yaklaşık 2,4 milyon insanın internet bağımlılığı riski altında olduğundan bahsetmiştir (Fackler, 2007). Ayrıca yüksek düzeyde internet bağımlısı gençler için kamplar oluşturulmuştur. Ormanlık bir alanda bulunan kamplar, yüksek güvenli ve gençlerin uyurken bile takip edildiği bir ortamdan oluşmaktadır. Bu kamplarda 17 saat kesintisiz çevrimiçi oyun oynayan çocuklar bulunmaktadır. Bu denli bağımlılık özellikle Amerika ve diğer gelişmiş ülkelerde oldukça fazla olmasına rağmen eğitmen sayısı oldukça azdır (Fackler, 2007).

Yao & Zhong (2014), yaptıkları çalışmada, bir kişinin ailesi ve arkadaşlarıyla olan çevrimdışı sosyal temaslarının internet bağımlılığı semptomlarını azaltmaya yardımcı olabileceği sonucuna varılmıştır. Ayrıca, çevrimiçi sosyal temaslar yalnızlık duygularını azaltmamış, ancak yalnızlık çevrimdışı sosyal temaslar üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olmuştur. Böylece, çevrimiçi sosyal bağlantıların çevrimdışı etkileşimler için etkili bir ikame olamayabileceği sonucuna varılmıştır. Farklı bir anlatımla, çevrimiçi ortamlarda bulunmanın yalnızlık hissini azaltmayacağı ve yüz yüze iletişimle geçirilen zamanın yerini tutmayacağı düşünülmektedir.

2.3. Teknoloji Bağımlılığının Aşamaları

Teknolojik ürünlerin zamanla bağımlılık haline gelmesi belirli aşamalarla meydana gelmektedir. Yeşilay'ın yayınladığı, ‘‘101 Soruda Bağımlılık’’ isimli kitabında bağımlılıkla ilgili sorulara yer vermiştir. Teknoloji bağımlılığı ile ilgili ‘‘Teknolojiye Nasıl Bağımlı Olunur?’’ sorusunu aşağıdaki sıralamayla yanıtlamıştır.

Deneyisel Kullanım: Merak

Merak etme psikolojisi, insanların aşına olmadıkları yeni şeylere karşı güçlü meraklarını ifade etmekte ve bir şeyi merak etme genellikle şeyleri acilen keşfetme arzusunu göstermektedir (Lw & Dai, 2022). Kişi merak ettiği uygulama, internet sitesi veya oyunu merak etmiştir ve denemiştir. Bu bölümde denemiş ve merakını gidermiş olur. Bu ilk aşamada herhangi bir soruna yol açmamaktadır (Ögel, 2018, s.143).

Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir grupla birlikte kullanmaya başladığı sosyal ağ kullanımı kişiyi grubundan ayrılmamak için kullanmaya itmektedir. Bu durumda kişi deneysel kullanım sürecini geçmiş olup artık sosyal kullanım sürecine girmiş olur. Sosyal kullanım süreci artık bağımlılığın başlangıcı olarak kabul edilmektedir (Ögel, 2018, s.143). Özellikle sosyal ağları takip etmek gençler arasında oldukça değerlidir. Takip etmeme durumunda gelişmelerden geri kalma düşüncesi oluşmaya başlamakta ve bu sürü psikolojisiyle teknolojik faaliyetlere daha fazla ilgi gösterilmektedir (Özen ve Ortaç, 2020, s.93).

Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek

Kişinin öncelikle boş zamanlarını doldurmak için ya da sosyal çevresinin az olması, içinde bulunduğu problemlerden kaçmak için kendine teknolojik ürünleri kullanmayı amaç edinmesi durumudur (Ögel, 2018, s.143). Özellikle gençler teknolojiyi amaçlı bir şekilde kullanmadığında, hem vakit öldürmelerine neden olmakta hem de zaman yönetimi becerileri kazanmalarına engel olmaktadır. Ayrıca zaman öldürmek için kullanılan internet faaliyetleri, zararlı içeriklere maruz kalma olasılığını da artırmaktadır. Bu nedenle teknoloji kullanımı konusunda oluşturulması gereken çerçevenin ilk adımı amaçlı kullanım olmalıdır (Dinç, 2015, s.39).

Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Bu aşamada bir önceki evrede olduğu gibi kişi artık bir amaçla kullanımda bulunmaz. Artık teknoloji kullanımı için bir sebebe ihtiyacı yoktur. Her durumda kendini teknoloji kullanırken bulur ve artık teknoloji kullanımı içinde bulunduğu problemin kendisi olmuştur (Ögel, 2018, s.143). Bu aşamada bireyler, kullanım isteğini doyurama, günlük yaşam becerilerinden kaçış, gergin ve agresif ruh hali, sosyal ortamlardan kaçış, kullanım süreleri hakkında doğru söylememe gibi durumlarda bulunmaktadır (Ektiricioğlu, Arslantaş ve Yüksel, 2020, s.54).

2.4. Teknoloji Bağımlılığı Boyutları

Bu bölümde teknoloji bağımlılığının; sosyal ağ bağımlılığı, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun bağımlılığı ve web siteleri kullanma olmak üzere dört boyutundan bahsedilmektedir.

2.4.1. Sosyal Ağ Bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesiyle insanların veri kullanımı artmış ve veri madenciliği zorunlu hale gelmiştir. İnternet teknolojileri ortaklaşa kullanılarak Web 2.0 teknolojisi ortaya çıkmıştır. O'Reilly Media tarafından 2004 yılında ortaya çıkartılan Web 2.0 kavramı, kullanıcıların internette karşılıklı bilgi alışverişi ve içerik paylaşımına olanak sağlayan, arkadaşlık kurmalarına yardımcı olan yeni nesil web teknolojisi olarak tanımlanmaktadır (Büyükaslan ve Kırık, 2017, s.71; Mengü, Aslan ve Özkoyuncu, 2019, s.4). Web 2.0 teknolojisi günümüze kadar çeşitli değişimler geçirmiştir ve halen değişim devam etmektedir. Her geçen gün yeni sosyal ağ siteleri oluşturulmakta ve mevcut sosyal ağ sitelerine farklı özellikler yüklenmektedir. Bu yeni nesil Web 2.0 uygulamaları arasında Facebook, Twitter, Instagram, Youtube, LinkedIn gibi sosyal medya uygulamaları yer almaktadır.

Sosyal medya, Web 2.0'ın temelleri üzerine oluşturulmuş ve kullanıcılar tarafından içerik oluşturulması ve bu içeriklerin karşılıklı olarak devam ettirilmesini sağlayan internet tabanlı uygulamalar olarak tanımlanabilmektedir (Kaplan & Haenlein, 2010, s.60). Bu sosyal ağlar, kullanıcıların fikirleri, inançları, duyguları ve kişisel, sosyal ve eğitim deneyimlerini paylaşmasına izin veren web sitelerini ve uygulamaları içermektedir (Tosun, Lok & Lok, 2020, s.181). Sosyal medya artık iletişim, haberleşme, bilgi edinme gibi birçok nedenle kullanılmaktadır. Fakat şu an için belli bir kitle için bağımlılık ve alışkanlık yapıcı etkisi de bulunmaktadır. Kuss & Griffiths'e göre (2017), sosyal ağ, tartışmasız bir varoluş yoludur ve 1990'ların sonundan beri doğan çocuklar, bağımlı olan bir dünyada büyümüşlerdir. Teknoloji, hayatlarının ayrılmaz bir parçası olmuş ve o olmadan hayatı hayal etmek imkansız hale gelmiştir. Teknolojiyi gereklilik olarak gören gençler, güncel kalmak ve sürekli bağlı kalmak, çevrimiçi sosyal ağlara kaçtırmamak için gerekli görülmektedir. Çeşitli sosyal medya siteleri arasında, çevrimiçi video paylaşım uygulamalarının en yüksek etkileşimli seviyeye sahip olduğu gösterilmiştir (Khan, 2017, s.236).

Büyükarıslan ve Kırık'a göre (2017, s.76), sosyal medyanın temel özellikleri şöyledir:

- Sosyal medya herkes tarafından erişilebilir, kullanışlı bir teknolojidir.
- Sosyal medya kişisel ve toplu iletişim kurmayı sağlar.
- Sosyal medyanın derin bir etki gücü vardır.
- Sürekli dir.
- Tekrarlanabilir dir.
- Araştırma olanağı oldukça yüksektir.
- Ölçeklendirilebilir.

Gençler arasında birbirleriyle iletişim kurmak için sosyal medyanın kullanımı büyük bir önem kazanmıştır. Bireysel özelliklerini tanımlamak ve düşüncelerini belirlemek için sosyal ağları kullanan gençler, temsil edildiğini veya bir kimlik benzerliğini yansıttığını düşünen başkaları tarafından kabul edildikçe bu kullanımı doğrulamaktadır. Bu platformlarda bağlandıkları kişilerden de sosyal destek alırlarsa duygusal bağları gelişmektedir. Ancak bu etkileşimin kendisi başlı başına bir risk teşkil etmektedir.

Sosyal ağların artan popülerliğinin yanında, bu ağların kötüye kullanımına dikkat çeken araştırmalar bulunmaktadır. Bu araştırmalar sonucunda bazı sorunlar tespit edilmiştir. Bunlar; uykusuzluk, akademik başarısızlıklar, sosyal hayattan kopuş, kaygı, konsantrasyon bozuklukları, günlük işlerde isteksizlik gibi sıralanabilmektedir. (Valencia-Ortiz, Cabero-Almenara & Ruiz, 2021, s.142). Sosyal medya bağımlılığının temelinde yalnızlık bulunmaktadır. Bireyler sosyal ilişkilerinde yakalayamadığı mutluluğu sosyal ağları kullanarak elde etmeye çalışmaktadır. Toplumsal hayattan sıkılma bireyleri sosyal ağlara bağlanmaya itmektir. Sosyal hayatta yüz yüze ilişki kuramayan ve beğenilememe korkusu yaşayan bireyler, sosyal medyada gizli bir dünya kurarak kendilerini mutlu hissetmektedirler (Büyükarıslan ve Kırık, 2017, s.92).

Modern dünyada, çevrimiçi sosyal ağlar bir topluluk duygusunu genişlettiği ve sohbeti artırdığı düşünülmektedir. Teknoloji, sosyal olmanın ne anlama geldiğini değiştirmiş ve insanların topluluğu nasıl deneyimlediğini yeniden şekillendirmiştir. Ancak diğer çevrimiçi etkinliklerde olduğu gibi, bir bağımlılığa da dönüşebilmektedir. Sanal sosyal yaşam dijitalleşen toplumlar için sosyal ağ siteleri başkalarıyla etkileşimin ayrılmaz bir parçasıdır. Facebook gibi sosyal ağ siteleri, kullanıcılara diğer insanlarla bağlantı kurmak ve ilişkiler kurmak için çevrimiçi bir

platform sağlamaktadır. İnsanlar genellikle ortak ilgi alanları ve geçmişleri aracılığıyla bağlantı kurmaktadır. Bazı insanlar aileleri, arkadaşları ve kişisel olarak tanıdıkları diğer kişilerle iletişim kurmaktadır. Ancak internet, kullanıcıların dünya genelindeki insanlarla yeni bağlantılar kurmasına da olanak tanımaktadır (Perdew, 2014, s.57).

Turkle'e göre (2017), bazı insanlar çevrimiçi sosyalleşmeyi tercih etmektedir çünkü bunun kendilerine kontrol sağladığını düşünmektedirler. Teknoloji, insanların birbirleriyle ne kadar zaman geçirdiklerini yönetmelerine olanak tanımaktadır. Buna karşılık, yüz yüze konuşmalar tahmin edilemez olabilmektedir. İnsanlar konuşmanın nereye gideceğini ve ne kadar süreceğini nadiren kontrol edebilmektedirler. Ancak sosyal ağlarda, bireyler ne söyleyeceklerini planlayabilmekte ve göndermeden önce düzenleyebilmektedirler. Ancak Turkle (2017), bu kontrollü yaklaşımın "birbirinizi tanımak ve anlamak için gerçekten işe yaramadığı" konusunda uyarılmaktadır.

Pek çok kullanıcı için, sosyal ağ siteleri kuşkusuz büyük bir dikkat dağıtıcıdır ve gün içerisinde saatlerce vakit geçirebilmektedirler. Ve diğerler kullanıcılar için, siteler sadece dikkat dağıtıcı olmaktan ziyade bağımlılığa dönüşebilmektedir.

Ayrıca, çevrimiçi sosyal ağ hizmetleri, özellikle sosyal sermayenin kaynakları olan geniş ve heterojen iletişim ağlarını oluşturma ve sürdürmede zorluklarla karşılaşanlar için önemli ilişki kurma potansiyeli sunuyor gibi görünmektedir. Arkadaş edinmekte zorlanmayanlar da, sosyal sorunları olanlar da, kişiler arası bağlantılarını geliştirmek için sosyal ağ sitelerini kullanabilmektedirler. Kâr amacı gütmeyen kuruluşlar, fon yaratma ve gönüllü ağlarını oluşturmak için bu ağları kullanırken, politikacılar bu medya aracılığıyla seçim ve bağış takipleri oluşturabilmektedir. İş adamları, LinkedIn gibi siteler aracılığıyla hizmetlerini sunmakta ve uygun danışmanlığı bulmaktadırlar. Üniversite öğrencileri, benzer ilgi alanlarına ve değerlere sahip benzer düşünen bireyler bulmak için sosyal ağ sitelerini kullanmaktadırlar. Sosyal ağ siteleri, önceden var olan ilişkileri geliştirmenin yanı sıra insanları bir araya getirmek ve bir arada tutmak için neredeyse sınırsız bir potansiyel sunmaktadır. İyi ya da kötü, sosyal ağlar insan etkileşiminde devrim niteliği taşımaktadır (Steinfeld, Dimicco, Ellison & Lampe, 2009).

İyi yönleriyle birlikte internet algoritması kullanıcıların düşünce tarzına uygun olan kişileri takip etmesine sebep olabilmektedir. Literatürde homofili olarak geçen kavram yani benzer severlik sosyal medya kullanımında da karşımıza çıkmaktadır. Aslında sosyal ağlar dünyaya açılmak ve farklı görüşlerin varlığını kabul etmek gibi amaçları ortaya koymuş olsa da, sistematığı gereği sadece aynı düşünceye sahip insanları birbirleriyle buluşturmakta ve bireylerin düşünce yapısının doğruluğunu binlerce kişi tarafından teyit edildiği fikrini dayatmaktadır. Yerel bağlantıları ortadan kaldırırken kullanıcı etkinliğini koruyan ve sosyal ağdaki kullanıcı etkinliği ve merkeziliğin sınıflandırılması nedeniyle kullanıcılar arasındaki gerçek yerel benzerliği istatistiksel etkilerden ayırmamıza izin veren bir model sunmaktadır. Bu analiz, benzer ilgi alanlarına sahip kullanıcıların arkadaş olma olasılığının daha yüksek olduğunu ve bu nedenle, yalnızca ek açıklama meta verilerine dayanan kullanıcılar arasındaki benzerlik ölçümlerinin sosyal bağlantıları öngörmesi gerektiğini öne sürmektedir (Aiello et. al., 2012, s.3).

Trukle (2017), teknolojinin insanları birbirine bağladığını ama aynı zamanda onları birbirinden ayırdığını savunmaktadır. Bazı insanlar, belki de gerçek hayatta bulamayacakları çevrimiçi bağlantıları arzulamaktadır. Facebook veya Twitter gibi platformlar insanlara, genellikle kimsenin kendilerini dinlemediğini hissettikleri bir dünyada özgürce konuşabildikleri bir platform sağladığını iddia etmektedirler. Ancak insanlar yalnızca internet üzerinden sosyalleştiklerinde, konuşma, dinleme ve beden dilini gözleme gibi becerilerden yoksun kalmaktadırlar. Gençler için bu genellikle sosyal ve sözel becerileri engelleyerek başkalarının yanında kendilerini garip hissetmelerine neden olmaktadır. Bu da bazı gençlerin gerçek hayattaki sosyal durumlardan uzaklaşmasına neden olmaktadır. Bu da bağımlının çevrimiçi sosyalleşmeye daha fazla ihtiyaç duyduğu bir kalıp yaratmaktadır.

Sosyal medya bağlantıları, gençler ve yetişkinler arasındaki sosyal etkileşimi desteklemek için giderek daha fazla kullanılmaktadır. Bununla birlikte, yaşlı ve yetişkinler genellikle sosyal medya hizmetlerini kullanmakta isteksiz davranmakta ve yüz yüze konuşmayı veya telefon görüşmelerini sosyal medya aracılığıyla sosyalleşmeye tercih etmektedir. Medya tercihleri ve sosyalleşme için kullandıkları bu farklılıklar yaşlı yetişkinleri sosyal olarak izole eden ve onları olumsuz etkileyen bir iletişim asimetrisi oluşturmaktadır (Munoz et. al., 2015, s.2).

Sosyal ağların aşırı kullanımının, kullanıcıların fiziksel ve zihinsel sağlıkları üzerinde güçlü bir etkiye sahip olması, daha fazla sosyal ağ kullanımının bireylerin sağlıklarının kötüye gitmesinden muzdarip olmasına neden olduğunu göstermektedir. Buna göre sosyal ağlara bağımlı olan bireyler, sosyal ağları genellikle uyku kalitelerini, sağlıklarını, ilişkilerini ve refahlarını olumsuz yönde etkileyecek şekilde aşırı kullanmaktadırlar. Sosyal ağ bağımlıları bu platformları aşırı kullanmakta, bu da çok az egzersiz yapmalarına veya hiç egzersiz yapmamalarına ve yeterli dinlenme ve toparlanmaya sahip olmamalarına neden olabilmektedir (Nikbin, Iranmanesh & Foroughi, 2021, s.3). Tüm bu olumsuz sonuçlarla birlikte sosyal ağların ne gibi özellikleri olduğu ve nasıl bağımlılık oluşturduğunu incelemek için en çok kullanılan sosyal ağ platformlarından bahsedilecektir.

2.4.1.1. Facebook

2004'te Mark Zuckerberg tarafından Harvard'lı öğrenciler başta olmak üzere Amerikan üniversite öğrencilerinin birbiriyle iletişim halinde bulunması için kurulmuştur. 2007'ye kadar Facebook'un her gün 1,6 milyar sayfa görüntüleme üreten 21 milyondan fazla kayıtlı üyesi olduğu bildirilmiştir (Statista, 2022).

Facebook, sosyal ağların içinde tartışmasız en popüler sosyal medya platformudur. Bugün Facebook, 1.84 milyar aktif günlük kullanıcı ile hem kitleseldir hem de günde kullanıcı başına harcanan ortalama süre 35 dakika ile sadık kullanıcılara sahiptir. 2020 yılında Facebook'un geliri 28.07 milyar dolar olarak bildirilmiştir. Facebook'un aylık 2.8 milyar aktif kullanıcısı bulunmaktadır (Beveridge, 2022). Facebook günde 1.84 milyar aktif kullanıcısı vardır ve çalışan sayısı 44,942'dir. Her dakika 400 yeni kullanıcı Facebook'a katılmak için kaydolmaktadır. Facebook kullanıcıları dakikada 4 milyon beğeni üretmektedir ve her gün 35 milyon kişi durumlarını Facebook'ta güncellemektedir. 65 ila 50 yaş arasındaki yetişkinlerin % 64'ü Facebook kullanmaktadır. Facebook kullanıcılarının % 54'ü kadın, % 46'sı erkeklerden oluşmaktadır. Facebook kullanıcılarının yaklaşık % 25'i 25 ila 34 yaşları arasında kullanıcılardan oluşmaktadır (Statista, 2022).

Mark Zuckerberg Facebook kuruluşunun duyurulması sırasında şu cümleleri kurmuştur. " Facebook toplumsal bir görevi yerine getirmek için kuruldu. Bu görev, insanları sürekli bağlantı halinde ve dünyayı daha açık bir yere getirmektir" (Newport, 2019, s.101). Ayrıca bir konuşmasında en büyük hedefinin insanları

sürekli bağlantı halinde tutmak olduğundan bahsetmektedir. Facebook'un kullanımıyla ilgili araştırmalar, ilişki sürdürme, eğlence, zaman geçirme ve arkadaşlık kurma gibi nedenler ortaya koymaktadır. Facebook'un kötüye kullanımıyla ilgili kısıtlı araştırmalar olsa da aşırı veya olumsuz ruh hallerinden kaçma arzusuyla kullanıldığı bilinmektedir. Facebook bağımlılığıyla ilgili olarak, tartışılan bulgular şu resmi çizmektedir: Yalnızlık, kaygı veya depresyon gibi düşük psikososyal iyiliğe sahip bireyler, sosyal destek bulmak veya zaman geçirmek için Facebook'u kullanmaya motive olmaktadır. Bunun sağladığı ruh hali artışı (ruh hali değişikliği olarak da bilinmektedir), muhtemelen olumsuz pekiştirme nedeniyle yetersiz öz düzenlemeye yol açmaktadır. Ağır vakalarda, bu sonuçta olumsuz yaşam sonuçlarına yol açabilmektedir (Ryan, Chester, Reece & Xenos, 2014, s.134).

Facebook ve diğer sosyal medya uygulamalarına bağımlı olanlar diğer tüm aktivitelerini unutarak zamanlarının ve emeklerinin çoğunu çevrimiçi olarak geçirdikleri için diğer alanlarda daha az performans gösterdikleri söylenebilir (Nikbin et. al., 2021, s.2).

2.4.1.2. Youtube

Youtube, Google'dan sonra ve Facebook'un önünde dünyanın en çok ziyaret edilen ikinci web sitesidir (Alexa, 2021). Youtube, sosyal medya alanındaki en iyi bilinen video barındırma hizmetidir. Geleneksel medyadan farklı olarak Youtube, kullanıcıların etkileşim kurmasına, etkileşimde bulunmasına, görüntülemesine, işbirliği yapmasına ve öncelikle iletişim sistemlerini değerlendirmesine olanak tanımaktadır (Balakrishnan & Griffiths, 2017). Dünya genelinde 2 milyardan fazla aktif YouTube kullanıcısı bulunmaktadır. Kullanıcılar % 91 oranında 18-29 yaş aralığındaki kişilerden oluşmaktadır. Her gün saatte bir milyardan fazla video izlenmekte ve %70'den fazlası akıllı telefonlardan ve tabletlerden kullanım sağlamaktadır. Şirketin web sitesine göre, Youtube'un TV ekranlarında izlenme süresi Mart 2019 itibariyle günde 250 milyon saatten fazla olduğu bildirilmiştir. 2013'te tek bir ayda 6 milyar saat olan izlenme süresi son birkaç yılda önemli ölçüde artmış ve 2020 yılında bir günde bir milyar saate yükselmiştir (Staziaki, Santo, Skobodzinski, Park & Bedi, 2021, s.1).

Youtube'da iki tür kullanıcı bulunmaktadır. Bunlar, izleyiciler ve içerik oluşturuculardır. İçerik oluşturucular arasında büyük bir çeşitlilik bulunmaktadır.

Politikacılar, haber kuruluşları, eğitim kurumları, şirketler veya amatör içerik yaratıcıları gibi birçok farklı grup içerik oluşturabilmektedir. Ancak bu içerik oluşturuculardan farklı olarak Youtube'a özel olan bir grup mevcuttur: *Youtuberlar*. Youtuber'lar, kişisel Youtube kanallarına düzenli olarak video yükleyen video blog yazarlarıdır. Youtuber'lar video yüklerken, izleyiciler bunları yorumlayabilir, derecelendirebilir (beğenebilir/beğenmeyebilir) veya diğer platformlarda paylaşabilirler. İzleyiciler ise, favori içerik oluşturucuları tarafından yüklenen en son videolardan haberdar olmak için belirli kanallara da abone olabilmektedirler (De Berail, Guillon & Bungener, 2019, s.191). Oldukça albenisi olan bu yeni meslek grubu aslında dijital yerliler için çok büyük sorun teşkil etmektedir. Küçük yaştaki çocuklar Youtuber olmak için değişik içeriklerde video hazırlamakta ve kendilerine ait Youtube kanalı açmaktadırlar. Küçük yaştaki çocukların beğeni toplamak gibi kaygılar güderek bu alan yönelmesi oldukça sakıncalı olabilmektedir. Örneğin, Sekmen (2019, s.3567), tarafından incelenen Prenseler Elif Youtube kanalı, hem tüketicinin çocuk yaşamına dahil edilmesi hem de mahremiyetin yitirilmesi bağlamında eleştirilmektedir. Ayrıca dünyaca en çok tanınan youtuberı on bir yaşındaki Ryan Kaji, "Ryan's Toys Review" adlı YouTube kanalından elde ettiği reklam geliriyle 2019'da 29,5 milyon dolar kazanmıştır. Ryan's Toys Review, 2015 yılında çıkış yapmış ve şu anda 31 milyondan fazla abonesi bulunmaktadır (Geider, 2021, s.18). Bu anlamda Youtube gibi görsel iletişim araçlarını öne çıkaran platformların bireyler üzerindeki bağımlılık potansiyeli yetişkinlerden daha çok çocukları tehdit edecek bir boyuttadır.

2.4.1.3. Instagram

Instagram, birinin kişisel profiline (takipçiler) tek bir tıklamayla (takip ederek) abone olmak gibi basit bir sistem aracılığıyla diğer kullanıcılarla bağlantı kurmayı kolaylaştıran bir multimedya platformudur (Hinojo-Lucena, Aznar-Díaz, Cáceres-Reche, Trujillo-Torres & Romero-Rodríguez, 2020, s.1). Sitenin arkasındaki fikir, diğer kullanıcıların fotoğrafları bulabilmesi için bir hashtag (#) kullanarak fotoğraf ve video paylaşmaktır. Kullanıcıların çevrimiçi fotoğraf yayınlama biçimi Facebook'a benzese de, Facebook'tan farklı olarak Instagram, kullanıcıların fotoğrafları göndermeden önce renklerini ve çözünürlüklerini değiştirmelerine olanak tanıyan bir dizi özel filtre sunmaktadır (Shekdon & Bryant, 2016). Instagram Akışı, kullanıcıların fotoğraf ve video paylaşabileceği instagram'da yaygın olarak kullanılan

özelliklerdendir. Ardından, kullanıcılar diğer kullanıcılardan yorum ve beğeni gibi geri bildirimler almaktadırlar. Ayrıca ikinci özellik, dijital hikaye anlatımı kavramına atıfta bulunan ve kullanıcıların 24 saat sonra otomatik olarak kaybolan fotoğraf ve videoları göndererek günlük hayatlarıyla ilgili hikayeler anlatabilmelerini sağlayan instagram hikayeleridir (Sholeh ve Rusdi, 2019, s.91).

Instagram, kullanıcılarının fotoğraf ve videoları düzenlemesini ve yüklemesini, başkalarından yorum ve "beğeni" almasını, başkalarının profillerini takip etmesini ve başkaları tarafından takip edilmesini kolaylaştırmaktadır. Instagram'a, daha sonra eklenen bir özellik ile artık kullanıcılarının canlı yayın yapmalarına olanak tanımaktadır (Kircaburun ve Griffiths, 2018).

Alhabash & Ma (2017), instagram kullanım motivasyonlarını tercih sırasına göre, eğlence, rahatlık, zaman geçirme, kendini ifade etme, kendini belgeleme, sosyal etkileşim ve bilgi olarak sıralamıştır. Ayrıca Sheldon & Bryant (2016), instagram kullanıcılarının çoğunlukla başkalarıyla iletişim kurmaktan ziyade kendi tanıtım, gözetleme ve dokümantasyon ihtiyaçlarını karşıladıklarını bildirmiştir.

Instagram oluşumu gereği Facebook ve Twitter'dan farklı yapıdadır. Örneğin, insanlar çoğunlukla Facebook'u gerçek hayattaki arkadaşları ve aile üyeleriyle karşılıklı bağlantılar kurmak için kullanmaktadır. Ancak Twitter ve Instagram'da "*arkadaş*" seçeneği yoktur ve kullanıcılar yalnızca diğerlerini "*takip edebilir*". Ayrıca, yaygın olarak kullanılan iletişim yöntemleri de sosyal ağlar arasında farklılık göstermektedir. Twitter, metin tabanlı bilgi paylaşımını, instagram görsel görüntü paylaşımını vurgular ve Facebook, metin tabanlı gönderiler, fotoğraf paylaşımı ve birinin her gönderiyi kimin görüntüleyebileceğini özel olarak seçmesine izin veren karmaşık gizlilik ayarları dahil olmak üzere en geniş işlev yelpazesini sağlamaktadır.

Instagram'ın bağımlılık yapan yönlerine ve fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini araştırmak için son zamanlarda Instagram'ın sorunlu kullanımını ve bağımlılığını değerlendirmeyi amaçlayan bir öz bildirim anketi geliştirilmiştir. Kircaburun & Griffiths, İnternet Bağımlılığı Testi'nin (Young, 1999) değiştirilmiş bir versiyonunu kullanarak Instagram Bağımlılık Ölçeği'ni (IAS) geliştirmiş ve 752 üniversite öğrencisinden oluşan bir örnekleme değerlendirildiğinde IAS'nin tatmin edici bir iç tutarlılığa sahip olduğunu

bulmuşlardır. Ayrıca Instagram bağımlılığı, uyumluluk, vicdanlılık ve kendini beğenme ile negatif ilişkiyle, günlük internet kullanımı instagram bağımlılığı ile pozitif olarak ilişkilendirilmiştir (Kircaburun & Griffiths, 2018).

Frison & Eggermont (2017, s.604), bir çalışmada ergenlerin instagramda daha sık gezindiklerinde daha büyük bir depresif ruh hali geliştirme şanslarının daha yüksek olduğu ve ergenlerin daha yüksek düzeyde depresif ruh hallerine sahip olduklarında instagram'da daha fazla paylaşım yapma şanslarının daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır.

Ponnusamy, Iranmanesh, Foroughi & Hyun (2020, s.2), yaptıkları çalışma sonuçlarına göre, Instagram bağımlısı öğrencilerin akademik performansları ve yaşam doyumları daha düşük, utangaçlık ve yalnızlık düzeyleri daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca sonuçlar, psikolojik iyi oluşun sosyal ihtiyaçların instagram bağımlılığı üzerindeki etkisini dengeleme gücüne sahip olduğunu göstermektedir. Sonuçlar, tanınma ihtiyaçlarının ve sosyal ihtiyaçların instagram bağımlılığının temel itici güçleri olabileceğini ve psikolojik iyi oluşun sosyal ihtiyaçların etkilerini azaltabileceğini göstermektedir.

2.4.1.4. Twitter

Twitter, Jack Dorsey ve ortakları tarafından San Francisco'da kurulmuştur. Twitter'ın en belirgin özelliği kullanıcıların attığı twitlerin 140 karakterle sınırlı olmasıdır. Bunun sebebi ise telefonların kısa mesajlarının 160 karakterden oluşması referans alınmasıdır. Fakat 2017 yılında bu kural esnetilerek karakter sayısı 280'e yükseltilmiştir (Bingöl, 2021, s.35). Twitter kelimesi, kullanıcıların 140 karakterle ortaya koydukları "twit" kelimesinden türemektedir. Twit ise, "kuş cıvıltısı" ya da "cıvıldamak" gibi anlamlara gelmektedir (Weller, Bruns, Burgess, Mahrt & Puschmann, 2016, s.12).

Twitter'da arkadaşlık kurma ya da görsel paylaşımlar oldukça azdır. Bunun yerine bilgi aktarımı, gündem oluşturma gibi amaçlara hizmet etmektedir. Takipçiler birbirlerini tanımak zorunda değildir. Genel olarak Twitter, herhangi haber veya olayı takipçilerin arasında kısa sürede yayılmasını sağlayan bir platformdur. Facebook veya instagramdan farklı olarak daha çok yazıya yer verildiği ve eğlenceden ziyade bilgi akışının hakim olduğu söylenebilmektedir.

Kullanıcılar isimlerinin önüne @ işareti olarak tanınmaktadırlar. Bir kullanıcı tarafından atılan twitin diğer kullanıcılar tarafından paylaşılmasına *retweet* denmektedir. Ayrıca # (*hashtag*) sembolü kullanılarak diğer kullanıcılarla ilişki kurmaya çalışılmaktadır. Hashtag kullanılarak açılan konular aynı konuda arama yapan ve düşüncesini dile getiren kişiler tarafından kullanılmaktadır. Herhangi bir konu hakkında hashtag kullanmak önemlidir. Böylelikle büyük kitleler tarafından aynı konu konuşulabilmektedir. Hashtagler birleştirici bir görev görerek, Twitter’da *trendtopic (TT)* olan gündem konularını belirlemektedir. Trendtopic olan konular her ülkeler için ayrı olmakla birlikte dünya genelinde de trendtopic listesi bulunmaktadır. Böylelikle farklı ülkelerde bulunan kişilerin ortak paydada konuşacakları konular ortaya çıkmaktadır. Trendtopic olan konular gazetelerin manşetlerine benzemektedir fakat farklı olarak daha hızlı değişime uğramaktadırlar (Biricik, 2022; Çanakçı, Şaşmazlar ve Öztürk, 2022). 2022 istatistiklerine göre toplam 1.3 milyar Twitter hesabı vardır ancak 330 milyon aktif kullanıcı tarafından kullanılmaktadır. Twitterda her gün yaklaşık 500 milyon tweet atılmaktadır (Statisca, 2022).

Twitter ile bazı insanlar daha fazla takipçi kazandıkça kısa süreli bir özdeğer patlaması hissedebilmektedir. Beyin daha sonra bu bağımlılık yaratan zevk vuruşlarını arzulamakta ve bireyin daha fazla tweet atmasına neden olmaktadır. Ama nihayetinde bağımlılar, bu aceleyi sürdürmek için yeni tweetler oluşturmakta ve daha fazla takipçi kazanmakla zamanlarını harcamaktadırlar. Bazı sosyal medya kullanıcıları, sosyal ağ kullanmak için gerçek hayatlarını yaşamayı ihmal etmektedirler. Sırf evde kalabilmek ve "arkadaşları" ile çevrimiçi iletişim kurabilmek için arkadaşlarıyla dışarı çıkma davetini geri çevirebilmektedirler. Başta bahsedildiği üzere sosyal ağların kişileri birbirlerine bağlama durumu gerçek dünyada kişileri birbirlerinden uzaklaştırmakta veya sanal birliktelikler oluşturabilmektedir (Perdew, 2014, s.62).

2.4.2. Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı

Anlık mesajlaşma uygulamaları, internet bağlantısı sayesinde iki veya daha fazla kişi ile ortak metin paylaşımını sağlayan iletişim çeşididir. Bu tür bir iletişim, bir konuşmanın her iki ucundaki tarafların, yazıldıktan hemen sonra metnin her satırını görmeleriyle karakterize edilebilir, böylece onu bir mektup alışverişinden çok bir telefon görüşmesi gibi yapabilmektedir. Anlık mesajlaşma aynı zamanda bilgisayar

tabanlı, bire bir iletişim aracıdır. E-posta, sohbet odası, çağrı cihazı, telefon, sesli posta, arayan kimliği ve çok taraflı “sohbet” modeline sahip programların bir karışımıdır (Huang & Leung, 2010, s.677).

Whatsapp gibi internet üzerinden mesajlaşma imkanı sağlayan uygulamaların piyasaya sürülmesiyle tüketiciler, internet ağlarının olduğu her yerden kısa mesaj ücreti ödmeden akıllı telefonları kullanarak mesajlaşabilme imkanına sahip olmuştur (Sultan, 2014, s.1). WhatsApp, Line, Wechat, vb. gibi dakikalara varan mobil mesajlaşma uygulamalarının popüleritesindeki gelişmelerle birlikte metinsel duygu ve ifade tanımaya olanak sağlamaktadır. Bu uygulamalar, insanların yaşamını ve ailelerini, arkadaşlarını, meslektaşlarını ve profesyonellerle olan etkileşimlerini büyük ölçüde etkilemiştir. Bu mobil mesajlaşma uygulamaları ve çeşitli mobil sohbet uygulamaları aracılığıyla iletişim her yerde mevcut hale gelmiştir (Verma, Gupta & Kalra, 2014, s.240).

Ekim 2021 itibariyle, aylık olarak iki milyar kullanıcı Whatsapp’a erişim sağlamıştır. Uygulamanın erişimi, özellikle Amerika Birleşik Devletleri dışındaki pazarlarda da güçlüdür ve dünya çapında en popüler mobil sosyal uygulamalardan biridir. İkinci sırada aylık 1.3 milyar kullanıcıyla Facebook Messenger takip etmektedir (Statista, 2021).

İnsanların büyük çoğunluğu Anlık Mesajlaşma (MIM) ile iletişimde büyük fayda sağlamaktadır. Büyük ve karmaşık bir sosyal ağın geliştirilmesinde oldukça etkilidir. Artan ulaşılabilir iletişim faaliyetlerinin faydalarını yanında, MIM’in gereğinden fazla kullanılması sonucunda bireylere zararlı davranış olarak geri dönmektedir. Aşırı MIM kullanımının bireysel kullanıcılar için hem maddi hem de zihinsel olarak beklenmeyen olumsuz sonuçlara yol açabileceği yaygın olarak kabul edilmiştir. Örneğin, bazı kullanıcılar MIM kullanarak aşırı süreler harcamakta, bu da diğer faaliyetler için sınırlı zaman ve olumsuz günlük yaşam becerileri ile sonuçlanmaktadır (Wang, Zhang & Lee, 2021).

Diğer teknolojik faaliyetler ve uygulamalarla karşılaştırıldığında, anlık mesajlaşma uygulamalarının kullanıcılar üzerinde daha fazla bağımlılık oluşturduğu düşünülmektedir. Aşırı MIM kullanımının, MIM’i kullanırken bireyin aşırı miktarda zaman harcadığını ve hatta zamanın izini kaybettiğini hissetme derecesine geldiği

gerçeği ortaya çıkmaktadır. Aşırı MIM kullanımının bireysel kullanıcılar için hem maddi hem de zihinsel olarak beklenmeyen olumsuz sonuçlara yol açabileceği yaygın olarak kabul edilmiştir (Sultan, 2014, s.2). Daha önceki araştırmacılar, MIM'i gereğinden fazla kullanan kişiler için sosyal hayatta baskı ve iş yaşamında olumsuz sonuçlara yol açtığını belirtmiştir. Ayrıca diğer teknolojik uygulamalarda olduğu gibi aşırı kullanıldığında; stres, uykusuzluk, akademik başarısızlıklar gibi fiziksel ve zihinsel sorunlara yol açabilmektedir (Wang et. al., 2021). Belirtilen sebeplerden dolayı anlık mesajlaşma uygulamalarının kullanımının bağımlılık yaratma potansiyeline dikkat edilmesi gerekmektedir.

2.4.3. Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı

İnternet oyun bağımlılığı (IGA), teknoloji bağımlılığı boyutlarından biridir ve çevrimiçi oyunların bağımlılığa varacak derecede oynanması durumudur. İnternet bağımlılığının diğer alt boyutları gibi akademik alanda oldukça ilgi görmüştür. Diğer patolojik internet aktivitelerine kıyasla hem bireysel hem de sosyal düzeyde IGA'nın daha tehlikeli sonuçları bulunmaktadır (Kwon, Chung & Lee, 2011, s.133).

Dijital oyunları oynamak çoğunlukla insanların eğlenmek için kendi istekleriyle girdikleri bir aktivitelerdendir ve oyun oynamaya iten içsel motivasyon, oyunun kendi içinde yer almaktadır. Örneğin, farklı bölümlere yükselebilmek veya oyun sonunda elde edilen başarıdan alınan haz gibi motivasyonlardır. Oyunun dışından gelen sonuçlar (örneğin, parasal ödülleri), dışsal motivasyonlardan kaynaklanan nedenler oyuncular için daha az önemlidir (Poels, Hoogen, Ijsselsteijn & De Kort, 2012, s.1).

Oyun bağımlısı kişiler birçok problemle karşılaşmaktadır. Bilgisayar başında fazla vakit geçirdiklerinden; aileleri ve arkadaşları ile vakit geçirmek istememekte okul hayatlarında başarısız olmakta ve oyun kaybettiklerinde sinirli ruh haline bürünmektedirler (Rahman, Khushbu & Masum, 2021, s.3). Bu nedenle çevrimiçi oyun bağımlılığı sorununun ciddiyetini kabul eden Dünya Sağlık Örgütü, Uluslararası Hastalık Sınıflandırmasının (ICD-11) on birinci revizyonuna oyun oynama bozukluğunu dâhil etmiştir ve Amerikan Psikiyatri Birliği, DSM-5'de çevrimiçi oyun oynama bağımlılığını tehlikeli olarak işaret etmiştir (Lee, Cheung & Chan, 2020, s.34).

Situmorang (2021, s.18) tarafından yapılan çalışmada, çevrimiçi oyun bağımlıları daha çok dünyadan kopuk ve kendini yalnız hisseden kişilerden oluşmaktadır. Çevrimiçi oyun bağımlıları, oyunlarda edindikleri arkadaşlar ve kazandıklarında aldıkları hazlarla gerçek dünyada gerçekleştirebilecekleri başarıların yerini tutabileceğine inanmaktadır. Bu nedenle, çevrimiçi oyun bağımlılığına yardımcı olacak basit aktiviteler bulunmalıdır. Bu konuda anne babanın ve ailenin rolü çok önemlidir. Müzik, dans, görsel, yazı ve edebiyat, drama, oyun ve mizah, evcil hayvan edinme, bahçecilik faaliyetleri gibi tedavilerinden yararlanmak çevrimiçi oyun bağımlılığı olan kişilere iyi geleceği düşünülmektedir.

Çevrimiçi oyunların artan popülaritesiyle birlikte rapor edilen çevrimiçi oyun bağımlılığı vakalarının sayısı artmakta ve bağımlı kişilerin ailelerine karşı sorumluluklarını göz ardı etmeleri gibi çok sayıda olumsuz etkilere yol açmıştır. İşten ayrılma, sağlık sorunları, suç ve hatta ölümler gibi sonuçlar doğurmaktadır (Wang et. al., 2021).

Çevrimiçi oyunlar, oyunculara başarılar, ödüller, hedefler, özgürlük ve kimlik sağlayabilecek özellikler sunmaktadır. Narsist bir kişiliğe sahip olan bazı insanlar için, çevrimiçi oyunların benlik saygısını artırabileceği, daha düşük bir reddedilme olasılığı oluşturabileceği ve statü ve saygı sağladığını düşündürmektedir (Hasriandry & Wahyuni, 2021).

İnternet oyun bağımlılığının birincil odak noktası çevrimiçi oyun olmasına rağmen, birçok çevrimiçi davranış, bağımlılık benzeri problemlerle ilişkilendirilmiştir ve aynı anda birden fazla davranış meydana gelebileceğinden, hangi davranışların sorunlu kullanıma yol açabileceğini ayırt etmek kolay değildir (Carras et. al., 2017).

Ergenler, eğlence, heyecan, kendilerine meydan okumak veya diğer tatmin edilmemiş ihtiyaçlarını karşılamak gibi çeşitli nedenlerle video oyunları oynamaktadırlar. Uygun internet oyunu kullanımının bilişsel becerilerin geliştirilmesi ve olumlu sosyal davranışların artması gibi çeşitli faydaları olabilmektedir. Bununla birlikte, bağımlıların oyun oynarken harcadıkları zaman, ergenlerde birçok fiziksel, psikolojik rahatsızlık ve özenetim eksikliği gibi önemli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir (Jeong et. al., 2020, s.182).

Griffiths (2005), yaptığı araştırmada slot makineleriyle video oyunları arasında benzerlik olduğundan bahsetmiştir. Bir slot makinesi veya video oyun makinesi oynama kararının belirleyicileri, yalnızca oyuncunun biyolojik ve psikolojik yapısını ve durumsal değişkenleri değil, aynı zamanda aktivitenin yapısal özelliklerini içermektedir. Hem slot makineleri hem de video oyun makineleri potansiyel olarak bağımlılık yapıcıdır kimyasal olmayan bağımlılık türünün bir alt bölümü olan davranışsal bağımlılıklar kategorisinde yer almaktadır. Yapılan araştırmada video oyunu oynamanın genel olarak kumar gibi olduğuna dair kanıtlar biraz eksik olsa da, slot makineleri ve video oyunları arasında açık benzerlikler olduğu ortaya çıkmıştır.

2.4.4. Web Siteleri Kullanma Bağımlılığı

Web sitesi, verinin verileri bir ağda bulunduran ve birden fazla yerde depolanabilen birleştirilmiş web sayfaları olarak tanımlanabilmektedir. Web siteleri, şekiller, metinler ve resimlerden oluşan transmedya dijital belgelerden oluşmaktadır. Web sitelerine erişim herkes tarafından sağlanabilmektedir. Bu yüzden hedef kitlesi yüksektir ve kullanıcı sayısı oldukça fazladır. Web siteleri web yöneticileri tarafından yönetilir ve bir HTML editörü tarafından oluşturulmaktadır. Web sitesi oluşturmak için program bilgisi yeterli olmaktadır (Schünzel & Traue, 2022, s.1295). Bu kadar kolay oluşturulabilen web siteleri internet üzerinde birçok gereksiz bilgi ve zararlı içerikleri de beraberinde getirmektedir. Ayrıca bir web sitesinin açılması için herhangi bir karar merci olmaması ya da denetlenmemesi birçok soruna neden olabilmektedir.

Yeni nesil internet aracılı iletişim sistemleri, katılımcı odaklı çalışmaktadırlar. Artık web siteleri oluşturulurken katılımcıların da aktif rol oynayabileceği sistemler geliştirilmektedir. Web 2.0 veya sosyal ağ olarak adlandırılan bu yeni tür web siteleri web sayfası sahibi ile okuyucunun beraber oluşturduğu içeriklerden oluşmaktadır. Bu sistemler, sosyal etkiyi hem kolaylaştırabilmekte hem de karmaşıklaştırabilmektedir, çünkü aynı anda farklı özelliklere sahip olan ve okuyuculara farklı ilişkiler çağrıştıran çeşitli kaynaklardan bilgi sağlamaktadırlar (Walther & Jang, 2012, s.2). Fakat kullanıcıların web sitesi kullanımında aktif rol oynaması, bu sitelere bağımlılığı arttırmakta önemli rol oynamaktadır.

Web sitesi bağımlılığı, bilgisayar kullanımı ve internet erişimiyle ilgili olarak bozulmaya veya sıkıntıya yol açan, olağandan fazla, kontrol edilemeyecek kadar meşgul olma gibi faaliyetler sonucu ortaya çıkmaktadır. Web sitesi bağımlılığı,

depresyon ve sosyal ortamlardan izole olma gibi sonuçlarla ilişkilendirilmektedir (Shaw & Black, 2008, s.358).

2.5. Teknoloji Bağımlılığıyla İlgili Kavramlar

Teknoloji bağımlılığı, davranışsal bağımlılık olarak yerini aldıktan sonra beraberinde birçok kavramı da getirmiştir. Her geçen gün yeni kavramlar literatüre eklenmektedir. Bu bölümde teknoloji bağımlılığı ile ilgili güncel terimlerin açıklamalarına yer verilmiştir.

2.5.1. Phubbing

Phubbing, sosyal ortamda dikkati telefona çevirerek birini görmezden gelme davranışıdır. Phubbing davranışı, başka bir kişiyle konuşurken cep telefonunu gören veya kişilerarası iletişim sırasında cep telefonuyla ilgilenen bir birey olarak tanımlanabilmektedir (Latifa, Mumtaz & Subchi, 2019, s.2). Sosyal bağlamlarda diğer insanlarla etkileşim kurmak yerine kişinin akıllı telefonuna dikkatini vermesi olarak tanımlanan Phubbing, yaygın bir kavram haline gelmiştir (Wu & Yang, 2021, s.2).

Spesifik olarak, "phubbing" terimi, "phone" ve "snubbing" kelimelerinden gelmektedir. Birisini sosyal bir ortamda, o kişiyle doğrudan konuşmak yerine telefonunu kullanarak küçümsemek eylemi olarak tanımlanmaktadır. Phubbing kelimesi 2012 yılında bir Avustralya İngilizcesi sözlüğü olan Macquarie Dictionary kampanyasının bir parçası olarak ortaya çıkmıştır. McCann Group adlı bir reklam ajansı, uzman sözlük derleyicilerini, yazarları ve şairleri cep telefonlarının yararına başkalarını görmezden gelme davranışını tanımlayan yeni bir kelime bulmaya davet etmiştir. Sonuç olarak, Alex Haigh adlı 23 yaşında Avustralyalı bir öğrenci "phubbing" kelimesini bulmuştur. Bundan sonra, McCann Group, konuyla ilgili farkındalığı artırmak için "Phubbing'i Durdurun" kampanyasını oluşturmuştur (Utami, Anam & Noorrizki, 2020, s.377).

İnsanların konuşmalar sırasında veya birlikte geçirilen zaman sırasında telefon kullanmaları ya da telefona bakmaları karşısındaki kişi veya kişiler için görmezden geldiğini veya başka bir şekilde dışlanmış hissetmesini sağlamanın bir yoludur. Birisi, kişi yerine telefonuna odaklandığında dışlanma ve memnuniyetsizlik

duygularına yol açabilmektedir (McDaniel & Wesselmann, 2021, s.2). Bu kavram günümüzde her bireyin başına gelen bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle yüz yüze görüşmelerde kişilerarası bağlantıları oldukça zedelediği düşünülmektedir (Wang, Gao, Yang, Zhao & Wang, 2020, s.428).

2.5.2. Gündemden Kopma Korkusu (FOMO)

Gündemden Kopma Korkusu (FOMO), yakın geçmişte bilim insanlarının büyük ilgisini çekmiştir. Bu kavram genellikle bir bireyin başkalarının yaşayabileceği sosyal veya kişisel olarak tatmin edici deneyimleri kaçırma konusundaki endişelerini ifade etmektedir. FOMO başlangıçta çevrimdışı veya gerçek dünya bağlamında kavramsallaştırılmış olmasına rağmen, kavram sosyal medya kullanımı açısından yaygın bir uygulanabilirlik bulmuştur (Tandon, Dhir, Islam, Talwar & Mäntymäki 2021, s.186). Gündemden kopma korkusu, psikolojik ihtiyaçlardaki eksiklikleri sosyal medya katılımına bağlayan bir arabulucu görevi görebilmektedir. FOMO'nun kısmen kişinin hayattaki en iyi kararları vermesini baltalaması nedeniyle olumsuz bir ruh hali veya depresif duyguların kaynağı olabileceği düşünülmektedir. Sosyal medyanın gereksiz kullanımının altında yatan güdülere odaklanan araştırmalar, FOMO'nun kişilerin ruh halinde değişikliklere ve sosyal medya katılımında kendini eksik hissetmesine neden olduğunu belirtmişlerdir. Benzer bir şekilde, kişinin ilişkisinin mevcut durumundan duyulan memnuniyetsizlik, sosyal medya kullanımını destekleyen bir güdü olarak tanımlanmıştır (Przybylski, Murayama, Dehaan & Gladwell, 2013, s.1841).

Yapılan araştırmalar, FOMO'nun sinirlilik, endişe ve yetersizlik duygularından oluştuğunu ve bireylerin sosyal medyayı kullandıklarında sinirlilik, endişe ve yetersizlik duygularının yoğunlaştığını göstermiştir. Ayrıca benlik saygısının kişinin yaşadığı FOMO seviyesini etkileyebileceği ileri sürülmektedir. Sosyal medyayı kullanırken mevcut olan psikolojik özellikler, durumlar ve faktörler, FOMO'yu anlamamıza yardımcı olan temel yapı taşlarıdır. Sıklıkla utanç ve yetersizlik olarak görülen yetersizlik, benliğin olduğu bir duruma maruz kalma deneyimidir. Sosyal dışlanma FOMO'nun altında yatan faktörleri, yani kaygı ve benlik saygısını etkilediği için, kaçırma korkusunda da kilit rol oynayabilmektedir (Abel, Buff & Burr, 2016, s.34).

2.5.3. Nomofobi

“Nomofobi”, bir cep telefonu veya internet aracılığıyla iletişim kuramamanın modern korkusudur. “Nomofobi” kelimesi İngilizce kökenlidir ve “No Mobile Phobia”, yani cep telefonu olmadan kalma fobisi ifadesinden türetilmiştir (King et. al., 2014, s.28). Nomofobi cep telefonu bağımlılığı olarak adlandırılan bozukluk, sanal iletişimi sağlayan yeni teknolojilerin geliştirilmesinin bir sonucudur. Nomofobi, çağdaş dijital ve sanal toplumun bir bozukluğu olarak kabul edilir ve bir cep telefonu veya bilgisayarla temasın kesilmesinden kaynaklanan rahatsızlık, endişe, sinirlilik veya ıstırapı ifade etmektedir (Bragazzi & Puente, 2014, s.156). Nomofobi dört ana boyutta yapılandırılmıştır (Rodríguez-García, Moreno-Guerrero & Lopez Belmonte, 2020, s.2):

- (1) diğer insanlarla iletişim kuramaktan kaynaklanan korku veya sinirlilik;
- (2) bağlanamama korkusu;
- (3) bilgiye anında erişememe korkusu;
- (4) mobil cihazların sağladığı konfordan vazgeçme korkusu.

Nomofobi, zihinsel bozuklukların, kişilik bozukluklarının yanı sıra, özellikle genç nüfusta, insanların benlik saygısı, yalnızlık ve mutlulukla ilgili sorunlarını teşvik etmektedir. Tüm bunların, mobil teknolojiye güçlü bir bağımlılık yaratarak yaşamın diğer yönleri üzerinde olumsuz etkileri olabilmekte ve sürekli dikkat dağınıklığına neden olabilmektedir (Rodríguez-García et. al., 2020, s.2).

Cep telefonu, 21. yüzyılın en büyük uyuşturucudan farklı bağımlılıklardan biri olarak adlandırılmaktadır. Kişisel özerkliği destekler, kimlik ve prestij sağlar, kişilerarası ilişkilerin kurulmasını ve sürdürülmesini destekler ve eğlence kaynağıdır. Bu özellikler ve sunduğu sayısız avantajla, sonuç olarak dünyadaki cep telefonu kullanıcılarının sayısında muazzam bir artışa yol açmıştır. Ancak araştırmalar, bunun, cihazın yokluğunda kayıp duyguları, kaygı/aşerme belirtileri, geri çekilme/kaçış belirtileri, tolerans belirtileri ve bunun sonucunda yönetimde kontrol kaybı gibi endişe belirtileriyle davranışsal bağımlılığa yol açtığını göstermiştir (Nikhita, Jadhav & Ajinkya, 2015).

King et. al., (2013), çalışmaları sonucunda nomofobinin bir işlev bozukluğu ortaya çıkarabileceğini gözlemlemişlerdir. Bu durumda, işlevsiz davranışları üreten Duyusal İşleme Bozukluğu (SPD) gelişmektedir. Günlük aşırı telefon kullanımı, internet üzerinden kişisel ve sosyal ilişkiler kurma ve gerçeklikten kaçma ihtiyacı, daha önce teşhis edilmemiş bir SPD'nin varlığını ortaya çıkar mıştır. Bu alışmada SPD'li hastanın sosyal ve kişisel ilişkilerden bir kaçış yolu olarak iletişim kurmak için telefonda aşırı miktarda zaman harcadığını gözlemlenmiştir.

2.5.4. Dijital Minimalizm

Minimalizm kavramı, Millbur & Nicodemus (2010) tarafından şöyle ifade edilmektedir: Minimalizm, önemli olana odaklanmak için kendinizi hayatın fazlalıklarından kurtarmanın bir aracıdır. Böylece mutluluğu, doyumunu ve özgürlüğü bulabileceğiniz düşünölmektedir. Genellikle eşyalar ve fazlalıklar için kullanılan ve uygulanan bu kavramı Newport (2019, s.42), dijital teknolojilere uyarlamış ve dijital minimalizm kavramını ortaya atmıştır. Dijital minimalizm kitabında bu kavramı şu şekilde tanımlamaktadır: Dijital minimalizm, evrimii geçirilen vaktin hayatınızda değer verdiğiniz şeyleri belirleyip geriye kalan faaliyetlere sırt evirmenizi öngören bir teknoloji kullanımı felsefesidir. Dijital cihazlarla ilişkinizi değiştirmek, bir zihniyet değişikliği gerektirmektedir. Zihniyetiniz, nihayetinde alışkanlıklarınızı şekillendiren ve davranışlarınızı yönlendiren düşünce ve inançları içermektedir. Dijital minimalizm zihniyetine sahip insanlar teknolojiye farklı bakmaktadırlar (Sherman & Chon, 2020).

Newport (2019, s.48), dijital minimalizmin neden işe yaradığını ve neden etkili bir felsefe olduğunu anlatabilmek için dijital minimalizmin bu üç temel ilkesini belirlemiştir:

Birinci ilke: Dağımlık maliyetlidir.

Hayatta ilerledikçe, Facebook, Twitter ve Instagram gibi dikkatimizi dağıtabilecek dijital ortamlardan bilgiler toplanmaktadır. Bu bilgiler toplandığında faydalarını geçebilecek derecede olumsuz etkileri olabilmektedir.

İkinci ilke: Optimizasyon esastır.

Bir dijital minimalist kullanacağı teknolojinin olumlu ve olumsuz yönlerini en doğru şekilde tartarak karar vermektedir ve bu doğrultuda hareket etmektedir.

Üçüncü ilke: Niyet tatmin edicidir.

Dijital yaşamınızın kontrolünü ele geçirme eylemi güç vermektedir. Zamanınızı nasıl kullanacağınız konusunda bilinçli kararlar vermek, daha azının daha fazla olabileceğini kabul etmek kadar önemli olduğu düşünülmektedir.

Skivko, Korneeva & Kolmykova (2020), dijital minimalizmi zaman çerçevesi ve iletişimin odağı açısından ayıran üç ana fikir olduğunu düşünmektedirler.

Birinci tür, dijital diyet kavramıdır. Belirli faaliyetlerde daha iyi, daha kaliteli sonuçlar elde etmek için sınırlı bir süre için belirli bir nedenden dolayı medya tüketiminin azaltılması anlamına gelmektedir. Örneğin, daha kaliteli ve daha iyi sonuçlar elde etmek için çalışırken dijital diyete gitmek faydalı hatta gerekli olabilmektedir; ayrıca tatillerde ve genel olarak boş zamanlarda mobil cihazları kapatmak da uygun olduğu düşünülmektedir. Dijital diyet kavramına uygun bir örnek olarak, Ulusal Fişten Çıkarma Günü (2020), düzenli bir küresel uygulama haline gelme perspektifiyle dijital cihazlardan 24 saat bağlantı kesilmesini teşvik etmeyi amaçlayan dünya çapında bir hareket olarak kabul edilmektedir. Organizasyonun dünya çapında 1.000'den fazla okul, dini kurum ve işletme tarafından düzenlenen etkinliklere katılan 135.000'den fazla kişi olduğu söylenmektedir (Anonim, 2020).

İkinci tür olarak dijital detoks kavramı ortaya atılmıştır. Dijital detoks kavramı 2013 yılında Oxford sözlüğüne 'bir kişinin fiziksel dünyadaki stresi azaltmak veya sosyal etkileşime odaklanmak için bir fırsat olarak görülen akıllı telefon veya bilgisayar gibi elektronik cihazları kullanmaktan kaçındığı bir süre' olarak tanımlanan bir zaman dilimi olarak dahil edilmiştir. Dijital detoks, çevrimiçi veya dijital medyaya daha uzun veya daha kısa bir süre için ara verme çabalarının yanı sıra akıllı telefon ve dijital araçların kullanımını kısıtlamaya yönelik diğer çabaları ifade etmektedir (Syvertsen & Enli, 2019, s.3).

Dijital detoks, çevrimiçi iletişimden kaynaklanan stresi azaltmayı ve boş zamanların yanı sıra işte olduğu gibi gerçek (çevrimdışı) iletişime odaklanmayı öğretmeyi amaçlamaktadır. Bu noktada dijital detoksun modern teknolojileri reddetmek değil,

bilgiyi filtreleme ve medya tüketimini kontrol etme yeteneğini desteklediğini belirtmek önemlidir (Skivko et. al., 2020). ABD ve Avrupa'daki bazı okullar dijital detoks günü ve hatta dijital detoks haftası düzenlemektedir. Bu günlerde okullar, aygıtların olmadığı bir dünyada çocuklara ne kadar ilginç şeyler yapılabileceğini gösteren özel atölyeler, yaratıcı dersler düzenlenmektedir. Bu tür eylemler sırasında çocuklara teknolojiden kaçınma pratiği öğretilmektedir (Соловьев & Белоус, 2014, s.80). Bu tür uygulamalar çocukların yetişkinlik döneminde teknolojik aygıtlara bağımlılık geliştirmelerinin önlenmesine yönelik iyi uygulama örnekleri olarak görülebilmektedir.

Dijital minimalizmi zaman çerçevesi ve iletişimin odağı açısından ayıran üçüncü tür olarak Türkçeye medya çileciliği olarak çevrilen ‘*media asceticism*’ kavramıdır. Asceticism yani çilecilik kavramı manevi değerler için dünya hayatından vazgeçmeyi ifade etmektedir. Medya çilecilerinin amacı, bilgi akışından bilinçli bir kısıtlama, iletişim teknolojisinin kontrolü ve makul kullanımı, gerçeklik ve sanallık arasında bir denge bulma, konsantre olma ve kendi gelişim vektörünü belirleme yeteneğini geliştirmektir (Соловьев & Белоус, 2014, s.80).

Skivko et. al., (2020)’e göre dijital bağlantı kesmede en radikal yol, dijital cihazların kullanımının tamamen reddedilmesidir. Medya kullanımına eleştirel yaklaşımı ve genel olarak tüketim toplumuna eleştirel konumu varsaymaktadır. Medya çileciliği eğilimi, henüz ana akım haline gelmemiş olsa bile, farklı sosyal gruplarda dikkat çekmektedir. Bazı insanlar işte veya evde wi-fi ile bağlantılarını kesmekte, diğerleri sosyal ağlardaki kişisel hesapları silmekte veya devre dışı bırakmaktadır. Bazı bilim insanları batı ülkelerinde dijital diyet ve dijital detoks uygulamalarının etkili olduğunu belirtmektedir.

3. AİLE İÇİ İLETİŞİMİN İNCELENMESİ

3.1. İletişim Kavramı ve Kapsamı

İnsanlığın başından beri iletişim var olmuştur ve var olmaya devam etmektedir. Her insan doğumdan ölüme kadar çevreyle iletişim sürecine istese de istemese de katkı sağlayıp dahil olmaktadır. İletişim hem bireysel hem de toplumsal olarak yaşamı etkilemiştir ve etkilemeye devam etmektedir. Toplumların ve toplumlara bağlı kültürlerin oluşması ve iletişim kavramını farklı boyutlara ulaştırmıştır. Özellikle modern toplumların ortaya çıkmasıyla bireylerin kendilerini anlama ve yön vermede iletişimin katkısı oldukça önemli hale gelmiştir. Ayrıca dünyanın artık küresel köy haline gelmesiyle farklı kültürlerin birbiriyle iletişim halinde bulunması, iletişimi farklı boyutlara getirmektedir (Yılmaz, 2003).

İletişim durağan bir olgu değildir, sürekli hareket halindedir. Ayrıca sadece sözlü değil davranışlarımızla, hareketlerimizle, tavırlarımızla da iletişim süreci devam edebilmektedir. Bu yüzden kavramsal olarak tanımlamak ve anlatmak oldukça güçtür. Barker'a göre (2021, s.17), iletişim, bilginin etkin aktarımıdır. Sahip olduğumuz bir düşünceyi sözcüklere dökeriz ve düşüncemizi karşı tarafa ulaştırırız ve karşı taraf bu düşünceyi alır. Buna süreç iletişimin aktarma modeli olarak adlandırılmaktadır.

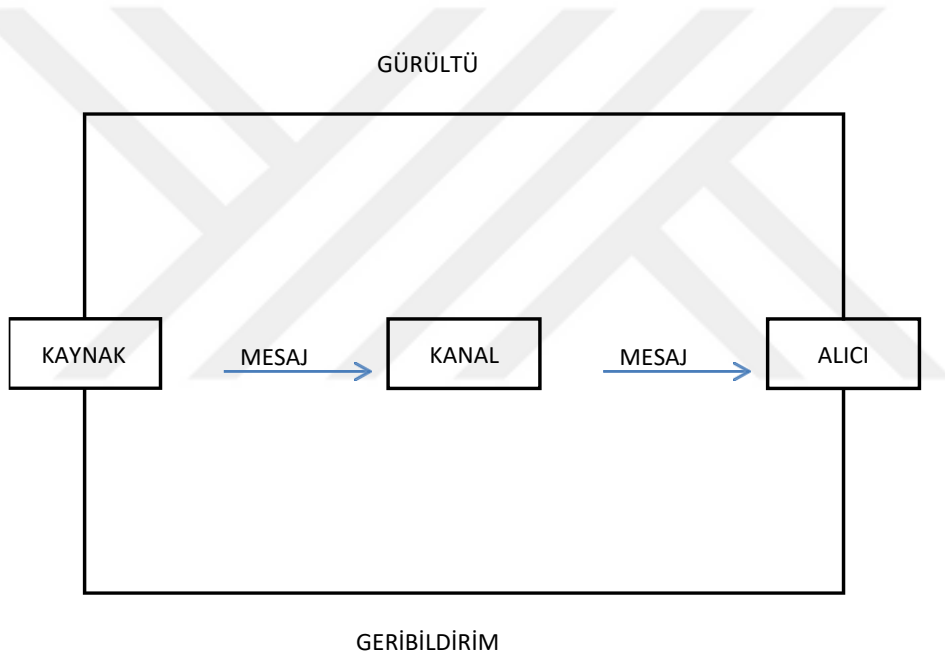
Fiske (2014, s.71), iletişimle ilgili şunları söylemektedir. "İletişim kavramı herkesin bildiği fakat çok az kişinin doyurucu biçimde tanımlayabileceği bir insan etkinliği olarak tanımlanmaktadır. Ayrıca iletişim yüz yüze konuşmadır, televizyondur, enformasyon yaymadır, saç biçimimizdir, edebi eleştiridir"

"İletişim" kelimesi, Latince bir paylaşım veya bilgilendirme anlamına gelen "communicatio" adından türemiştir (Peters, 2018). İletişim, duygu ve düşüncelerin birçok yolla başka kişi ya da kişilere aktarılması olarak tanımlanabilmektedir. Telefon, televizyon, radyo gibi çeşitli aygıtları araç olarak kullanarak bilgi alışverişi sağlanabilmektedir (Çamdereli, 2019, s.13). İletişim fikirlerin, duyguların ve tutumların iletilmesini ve belirli bir konuda fikir alışverişini temsil etmektedir.

(Chilver, 1984). İletişim kavramı sadece bilgi aktarımı ya da tek yönlü bilgi akışı değil, tüm hayat boyunca süren anlam bütünlüğü, karşılıklı iletilerin paylaşımı, geribildirimlere dayalı bir süreci ifade etmektedir (Çamdereli, 2019, s.15).

3.1.1. İletişimin Süreci ve Öğeleri

İletişim birçok öğelerin bir arada olmasıyla ortaya çıkan bir süreçtir. Bu öğelerin bazıları ana öğeler olarak adlandırılırken bazıları ise yardımcı öğelerdir. Fakat en yalın haliyle iletişim; kaynak, ileti ve alıcı öğelerin birleşimiyle oluşmaktadır. İletişimi sadece iletiyi gönderen ve iletiyi alan arasındaki sürece indirgemek oldukça yanlıştır. İletişim ne düzeyde gerçekleşirse gerçekleşsin önemli olan paylaşım ve beraber katkı sağlamaktır (Vural, 2012).



Şekil 3.2. İletişim süreci ve öğeleri (Fiske, 2014)

Şekil 3.1.'de İletişim süreci ve öğeleri yer almaktadır. Kaynak, ileti ve alıcı sürecin en önemli parçaları olsa da yardımcı öğeler de sürece dahil olmaktadır. Göndericinin başlattığı iletişim süreci alıcıya ulaşmasıyla son bulmamaktadır. Alıcının da bu iletiyi geribildirim yoluyla beslemesi beklenmektedir ve böylece süreç devam edebilmektedir (Fiske,2014).

Kaynak (gönderici), iletişim öğelerinin önemli parçalarından biridir. İletişimin durumuna göre gönderici aynı zamanda kaynak görevi de görmektedir. Gönderici

başka bir bilgiyi aktarıyorsa sadece gönderici rolündedir. Fakat bilginin üretiminde katkısı varsa veya bilgiyi kendisi üretmişse gönderici aynı zamanda kaynak rolünde bulunmaktadır (Güngör, 2020, s.29). Kaynak ise gerçek bir kişi olabilirken bazen bir grup, yazar, kurum, fotoğraf gibi farklı öğelerden de oluşabilmektedir. Kaynak iletiyi karşı tarafa ileten ve iletişim sürecini başlatan bir kimliği oluşturmaktadır (Çamdereli, 2019, s.27).

İleti, karşı tarafa aktarılan her şeydir, duygu, düşünce, uyarı, bilgidir. *İleti*, gönderici tarafından yüklenen her türlü kod olarak da tanımlanabilir. Kaynak kodlanan iletiyi alıcıya aktarır. Alıcının iletiyi alıp kaynak olarak tekrar göndermesiyle ileti, kaynak ile hedef arasında dönüşerek ve yeniden biçimlenerek devam etmektedir (Çamdereli, 2019). İleti anlaşılır ve net olmalıdır. Çünkü kaynak tarafından ileti gönderildiğinde artık kaynaktan çıkmış ve değiştirilemez duruma gelmiştir. Bu yüzden etkili bir iletişim ortamı oluşturulabilsin diye iletinin dili net ve açık olması gerekmektedir (Yüksel, 1989).

Alıcı, kaynak kadar iletişim sürecinde önemli bir role sahiptir. Alıcı bir kişi, grup ya da kurumlardan oluşabilmektedir. Alıcının iletişim sürecindeki aktifliği onu kaynak görevine geçirebilmektedir. Bu devam eden süreçte alıcının gönderici kadar etkin ve önemli olduğunu kanıtlamaktadır. Göndericinin hedef kitleyi iyi tanıması ve bu doğrultuda kodlama yapması oldukça önemlidir. Alıcıdan gelen geri beslemeyi dikkate alıp, buna uygun iletişim sürecini devam ettirmesi gerekmektedir (Çamdereli, 2019, s.28; Güngör, 2020, s.31).

Sürece dahil olan diğer öğeler de kaynak, mesaj ve alıcı kadar önemli bir role sahiptir. *Kod*, bir kültür veya toplumun ortak dili olarak düşünülebilmektedir. Kaynak ve alıcının ortak bir dili olmazsa kod oluşturulamaz. *Kanal*, kaynağın kodladığı iletinin alıcıya gittiği araç veya yoldur. Bu televizyon, gazete, radyo, kitap veya dergi gibi kitle iletişim araçlarıyla gerçekleşebilmektedir (Fiske, 2014).

Geribildirim, kaynağın gönderdiği iletiye alıcının verdiği tepki olarak adlandırılabilir. Etkili bir iletişim için kaynağın geribildirimi dikkatle özümsemesi gerekmektedir. Ayrıca alıcının iletişim sürecinde kendini aktif hissetmesi için oldukça büyük öneme sahiptir. İletişim sürecini olumsuz etkileyen *gürültü*, iletişim sürecinin herhangi bir bölümünde devreye girerek süreci sekteye uğratmaktadır (Çamdereli, 2019, s.30).

3.2. Aile Kavramı

Aileyi yasal veya biyolojik olarak birbirleriyle bağı bireylerden meydana gelen bir grup olarak tanımlamak yerine, akademisyenler aile kavramını bir ev veya grup paylaşan ve birlikte ortak bir tarih, geçmiş ve gelecek tasarlayan bireyler olarak tanımlamaktadır. Bu tanım, işlevsel olarak aile kavramını daha da genişletmiş ve farklı aile türleri ve formlarını bu tanımın içine entegre etmiştir (Noller & Fitzpatrick, 1993). Aile en genel tanımla toplumun en küçük yapı parçası olarak bilinmektedir ve kendine göre özellikleri de beraberinde taşımaktadır (Adak, 2020). Aileye ait bu özellikler şu şekildedir:

- Aile, duygusal bir birliktelikle bir arada durur.
- Aile kavramı evrenseldir.
- Aile üyelerinin her birinin sorumlulukları vardır.
- Ailenin şekillendirme özelliği vardır.

Aile, bir çocuğun dış dünyayla etkileşime girdiği ve sosyalleşmeyi öğrendiği ilk yerdir. Aile bir çocuk için toplumun kurallarını, geleneklerini, normlarını öğrenebileceği ilk kurumdur. Aile, çocuk ile toplum arasında köprü görevi yaparak kontrolü sağlamaktadır. Kontrol, kişinin sosyolojizasyon sürecinde, kişiye topluma ait kuralların öğretilmesi ve toplumun kabul gören davranışları ve kabul edilmeyen davranışlarının aile tarafından öğretilmesiyle ve halkalar halinde öğrenmenin devam etmesiyle sağlanmaktadır. Sosyal yapıda norm ve değerler bize yol gösterici oldukları gibi bizleri yönlendirip toplumda içinde ilişkilerimize yardımcı olmaktadır. Bu norm ve değerler ayrıca bizim toplumdaki rollerimizi hazırlayan en önemli öğeler olup aile tarafından bize aktarılmaktadır (Oktik ve Ünal Reşitoğlu, 2018, s.3). Bu ilk adımın aile tarafından çocuğa aktarılması hem toplum için hem de bireyin yetişkinlik sürecinde toplumda var olabilmesi için büyük önem taşımaktadır.

Aile içinde elde edilen uyum, karşılıklı bağlılık, birbirine olan destek ve tamamlayıcılık duygusu, başkalarına saygılı olmayı ve düşünceli davranmayı teşvik etmektedir. Tüm bu davranışlar akademik performansın artmasına ve sorunlarla başa çıkılması konusunda bireylere yardımcı olmaktadır (Saleem, Zahra, Subhan & Mahmood, 2021, s.1). Bu nedenle aile içinde iletişimin kalitesi bireylerin hayat kalitesini de etkilemektedir.

3.3. Aile İçi İletişim Kavramı

Aile içi iletişim, bireylerin bir aile olarak etkileşime girdiği, birbirlerini aile olarak tanımladığı ve aile olarak tanımladıkları grubun dışında kalanlardan farklılaştırdıkları bir süreç olarak tanımlanabilmektedir (Whitchurch & Dickson, 1999, s.688). Aile iletişimi kavramı çok farklı iletişim kurma yollarını da beraberinde getirmektedir. Yeni nesil iletişim medyası ve yüz yüze görüşmeler, ailelerin birbirleri hakkında daha fazla bilgi edinmelerine yardımcı olabilir ve akrabalarının faaliyetlerinden ve nerede olduklarından haberdar olmaya devam ederek yaşlı yetişkinlerin akrabalara karşı empati ve yakınlık duyguları geliştirmesine olanak tanımaktadır (Muñoz et. al., 2013). Aile iletişimi değişen ve gelişen teknolojiyle birlikte gün geçtikçe farklı boyutlara geçmektedir. İletişim kurmanın yolları ve çeşitleri de farklılaşmıştır. Fakat genel geçer olarak iki boyutu bulunmaktadır ve bu boyutlar aşağıda detaylı olarak incelenecektir.

3.3.1 Aile İçi İletişimin Boyutları

Ritchie & Fitzpatrick (1990), aile iletişiminin sadece bilişsel değil davranışsal boyutlarını da vurgulamak için FCP (Aile iletişim modeli)'lerin teorisini ve ölçümünü yeniden kavramsallaştırmıştır. Kavram yönelimi, aile üyelerinin çok çeşitli konularda sınırsız etkileşimleri teşvik etme derecesini yansıtmak için diyalog yönelimi olarak yeniden etiketlendi. Diyalog yönelimi, bir ailenin tartıştıkları konulara, etkileşim için harcanan zamana, kararların nasıl alındığına, açık konuşmaların ne kadar açık olduğuna ve fikirlerin ne kadar özgürce değiş tokuş edildiğine ilişkin beklentilerini yakalamaktadır. Sosyo-yönelim, aile üyelerinin ortak inançları, değerleri ve normları ile çatışmaya, çocuk itaatine ve uyumuna nasıl yaklaştıklarına dair beklentileri daha doğru bir şekilde yansıtmak için uygunluk yönelimi olarak yeniden etiketlenmiştir. Diyalog yönelimi ve uygunluk yönelimi olarak isimlendirilen bu iki boyut, aile işleyişinde çok etkilidir ve aileler için birçok aile tiplerinin açıklanmasında önemli rol oynamaktadır (Koerner & Fitzpatrick, 2002, s.71). Bu nedenle bu iki boyutun detaylı incelenmesinde fayda bulunmaktadır.

3.3.1.1. Diyalog Yönelimi

Diyalog yönelimi, esasen, algılanan durumsal taleplere veya kısıtlamalara yanıt olarak bir etkileşim sırasında herhangi bir belirli anda bireye dikkat çeken amaç veya hedeflerin davranışsal tezahürleriyle ilgilidir (Chen, 2003, s.187). Bu boyutu en yüksek düzeyde kullanan aileler, herhangi bir zorlama olmadan birbirleriyle rahatça etkileşime girmektedir. Bu boyutun alt ucundaki ailelerde, aile üyeleri birbirleriyle daha az etkileşime girer ve tüm aile üyeleriyle açıkça tartışılan çok az konu vardır (Koerner & Fitzpatrick, 1997, s.60). Yüksek diyalog yönelimli aileler, konu veya zaman sınırı olmaksızın birbirleriyle özgürce iletişime girer ve herhangi bir çatışma ortamından kaçınmazlar. Düşük diyalog yönelimli aileler, birbirleriyle etkileşime girmekten kaçınır ve çok sınırlı vakitte bir arada bulunurlar. Ayrıca bu aileler tartışma ortamı oluşturmak istemez ve birbirleriyle duygu ve düşüncelerini paylaşmazlar (Chen, Rueter, Anderson & Connor, 2020, s.3).

Yüksek diyalog yönelimi, yakınlığı korurken değişimi müzakere etmek için bir mekanizmayı temsil eder. Yüksek uygunluk, artan özerklik ve paylaşılan otorite için baskılar karşısında değişime direnme ve hiyerarşik rolleri sürdürme eğilimini yansıtır. Bu nedenle, yüksek uygunluk yönelimi, ilişkilerin yeniden müzakere edilmesi için baskılardan kaynaklanan çatışmaları alevlendirebilirken, diyalog yönelimi, çatışma yönetimini kolaylaştırmaktadır (Sillars et. al., 2014, s.17). Schrod't'e göre (2005, s.361), diyalog yöneliminin, aile uyumunu pozitif yönde etkilediğini ve ayrıca uyum yönelimi ile aile işleyişinin aynı boyutları arasındaki olumsuz ilişkileri olduğunu doğrulamıştır.

3.3.1.2. Uyum Yönelimi

Uyum yönelimi kavramı, ailelerin inançlarını, birbirlerine karşı tutumlarını ve oluşturdukları değerleri vurgulayan bir aile tipi oluşturmayı ifade eder. Bu boyutta yer alan iletişim biçimlerine sahip olan aileler, inanç ve tutumları tek bir kural olarak görür ve bu ailelerin ebeveynleri itaat üzerine iletişim çerçeve çizmektedir. Bu boyutun alt ucundaki aileler, heterojen tutum ve inançlar, aile üyelerinin daha fazla bireyselliği ve aile üyelerinin benzersizliğine ve ailelerinden bağımsız olmalarına odaklanan etkileşimlerle karakterizedirler (Koerner & Fitzpatrick, 1997, s.60). Yüksek uyum yönelimli aileler, birlikte geçirilen vakti arttırmak için aile üyelerinin diğer aktivitelerinden fedakarlık yapmalarını beklerler. Aile ile ilgili kararları

ebeveynlerin vermesi, çocukların ise ebeveynlerinin isteklerine göre hareket etmesi beklenir. Tersine, uyum yönelimi düşük aileler geleneksel aile yapısına inanmazlar. Bunun yerine, daha az uyumlu ve hiyerarşik olarak organize olmuş ailelere inanırlar. Daha az uyum yönelimine sahip aileler, her bir bireyin kişisel gelişimine önem vermeleri gerektiğine inanmaktadırlar. (Koerner & Cvancara, 2002, s.3).

Uyum yöneliminin yüksek olduğu aileler daha geleneksel olarak tanımlanan ailelerdir ve aile içinde kaynaşmaya, aile yapısının bütünlüğüne oldukça önem vermektedir. Öte yandan, düşük uyum yönelimli aileler, çocuklarını bireysel davranışlarını desteklemekte ve görüşlerini rahatça ifade etmeleri için teşvik etmektedir. Ayrıca ebeveynler çocuklarının kişisel alanlarına saygı duymaktadır ve aile dışında oluşan ilişkilerine değer vermektedir. Düşük uyum yönelimli aileler eşitliğe önem vermektedir (Horstman et. al., 2018, s.3).

Uyum yöneliminin çocukların esenliği üzerindeki etkisi, ebeveynlerin disiplini ve aile değerlerine bağlılığı öfkeden veya hayal kırıklığından değil, sevgiden dolayı mı uyguladıkları değişiklik gösterebilir. Aile uyum yönelimi ile genç yetişkinlerin zihinsel esenliği arasındaki ilişkinin kesin doğasını ve ayrıca bu ilişkinin genç yetişkinlerin ebeveynlerinin iletişimsel davranışlarına ilişkin algılarına ne ölçüde bağlı olduğunu netleştirmek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır (Hamon & Schrodt, 2012, s.152).

4. ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

4.1. Araştırma Amacı ve Önemi

Bu çalışmanın amacı; günümüzün en önemli davranışsal bağımlılıklarından biri olan teknoloji bağımlılığının, aile içi iletişimle ilişkisini incelemektir. Günümüzde teknoloji bağımlılığı halk sağlığı açısından önemli rol oynamaktadır. Özellikle teknoloji bağımlılığı yüksek olan ülkelerde, önleyici tedbirler alınmaktadır. DSM-5 'te kumar bağımlılığı ile birlikte davranışsal bağımlılık olarak girmesi planlanan oyun bağımlılığı özellikle gençler için sorun teşkil etmektedir. Bu bağımlılıkların azaltılmasında özellikle ebeveynlere sorumluluk düşmektedir. Aile içi iletişim ve teknoloji bağımlılığı arasında anlamlı bir ilişki elde etmek amaçlanmaktadır.

4.2. Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Kırıkkale İli Kırıkkale Üniversitesi Kırıkkale Meslek Yüksekokulunda öğrenim gören ve tesadüfi olarak seçilen birincil kaynak olarak 577 öğrenciye online anket ile bir tarama modeli kullanılmıştır.

Çalışma grubu belirlenirken, Kırıkkale Meslek Yüksekokulunda o dönemde öğrenim gören 3384 öğrenci nüfusu referans alınmıştır. Kesitsel nitelikte olan bu araştırmada, saptanan örneklem büyüklüğüne göre herhangi bir şekilde evrenin bir parçasının seçilmesiyle oluşan kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir (Kaptanoğlu, 2013, s.74). Araştırma kapsamında 577 kişiye anket uygulanmış. Elde edilen verilerin ön analizinde 141 tane anket uygun bulunmadığı için analize dâhil edilmemiştir. Analize dâhil edilen anket sayısı 436'dır. Anketlere geri dönüş oranı %75.5'tir.

4.3. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma doğası gereği bazı sınırlılıklara sahiptir. Katılımcıların ifadelerine doğru yanıtlar verdiği düşünülerek araştırmayı yürütmek, sosyal bilimler alanında yapılan diğer çalışmalarda olduğu gibi bu çalışmada da araştırmanın sınırlılığıdır. Ayrıca

çalışma evreni Kırıkkale Meslek Yüksekokulu öğrencileri ile sınırlı tutulması ve kolayda örnekleme yöntemi ile verilerin toplanması sebebiyle araştırma sonuçlarının genellenmesinde sınırlılıklar bulunmaktadır.

4.4. Araştırmada Kullanılan Veri Toplam Aracı ve Yöntem

Araştırmada veriler internet üzerinden çevrimiçi anket uygulaması yoluyla toplanmıştır. Veri toplama araçları 5’li likert formundadır. Anket üç bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmeyi amaçlayan sorulara yer verilmiştir.

İkinci bölümde ise, Young’ın (1996) İnternet Bağımlılığı Testinde bulunan bağımlılık kriterleri ve Griffiths’in (2005) altı ölçüt barındıran çalışması esas alınarak, Aydın (2017) tarafından oluşturulan Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenilirlik analizi Aydın (2017) tarafından yapılmış olup ölçek 24 madde ve 4 boyuttan oluşmaktadır. Boyutlar; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web sitesi kullanmadır. Teknoloji bağımlılığı ölçeğinin tümü için alınabilecek en yüksek puan 120 (24×5) ve en düşük puan ise 24 (24×1) olarak belirlenmiştir. Ölçeğin tümüne ait aritmetik ortalamalar yorumlanırken 0-24 puan aralığı “Bağımlı değil”, 25-48 puan aralığı “Düşük düzeyde bağımlı”, 49-72 puan aralığı “Orta düzeyde bağımlı”, 73-96 puan aralığı “Oldukça Bağımlı”, 97-120 puan aralığı ise “Tam Bağımlı” olarak belirlenmiştir.

Üçüncü bölümde ise, McLeod & Chaffee (1972) tarafından geliştirilen Ritchie & Fitzpatrick (1990) tarafından revize edilen ve Erdoğan ve Anık (2018) tarafından Türkçe uyarlama çalışmaları yapılan Aile İletişim Kalıpları Ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenilirliği ve faktör analizi Erdoğan ve Anık (2018) tarafından yapılmış olup 26 maddeden 2 boyutlu bir ölçüm aracı oluşturulmuştur. Boyutlar; uyum yönelimi ve diyalog yönelimidir. Aile içi iletişimin iki alt boyutundan elde edilen puanlar esas alınmaktadır. Diyalog yönelimi boyutunda katılımcının alabileceği en düşük puan 15, en yüksek puan 75; uyum yönelimi boyutunda ise katılımcının alabileceği en düşük puan 11, en yüksek puan ise 55’tir.

Araştırmaya ait boyutların güvenilirlik analizleri yapılmış olup, cronbach’s alpha değerleri bulunmuştur. Teknoloji bağımlılığı anketinin çarpıklık değerinin 1,362 basıklık değerinin 2,547 ve aile içi iletişim anketinin çarpıklık değerinin 0,152

basıklık değerinin 1,495 olduğu; söz konusu değerler -3, +3 aralığında bulunduğu için verilerin normal dağıldığı sonucuna ulaşılmış ve buna dayanarak veri analizinde parametrik testler kullanılmıştır (Griffin ve Steinbrecher, 2013).

Katılımcılardan elde edilen veriler doğrultusunda teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim boyutlarının demografik özelliklerle ilişkilerini tespit etmek için t testi ve tek yönlü anova testi yapılmıştır. Ayrıca aile içi iletişim ve teknoloji bağımlılığı arasında korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır.

4.5. Araştırma Hipotezleri

Teknoloji bağımlılığının, çeşitli demografik özellikler açısından farklılıklar gösterdiği ve aile içi iletişimle arasında bir ilişki bulunduğu düşünölmektedir. Bu nedenle, araştırma hipotezleri şu şekilde sıralanmıştır;

H1: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından; sosyal ağ kullanma(a), anlık mesajlaşma(b), çevrimiçi oyun oynama(c), web siteleri kullanma(d) ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.

H2: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından; sosyal ağ kullanma(a), anlık mesajlaşma(b), çevrimiçi oyun oynama(c), web siteleri kullanma(d) ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.

H3: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından; sosyal ağ kullanma(a), anlık mesajlaşma(b), çevrimiçi oyun oynama(c), web siteleri kullanma(d) ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

H4: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından; sosyal ağ kullanma(a), anlık mesajlaşma(b), çevrimiçi oyun oynama(c), web siteleri kullanma(d) ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

H5: Aile içi iletişim alt boyutlarından; diyalog yönelimi(a), uyum yönelimi(b) ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.

H6: Aile içi iletişim alt boyutlarından; diyalog yönelimi(a), uyum yönelimi(b) ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.

H7: Aile içi iletişim alt boyutlarından; diyalog yönelimi(a), uyum yönelimi(b) ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

H8: Aile içi iletişim alt boyutlarından; diyalog yönelimi(a), uyum yönelimi(b) ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.

H9: Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H10: Katılımcıların cinsiyeti(a), annenin eğitim durumu(b), babanın eğitim durumu(c), katılımcıların günlük internet kullanımı(d) teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

H11: Katılımcıların aile içi iletişimde uyum boyutu, teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

H12: Katılımcıların aile içi iletişimde diyalog yönelimi, teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.

5. ARAŞTIRMA BULGULARI

Bu bölümde çalışma sonucunda elde edilen verilerin analizi ve bu analizlere ilişkin bulgulara yer verilecektir.

5.1. Araştırmanın Güvenilirlik Analizi Sonuçları

Araştırmanın güvenilirliğini ölçmek amacıyla güvenilirlik analizi yapılmıştır ve her bir ölçeğin cronbach alpha katsayısı hesaplanmıştır. Ölçeklerin alt boyutlarının güvenilirlik katsayıları ayrıca hesaplanmıştır ve sonuçlara ilişkin bilgiler Çizelge 5.1’de gösterilmektedir.

Çizelge 5.1. Araştırmada kullanılan anketlere ilişkin güvenilirlik analizi sonuçları

	İfade sayısı	Cronbach’s Alpha
Teknoloji Bağımlılığı Anketi	25	0,923
Sosyal Ağ Kullanma	6	0,734
Anlık Mesajlaşma	6	0,785
Çevrimiçi Oyun Oynama	6	0,881
Web Sitesi Kullanma	6	0,868
Aile İçi İletişim Anketi	26	0,813
Uyum Yönelimi	11	0,888
Diyalog Yönelimi	15	0,925

Alfa katsayısı ne kadar yüksek olursa, ölçek o derece tutarlı olarak görülmektedir. 0,80-1,00 arsında yüksek güvenilirliğe sahip, 0,60-0,79 arasında oldukça güvenilirliğe sahip, 0,40-0,59 arası düşük güvenilirliğe sahip ve 0,00-0,39 arası güvenilir değil olarak kabul edilmektedir (Alpar, 2018, s.548). Çizelge 5.1’de görüldüğü gibi Teknoloji Bağımlılığı Anketi’nin güvenilirlik katsayısı 0,923 bulunmuştur. Bu değer 0,80’den

büyük olduğu için Teknoloji Bağımlılığı Anketi'nin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu söylenebilir.

Teknoloji Bağımlılığı Anketi'nin 6 boyutunun güvenilirlik katsayıları şöyledir;

- 6 sorudan oluşan "Sosyal Ağ" boyutunun güvenilirlik düzeyi 0,734 bulunmuştur. Bu sonuç 0,60'dan büyük olduğu için bu boyutun güvenilir düzeyde olduğu söylenebilir.
- 6 sorudan oluşan "Anlık Mesajlaşma" boyutunun güvenilirlik düzeyi 0,785 bulunmuştur. Bu boyutun ölçme tutarlılığının ise güvenilir düzeyde olduğu söylenebilir.
- 6 sorudan oluşan "Anlık Mesajlaşma" boyutunun güvenilirlik düzeyi 0,881 bulunmuştur. Bu boyutun Cronbach's Alpha değeri 0,80 değerinden yüksek olduğu için yüksek güvenilirlik düzeyinde olduğu söylenebilir.
- 6 sorudan oluşan "Web Siteleri" boyutunun güvenilirlik düzeyi 0,868 bulunmuştur. Bu boyutun da yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğundan bahsedilebilir.

26 sorudan oluşan Aile İçi İletişim Ölçeği'nin Cronbach's Alpha değeri 0,813 bulunmuştur. Bu değer 0,80'den büyük olduğu için Aile İçi İletişim Ölçeği'nin yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Aile İçi İletişim Anketi'nin 2 alt boyutunun güvenilirlik testi sonuçları şöyledir;

- 15 ifadeden oluşan "Diyalog Yönelimi" boyutunun güvenilirlik düzeyi 0,925 bulunmuştur. Bu sonuca göre "Diyalog Yönelimi" boyutunun yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu söylenebilir.
- 11 ifadeden oluşan "Uyum Yönelimi" boyutunun güvenilirlik düzeyi 0,888 bulunmuştur. Bu sonuçla birlikte "Uyum Yönelimi" boyutundan da yüksek güvenilirlik düzeyine sahip olduğu görülmektedir.

Sonuç olarak iki ölçeğin de güvenilirlik katsayısının 0,80'in üzerinde olması sebebiyle yüksek güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilmektedir. Ayrıca boyut bazında bakıldığında güvenilirlik düzeyinin yeterli ve kabul edilebilir seviyede olduğu görülmüştür.

5.2. Demografik Değişkenlerle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Tanımlayıcı istatistikler, verilerin doğru biçimde anlamlandırılması ve verilerin özetlenmesi için kullanılır. Tanımlayıcı istatistiklerde frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve yüzdeler gibi bilgilere yer verilmektedir (Aslan, 2018). Bu bölümde katılımcılara ait demografik bilgilerinin frekans ve yüzdelere yer verilmiştir.

Çizelge 5.2. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin frekans analizi

Cinsiyet	Frekans	Yüzde
Erkek	298	68,3
Kadın	138	31,7
Annenin Öğrenim Durumu		
İlkokul-Ortaokul	275	61,3
Lise	124	28,4
Lisans ve üzeri	37	8,5
Babanın Öğrenim Durumu		
İlkokul-Ortaokul	204	46,8
Lise	150	34,4
Lisans ve üzeri	82	18,8
Günlük İnternet Kullanımı		
1 saatten az	40	9,2
1-2 saat	147	33,7
3-4 saat	155	35,6
5-6 saat	52	11,9
7 saat ve üzeri	42	9,6
Toplam	436	100

Katılımcılara ait demografik bilgiler çizelge 5.1.'de gösterilmiştir. Araştırmaya katılanların % 68,3'ü erkek (n=298), % 31,7'si kadındır (n=138). Katılımcılar babalarının eğitim düzeyi açısından incelendiğinde, % 46,8'inin ilkökul-ortaokul, % 34,4'ü lise ve % 18,8'i lisans ve lisansüstü düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların babalarının eğitim durumunun yüksek oranda ilkökul-ortaokul düzeyinde olduğu görülmektedir. Katılımcılar annelerinin eğitim düzeyi açısından

incelendiğinde, % 61,3'ünün ilkokul-ortaokul, % 28,4'ünün lise ve % 8,5'inin lisans ve üzeri düzeyinde eğitim aldığı görülmektedir. Katılımcıların annelerinin eğitim durumunun yüksek oranda ilkokul-ortaokul düzeyinde olduğu görülmektedir. Katılımcılara yöneltilen günlük internet kullanımı ile ilgili soruya katılımcıların % 9,2'si 1 saatten az, % 33,7'si 1-2 saat, % 35,6'sı 3-4 saat, % 11,9'u 5-6 saat ve % 9,6'sı 7 saat ve üzeri cevabını vermiştir.

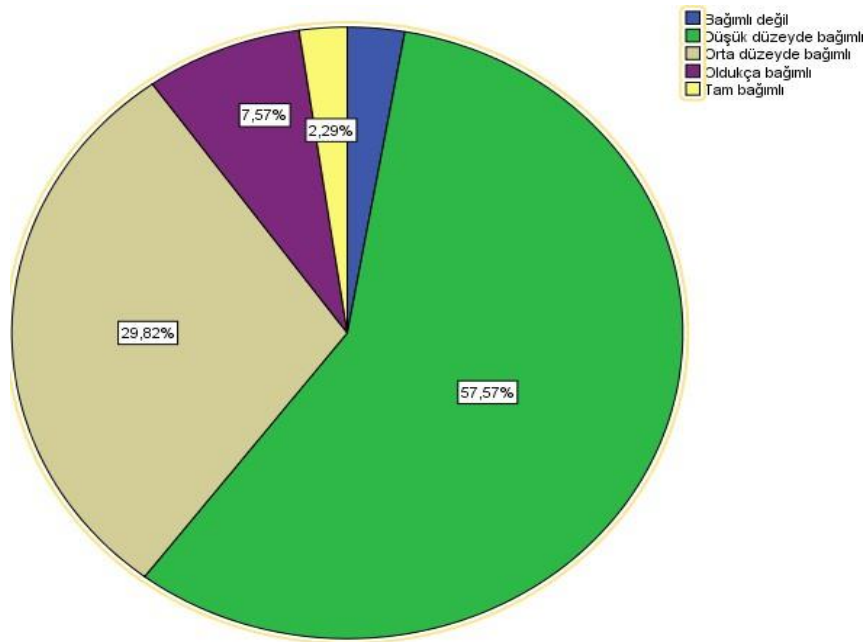
5.3. Araştırmada Yer Alan Değişkenler İle İlgili Tanımlayıcı İstatistikler

Bu bölümde araştırmada yer alan değişkenlere ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçlar aktarılacaktır.

5.3.1. Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği ve Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Teknoloji bağımlılığı ölçeğinden katılımcıların aldığı puanların değerlendirilmesine ilişkin sonuçlara Şekil 5.1.'de yer verilmiştir.

Buna göre Şekil 5.1. incelendiğinde katılımcıların %39.7'si orta düzey ve üzeri seviyede teknoloji bağımlılığı puanına sahip olduğu görülmektedir. Katılımcıların %57.5'inin düşük düzeyde teknoloji bağımlılığı puanına sahip olduğu belirlenmiştir.



Şekil 5.1. Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ölçeği puanlarına göre sınıflandırılması

Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarına ait ortalama, standart sapma, minimum, maksimum değerleri çizelge 5.3.'te yer verilmiştir.

Çizelge 5.3. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Sosyal ağ bağımlılığı	Anlık mesajlaşma	Çevrimiçi oyun bağımlılığı	Web siteleri kullanma
Ortalama	2,0581	2,0264	1,9239	1,9748
Standart Sapma	,80305	,87516	1,05640	,95626
Minimum	1,00	1,00	1,00	1,00
Maksimum	5,00	5,00	5,00	5,00

Çizelge 5.3'te görüldüğü gibi, sosyal ağ boyutu, 2,05 ile en çok katılımın olduğu; çevrimiçi oyun boyutu 1,92 ile en az katılımın olduğu boyuttur. Anlık mesajlaşma boyutu ortalaması 2,02 ($\pm 0,87516$); web siteleri kullanma boyutu ortalaması 1,97 ($\pm 0,95626$) olarak hesaplanmıştır. Sonuçlara göre; teknoloji bağımlılığı profilinde sosyal ağ boyutunun büyük önem arz ettiği ve katılımcılar arasında çevrimiçi oyun oynamanın diğer boyutlara göre daha az tercih edildiği söylenebilir.

Sosyal Ağ Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Sosyal ağ bağımlılığı boyutunu oluşturan 6 ifadenin ortalama ve standart sapmalarına ait değerlere Çizelge 5.4.'te yer verilmiştir.

Çizelge 5.4. Sosyal ağ kullanma alt boyutuna ilişkin bulgular

Sosyal Ağ Bağımlılığı Boyutuna İlişkin İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağılandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.	1,93	1,045
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.	1,68	,986

3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.	2,15	1,245
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.	2,28	1,390
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.	1,68	1,179
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.	2,63	1,442

Çizelge 5.4.'te görüldüğü gibi, “Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağlanıyorum.” ifadesi 2,63 ($\pm 1,442$) ile en yüksek ortalamaya sahiptir. “Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.” ifadesi 2,28 ($\pm 1,390$); “Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.” ifadesi 2,15 ($\pm 1,245$); “Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağlandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.” ifadesi 1,93 ($\pm 1,045$); “Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.” ifadesi 1,68 ($\pm 0,986$) : “Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.” ifadesi 1,68, ($\pm 1,442$) ortalamaya sahiptir.

Anlık Mesajlaşma Bağımlılığına İlişkin Bulgular

Anlık mesajlaşma boyutunu oluşturan 6 ifadenin ortalama ve standart sapmalarına ait değerlere Çizelge 5.5.'te yer verilmiştir.

Çizelge 5.5. Anlık mesajlaşma alt boyutuna ilişkin bulgular

Anlık Mesajlaşma Bağımlılığı Boyutuna İlişkin İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.	1,79	1,129

2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.	1,90	1,228
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.	1,73	1,108
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.	2,32	1,258
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.	2,13	1,481
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.	2,29	1,320

Çizelge 5.5.'te görüldüğü gibi, “Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.” ifadesi 2,32 ($\pm 1,258$) ile en yüksek ortalamaya sahiptir. “Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.” ifadesi 2,29 ($\pm 1,320$); “Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.” ifadesi 2,13 ($\pm 1,481$); “Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.” ifadesi 1,90 ($\pm 1,228$); “Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.” ifadesi 1,79 ($\pm 1,129$); “Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.” ifadesi 1,73; ($\pm 1,108$) ortalamaya sahiptir.

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Boyutuna İlişkin Bulgular

Çevrimiçi oyun bağımlılığı boyutunu oluşturan 6 ifadenin ortalama ve standart sapmalarına ait değerlere çizelge 5.6.'da yer verilmiştir.

Çizelge 5.6. Çevrimiçi oyun oynama alt boyutuna ilişkin bulgular

Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Boyutuna İlişkin İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.	2,09	1,463
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.	1,80	1,188
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.	1,84	1,258
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.	2,10	1,482
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.	1,50	1,071
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.	2,22	1,479

Çizelge 5.6.'da görüldüğü gibi, “Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.” ifadesi 2,22 ($\pm 1,479$) ile en yüksek ortalamaya sahiptir. “Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.” ifadesi 2,10 ($\pm 1,482$) ; “Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.” ifadesi 2,09 ($\pm 1,463$) ; “Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.” ifadesi 1,84 ($\pm 1,258$); “Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.” ifadesi 1,80 ($\pm 1,188$) ; “Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.” ifadesi 1,50 ($\pm 1,071$) ortalamaya sahiptir.

Web Siteleri Kullanma Boyutuna İlişkin Bulgular

Web siteleri kullanma boyutunu oluşturan 6 ifadenin ortalama ve standart sapmalarına ait değerlere çizelge 5.7.'de yer verilmiştir.

Çizelge 5.7. Web siteleri kullanma boyutuna ilişkin bulgular

Web Siteleri Kullanma Boyutuna İlişkin İfadeler	Ortalama	Standart Sapma
1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.	1,70	1,076
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.	2,08	1,239
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.	1,98	1,238
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.	2,06	1,345
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.	2,25	1,326
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.	1,79	1,152

Çizelge 5.7.’de görüldüğü gibi, “Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.” ifadesi 2,25 ($\pm 1,326$) ile en yüksek ortalamaya sahiptir. “Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.” ifadesi 2,08 ($\pm 1,239$) ; “Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.” ifadesi 2,06 ($\pm 1,345$) ; “Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.” ifadesi 1,98 ($\pm 1,238$); “Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.” ifadesi 1,79 ($\pm 1,152$) ; “Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.” ifadesi 1,70; ($\pm 1,076$); ortalamaya sahiptir.

5.3.2. Aile İçi İletişimin Alt Boyutlarına İlişkin Bulgular

Aile içi iletişim alt boyutlarına ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler çizelge 5.8.’de gösterilmiştir.

Çizelge 5.8. Aile içi iletişimin alt boyutlarına ilişkin bulgular

	Uyum Yönelimi	Diyalog Yönelimi
Ortalama	2,9322	3,3428
Standart Sapma	,98547	,95391
Minimum	1,00	1,00
Maksimum	5,00	5,00

Çizelge 5.8.'de görüldüğü gibi diyalog boyutu ortalaması 3,34 (\pm ,95391) ve uyum yönelimi boyutunun ortalaması 2,93 (\pm ,98547) olarak hesaplanmıştır.

Diyalog Yönelimi Boyutuna İlişkin Bulgular

Diyalog yönelimi boyutunu oluşturan 15 ifadeye ait ortalama ve standart sapma değerleri çizelge 5.9.'da verilmiştir.

Çizelge 5.9. Diyalog yönelimi alt boyutuna ilişkin bulgular

Diyalog Yönelimi Boyutuna İlişkin Bulgular	Ortalama	Standart Sapma
1. Siyaset ve din gibi bazı kimselerin görüş ayrılığına düştüğü konular hakkında ailemiz içinde sıklıkla konuşurduk.	2,44	1,313
2. Ebeveynlerim sık sık “aile kararlarında aile üyelerinin her birinin söz sahibi olması gerektiğini” söylerlerdi.	3,61	1,409
3. Bir konu hakkında konuşurken, ebeveynlerim sık sık benim fikrimi sorardı.	3,45	1,391
4. Ebeveynlerim onların düşüncelerine ve inançlarına meydan okumamı teşvik ederlerdi.	2,16	1,311
5. Ebeveynlerim sık sık “Her zaman bir meselenin her iki tarafına da bakmam” gerektiğini söylerlerdi.	4,10	1,194
6. Ben genellikle ebeveynlerime olaylar hakkında ne düşündüğümü söylerdim.	4,00	1,219
7. Hemen hemen her şeyi ebeveynlerime anlatabilirdim.	3,39	1,409

8. Ailemizde sıklıkla duygularımız ve hislerimiz hakkında konuşurduk.	3,05	1,420
9. Ebeveynlerimle sık sık önemli olmayan konularda uzun ve rahat sohbetler ederdik.	3,18	1,414
10. Aynı görüşte olmadığımız zaman bile, ebeveynlerimle konuşmaktan gerçekten keyif alırdım.	3,53	1,421
11. Benimle aynı görüşte olmadıkları zaman bile, ebeveynlerim fikirlerimi dinlemekten hoşlanırdı.	3,38	1,442
12. Ebeveynlerim, duygularımı ifade etmem için beni teşvik ederdi.	3,53	1,420
13 Ebeveynlerim, kendi duyguları konusunda çok açık olma eğilimindeydi.	3,53	1,332
14. Gün boyunca yaptığımız şeyler hakkında ailecek sıklıkla konuşurduk.	3,18	1,404
15. Ailemizde, gelecek planlarımız ve umutlarımız hakkında sıklıkla konuşurduk.	3,60	1,401

Çizelge 5.9.'da görüldüğü üzere, “Ebeveynlerim sık sık “Her zaman bir meselenin her iki tarafına da bakmam” gerektiğini söylerlerdi.” ifadesi 4,10 ($\pm 1,194$) ile en yüksek katılımın olduğu ifadedir. “Ebeveynlerim onların düşüncelerine ve inançlarına meydan okumamı teşvik ederlerdi.” ifadesi ise 2,16 ($\pm 1,311$) ile en düşük katılımın olduğu ifadedir. “Ben genellikle ebeveynlerime olaylar hakkında ne düşündüğümü söylerdim.” ifadesi 4,00 ($\pm 1,219$) ; “Ebeveynlerim sık sık “aile kararlarında aile üyelerinin her birinin söz sahibi olması gerektiğini” söylerlerdi.” ifadesi 3,61 ($\pm 1,409$) ; “Ailemizde, gelecek planlarımız ve umutlarımız hakkında sıklıkla konuşurduk.” ifadesi 3,60 ($\pm 1,401$) ; “Aynı görüşte olmadığımız zaman bile, ebeveynlerimle konuşmaktan gerçekten keyif alırdım.” söylerlerdi.” ifadesi 3,53 ($\pm 1,421$) ; “Ebeveynlerim, duygularımı ifade etmem için beni teşvik ederdi.” ifadesi 3,53 ($\pm 1,420$) ; “Ebeveynlerim, kendi duyguları konusunda çok açık olma eğilimindeydi.” ifadesi 3,53 ($\pm 1,332$) ; “Bir konu hakkında konuşurken, ebeveynlerim sık sık benim fikrimi sorardı.” ifadesi 3,45 ($\pm 1,391$); “Hemen hemen her şeyi ebeveynlerime anlatabilirdim.” ifadesi 3,39 ($\pm 1,409$) ; “Benimle aynı görüşte olmadıkları zaman bile, ebeveynlerim fikirlerimi dinlemekten hoşlanırdı.” ifadesi 3,38 ($\pm 1,442$) ; “Ebeveynlerimle sık sık önemli olmayan konularda uzun ve rahat sohbetler ederdik.”

ifadesi 3,18 ($\pm 1,414$) ; “Gün boyunca yaptığımız şeyler hakkında ailecek sıklıkla konuşurduk.” ifadesi 3,18 ($\pm 1,404$) ; “Ailemizde sıklıkla duygularımız ve hislerimiz hakkında konuşurduk.” ifadesi 3,05 ($\pm 1,420$) ; “Gün Siyaset ve din gibi bazı kimselerin görüş ayrılığına düştüğü konular hakkında ailemiz içinde sıklıkla konuşurduk.” ifadesi 2,44 ($\pm 1,313$) ortalamaya sahiptir.

Uyum Yönelimi Boyutuna İlişkin Bulgular

Uyum yönelimi boyutunu oluşturan 11 ifadeye ait ortalama ve standart sapma değerleri çizelge 5.10.’da yer verilmiştir.

Çizelge 5.10. Uyum yönelimi alt boyutuna ilişkin bulgular

Uyum Yönelimi Boyutuna İlişkin Bulgular	Ortalama	Standart Sapma
1. Ebeveynlerim sık sık, “Büyüdüğün zaman daha iyi anlayacaksın” gibi şeyler söylerdi.	4,09	1,145
2. Ebeveynlerim sık sık, “Benim fikirlerim doğru, onları sorgulamamalısn” gibi şeyler söylerdi.	2,42	1,443
3. Ebeveynlerim genellikle “Bir çocuk yetişkinler ile tartışmamalıdır.” gibi şeyler söylerlerdi.	2,74	1,488
4. Ebeveynlerim sık sık, “Hakkında hiç konuşulmaması gereken şeyler vardır” gibi şeyler söylerdi.	2,65	1,31
5. Ebeveynlerim sık sık, “İnsanları kızdırmaktansa tartışmalarda yenilgiyi kabullenmelisin” gibi bir şey söylerdi.	2,35	1,490
6. Gerçekten önemli bir konu olduğunda, ebeveynlerim sorgulamadan onlara itaat etmemi beklerdi.	2,66	1,507
7. Evimizde, son sözü genellikle ebeveynlerim söylerdi.	3,67	1,358
8. Ebeveynlerim, patron olmanın önemli olduğunu düşünürdü.	2,87	1,508
9. Eğer görüşlerim ebeveynlerimin görüşünden farklı ise bazen kızarlardı.	2,87	1,396
10. Ebeveynlerim bir şeyi onaylamamışlarsa, o konu hakkında bir şey duymak istemezlerdi.	2,98	1,495
11. Evde olduğum sürece, benden ailemin kurallarına itaat etmem beklenirdi.	2,95	1,482

Çizelge 5.10’da görüldüğü üzere, “Ebeveynlerim sık sık, “Büyüdüğün zaman daha iyi anlayacaksın” gibi şeyler söylerdi.” ifadesi 4,09 ($\pm 1,145$) ile en yüksek katılımın olduğu ifadedir. “Ebeveynlerim sık sık, “İnsanları kızdırmaktansa tartışmalarda yenilgiyi kabullenmelisin” gibi bir şey söylerdi.” ifadesi ise 2,35 ($\pm 1,490$) ile en

düşük katılımın olduğu ifadedir. “Evimizde, son sözü genellikle ebeveynlerim söylerdi.” ifadesi 3,67 ($\pm 1,358$) ; “Ebeveynlerim bir şeyi onaylamamışlarsa, o konu hakkında bir şey duymak istemezlerdi.” ifadesi 2,98 ($\pm 1,495$) ; “Evde olduğum sürece, benden ailemin kurallarına itaat etmem beklenirdi.” ifadesi 2,95 ($\pm 1,482$); “Ebeveynlerim, patron olmanın önemli olduğunu düşünürdü.” ifadesi 2,87 ($\pm 1,508$) ; “Eğer görüşlerim ebeveynlerimin görüşünden farklı ise bazen kızarlardı.” ifadesi 2,87 ($\pm 1,396$) ; “Ebeveynlerim genellikle “Bir çocuk yetişkinler ile tartışmamalıdır.” gibi şeyler söylerlerdi.” ifadesi 2,74 ($\pm 1,488$) ; “Gerçekten önemli bir konu olduğunda, ebeveynlerim sorgulamadan onlara itaat etmemi beklerdi.” ifadesi 2,66 ($\pm 1,507$); “Ebeveynlerim sık sık, “Benim fikirlerim doğru, onları sorgulamamalısn” gibi şeyler söylerdi.” ifadesi 2,42 ($\pm 1,443$) ortalamaya sahiptir.

5.4. Teknoloji Bağımlılığı Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

5.4.1. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma boyutlarında; katılımcıların cinsiyetlerine ait ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.11.’de verilmiştir.

Çizelge 5.11. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırmalı analizi

	Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma	t değeri	p değeri
Sosyal ağ kullanma	Erkek	2,0313	0,80702	0,024	0,307
	Kadın	2,1159	0,79424		
Anlık mesajlaşma	Erkek	2,1159	0,84527	0,956	0,009
	Kadın	2,1872	0,91917		
Çevrimiçi oyun oynama	Erkek	2,1872	1,05729	8,307	0,001
	Kadın	1,5894	0,97727		
Web siteleri kullanma	Erkek	1,9105	0,90691	5,267	0,039
	Kadın	2,1135	1,04501		

Çizelge 5.11.'de incelendiğinde sosyal ağ kullanma boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Anlık mesajlaşma boyutuyla cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlık mesajlaşma boyutunun ortalamasına bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla anlık mesajlaşma bağımlılık düzeyine sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır (F=0,956; p=0,009). Çevrimiçi oyun oynama boyutuyla cinsiyet arasında anlamlı bir fark bulunmuştur (F=8,307; p=0,001). Çevrimiçi oyun oynama boyutuna bakıldığında erkeklerin kadınlara göre daha fazla çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı düzeyine sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Web siteleri kullanma boyutuyla cinsiyet arasındaki ilişkiye bakıldığında kadınların erkeklere göre daha fazla web siteleri kullanma bağımlılık düzeyine sahip olduğu ortaya çıkmıştır (F=5,267; p=0,039). Sonuç olarak H1a hipotezi reddedilmiştir. H1b, H1c ve H1d hipotezleri kabul edilmiştir.

5.4.2. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Günlük İnternet Kullanımına Göre Karşılaştırılması

Teknoloji bağımlılığının; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma boyutlarında katılımcıların günlük internet kullanımına göre ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.12.'de yer verilmiştir.

Çizelge 5.12. Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarının günlük internet kullanımına göre karşılaştırmalı analizi

Boyutlar	Günlük İnternet Kullanma	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	p değeri
Sosyal Ağ Kullanma	1 saatten az	1.8625	,76039	3,553	0,001*
	1-2 saat	1.9036	,69951		
	3-4 saat	2.0441	,70072		
	5-6 saat	2.3526	,93040		
	7 saat ve üzeri	2.4722	1,10426		
Anlık Mesajlaşma	1 saatten az	1,8000	,87884	7,782	0,001*
	1-2 saat	1,9558	,77693		
	3-4 saat	1,9258	,70714		
	5-6 saat	2,3558	1,04893		
	7 saat ve üzeri	2,4524	1,25117		

Çevrimiçi Oyun Oynama	1 saatten az	1,7000	,90362	11,944	0,001*
	1-2 saat	1,6655	,82218		
	3-4 saat	1,8161	,92293		
	5-6 saat	2,5032	1,31668		
	7 saat ve üzeri	2,7222	1,37470		
Web Siteleri Kullanma	1 saatten az	1,5375	,51264	13,464	0,001*
	1-2 saat	1,7460	,76658		
	3-4 saat	1,9688	,86598		
	5-6 saat	2,4872	1,21799		
	7 saat ve üzeri	2,5794	1,27102		

Teknoloji bağımlılığı düzeyinin, günlük internet kullanımına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Sosyal ağ kullanma boyutunda en yüksek ortalama 2,47 ile 7 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcılara, en düşük ortalama 1,86 ile 1 saatten az internet kullanan katılımcılara aittir. Tukey Post Hoc analizi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Sosyal ağ kullanma boyutunda anlamlı farkın; 7 saat ve üzeri internet kullananların 3-4 saat, 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlar ile 5-6 saat internet kullananların 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlar ile olduğu gözlemlenmiştir. Sosyal ağ kullanma boyutunda katılımcıların günlük internet kullanımını ortalamalarına bakılarak günlük internet kullanımını arttıkça sosyal ağ bağımlılığı arttığı görülmektedir.

Anlık mesajlaşma boyutunda en yüksek ortalama 2,45 ile 7 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcılara, en düşük ortalama 1,80 ile 1 saatten az günlük internet kullanan katılımcılara aittir. Tek yönlü anova testi sonucunda anlamlı bir ilişki elde edilmiştir ($p=0,000$). Tukey Post Hoc analizi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Anlık mesajlaşma boyutunda anlamlı farkın; 7 saat ve üzeri internet kullananların 3-4 saat, 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlar ile 5-6 saat internet kullananların 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlar ile olduğu gözlemlenmiştir. Anlık mesajlaşma boyutunda katılımcıların günlük internet kullanımını ortalamalarına bakılarak günlük internet kullanımını arttıkça anlık mesajlaşma bağımlılığı arttığı görülmektedir.

Çevrimiçi oyun oynama boyutunda en yüksek ortalama 2,72 ile 7 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcılara, en düşük ortalama 1,70 ile 1 saatten az günlük internet

kullanan katılımcılara aittir. Tek yönlü anova testi sonucunda anlamlı bir ilişki elde edilmiştir(p=0,001). Tukey Post Hoc analizi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Çevrimiçi oyun oynama boyutunda anlamlı farkın; 7 saat ve üzeri internet kullananların 3-4 saat, 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlar ile 5-6 saat internet kullananların 3-4 saat, 1-2 saat ve 1 saatten az kullananlar ile olduğu gözlemlenmiştir. Çevrimiçi oyun oynama boyutunda katılımcıların günlük internet kullanımını ortalamalarına bakılarak günlük internet kullanımını arttıkça çevrimiçi oyun bağımlılığı arttığı görülmektedir.

Web sitesi kullanma boyutunda en yüksek ortalama 2,57 ile 7 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcılara, en düşük ortalama 1,53 ile 1 saatten az günlük internet kullanan katılımcılara aittir. Tek yönlü anova testi sonucunda anlamlı bir ilişki elde edilmiştir(p=0,001). Tukey Post Hoc analizi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Web sitesi kullanma boyutunda anlamlı farkın; 7 saat ve üzeri internet kullananların 1 saatten az kullananlar ile olduğu gözlemlenmiştir.

Çizelge 5.12.'de görüldüğü gibi, katılımcıların günlük internet kullanımı ile tüm boyutlar arasında anlamlı farklar bulunmuştur. H2a, H2b, H2c, H2d hipotezleri kabul edilmiştir.

5.4.3. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Teknoloji bağımlılığının; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma boyutlarında katılımcıların annelerinin eğitim durumuna göre ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.13.'te yer verilmiştir.

Çizelge 5.13. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarının annenin eğitim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi

	Öğrenim Durumu	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	p değeri
Sosyal ağ kullanma	İlkokul-Ortaokul	1,9495	,72480	1,821	0,163
	Lise	2,0010	,74035		
	Lisans ve Lisansüstü	1,9958	,98212		

Anlık mesajlaşma	İlkokul-Ortaokul	1,9921	,81428	4,817	0,009*
	Lise	1,9960	,88968		
	Lisans ve Lisansüstü	2,3829	1,16658		
Çevrimiçi oyun oynama	İlkokul-Ortaokul	1,8036	1,00839	3,658	0,027*
	Lise	2,0457	1,02748		
	Lisans ve Lisansüstü	2,4099	1,31679		
Web kullanma sitesi	İlkokul-Ortaokul	1,9673	,94041	2,992	0,051
	Lise	1,9637	,91276		
	Lisans ve Lisansüstü	2,0676	1,20919		

Çizelge 5.13.'te görüldüğü gibi sosyal ağ kullanma ve web siteleri kullanma boyutları ile annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Anlık mesajlaşma ve çevrimiçi oyun oynama boyutları arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Anlık mesajlaşma boyutunda 2,38 ile en yüksek ortalamaya sahip grup lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılardır. En düşük 1,99 ortalama ile ilkokul-ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcıdır. Bu sebeple anlık mesajlaşma boyutunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için tukey testinden yararlanılmıştır. Test sonucu, lisans-lisansüstü mezunları ile lise ve ilkokul-ortaokul arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Genel olarak teknoloji bağımlılığı ile annenin öğrenim durumu arasında karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($F=1,821$; $p=0,163$; $p<0,05$). Sonuç olarak H3a ve H3d hipotezleri reddedilmiştir. H3b ve H3c hipotezleri kabul edilmiştir.

5.4.4. Teknoloji Bağımlılığının Alt Boyutlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Teknoloji bağımlılığının; sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma, çevrimiçi oyun oynama ve web siteleri kullanma boyutlarında katılımcıların babalarının eğitim durumuna göre ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.14.'te yer verilmiştir.

Çizelge 5.14. Teknoloji bağımlılığının alt boyutlarının babanın eğitim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi

	Öğrenim Durumu	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	p değeri
Sosyal ağ kullanma	İlkokul-Ortaokul	2,0425	,79361	,594	0,553
	Lise	1,9878	,75507		
	Lisans ve Lisansüstü	2,2256	,89327		
Anlık mesajlaşma	İlkokul-Ortaokul	1,9690	,79707	2,261	0,105
	Lise	1,9733	,89098		
	Lisans ve Lisansüstü	2,2663	,99445		
Çevrimiçi oyun oynama	İlkokul-Ortaokul	1,8897	1,07017	,891	0,411
	Lise	1,8589	,99434		
	Lisans ve Lisansüstü	2,1280	1,11859		
Web sitesi kullanma	İlkokul-Ortaokul	1,9534	,92590	5,335	0,005*
	Lise	1,8611	,86859		
	Lisans ve Lisansüstü	2,2358	1,13159		

Çizelge 5.14.'te görüldüğü gibi sosyal ağ kullanma, anlık mesajlaşma ve çevrimiçi oyun oynama boyutları ile babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Web siteleri kullanma ile babanın eğitim durumu arasında ise anlamlı bir fark bulunmuştur. Web siteleri kullanma 2,23 ile en yüksek ortalamaya sahip grup lisans ve lisansüstü mezunu katılımcılardır. En düşük 1,95 ortalama ile ilkokul-ortaokul eğitim düzeyine sahip katılımcıdır. Bu sebeple anlık mesajlaşma boyutunda farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için tukey testinden yararlanılmıştır. Test sonucu, lisans-lisansüstü mezunları ile lise arasında anlamlı farklılık ortaya çıkmıştır. Genel olarak teknoloji bağımlılığı ile babanın öğrenim durumu arasında karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=1,838$; $p=0,160$; $p<0,05$). Sonuç olarak H_4d hipotezi kabul edilmiştir fakat diğer hipotezler(H_4a , H_4b , H_4c) reddedilmiştir.

5.5. Aile İçi İletişim Alt Boyutlarının Demografik Özelliklere Göre Karşılaştırılması

5.5.1.Aile İçi İletişimin Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Diyalog yönelimi ve uyum yönelimi boyutlarında; katılımcıların cinsiyetlerine ait ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.15.'te verilmiştir.

Çizelge 5.15. Aile içi iletişimin alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırmalı analizi

	Cinsiyet	Ortalama	Standart Sapma	t değeri	p değeri
Diyalog Yönelimi	Erkek	3,3837	0,92002	2,724	0,207
	Kadın	3,2546	1,02118		
Uyum Yönelimi	Erkek	2,8301	0,94863	2,738	0,001
	Kadın	3,1528	1,03004		

Çizelge 5.15. incelendiğinde diyalog yönelimi boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği görülmüştür. Uyum yönelimi boyutuyla cinsiyet arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($F=2,738$; $p=0,001$). Uyum yönelimi boyutunun ortalamasına bakıldığında kadınların erkeklere göre aile içi iletişimde daha fazla uyum yönelimi düzeyine sahip olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak H5a hipotezi reddedilmiş, H5b hipotezi kabul edilmiştir.

5.5.2. Aile İçi İletişimin Alt Boyutlarının Günlük İnternet Kullanımına Göre Karşılaştırılması

Diyalog yönelimi ve uyum yönelimi boyutlarında; katılımcıların günlük internet kullanımına göre ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerlerine ait bilgiler çizelge 5.16.'da verilmiştir.

Çizelge 5.16. Aile içi iletişim alt boyutlarının günlük internet kullanımına göre karşılaştırmalı analizi

Boyutlar	Günlük İnternet Kullanma	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	p değeri
Diyalog Yönelimi	1 saatten az	3,3750	,89871	5,432	0,001*
	1-2 saat	3,5011	,82297		
	3-4 saat	3,2968	,92651		
	5-6 saat	3,3269	1,12653		
	7 saat ve üzeri	2,9476	1,18834		
Uyum Yönelimi	1 saatten az	3,0000	,95191	4,179	0,002*
	1-2 saat	2,7891	,87805		
	3-4 saat	2,9138	,94684		
	5-6 saat	3,3357	1,08428		
	7 saat ve üzeri	2,9372	1,25735		

Aile içi iletişim düzeyinin, günlük internet kullanımına göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır.

Diyalog yönelimi boyutunda en yüksek ortalama 3,37 ile 1 saatten az günlük internet kullanan katılımcılara, en düşük ortalama 2,94 ile 7 saat ve üzeri günlük internet kullanan katılımcılara aittir. Tukey Post Hoc analizi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Diyalog yönelimi boyutunda anlamlı farkın; 7 saat ve üzeri günlük internet kullananların 1-2 saat kullananlar arasında olduğu gözlemlenmiştir.

Uyum yönelimi boyutunda tek yönlü anova testi sonucunda anlamlı bir ilişki elde edilmiştir(p=0,000). Tukey Post Hoc analizi sonucunda anlamlı farklılıkların hangi gruplar arasında olduğu tespit edilmiştir. Uyum yönelimi boyutunda anlamlı farkın; 5-6 saat günlük internet kullananların ile 1-2 saat günlük internet kullananlar arasında olduğu gözlemlenmiştir. Bu yüzden H6a ve H6b hipotezleri kabul edilmiştir.

5.5.3. Aile İçi İletişim Alt Boyutlarının Annenin Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Diyalog yönelimi ve uyum yönelimi boyutlarında; katılımcıların annenin eğitim düzeyine göre ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.17.'de verilmiştir.

Çizelge 5.17. Aile içi iletişim alt boyutlarının annenin öğrenim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi

Boyutlar	Öğrenim Durumu	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	p değeri
Diyalog Yönelimi	İlkokul-Ortaokul	3,2470	,96543	2,390	0,093
	Lise	3,4952	,84546		
	Lisans ve Lisansüstü	3,5441	1,12574		
Uyum Yönelimi	İlkokul-Ortaokul	2,9580	,95763	1,144	0,320
	Lise	2,8416	1,00056		
	Lisans ve Lisansüstü	3,0442	1,13497		

Çizelge 5.17.'de görüldüğü gibi uyum yönelimi ve diyalog yönelimi boyutları ile annenin eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Genel olarak aile içi iletişim ile annenin öğrenim durumu arasında karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=1,009$; $p=0,365$; $p<0,05$). Bu yüzden H7a ve H7b hipotezleri reddedilmiştir.

5.5.4.Aile İçi İletişim Alt Boyutlarının Babanın Öğrenim Durumuna Göre Karşılaştırılması

Diyalog yönelimi ve uyum yönelimi boyutlarında; katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre ortalama, standart sapmalar ile F ve p değerleri çizelge 5.18.'de verilmiştir.

Çizelge 5.18. Aile içi iletişim alt boyutlarının babanın öğrenim durumuna göre karşılaştırılmalı analizi

Boyutlar	Öğrenim Durumu	Ortalama	Standart Sapma	F değeri	p değeri
Diyalog Yönelimi	İlkokul-Ortaokul	3,2951	,96414	,158	0,854
	Lise	3,4058	,94338		
	Lisans ve Lisansüstü	3,3463	,95233		
Uyum Yönelimi	İlkokul-Ortaokul	3,0307	1,00489	,937	0,393
	Lise	2,7897	,92907		
	Lisans ve Lisansüstü	2,9479	1,01715		

Çizelge 5.18.'de görüldüğü gibi uyum yönelimi ve diyalog yönelimi boyutları ile babanın eğitim durumu arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Genel olarak aile içi iletişim ile babanın öğrenim durumu arasında karşılaştırma yapıldığında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır ($F=1,646$; $p=0,194$; $p<0,05$). Bu yüzden H8a ve H8b hipotezleri reddedilmiştir.

5.6. İlişki Bazında Bulgular

Bu bölümde, değişkenlerin korelasyon ve regresyon analizine ilişkin bulgularına yer verilmiştir.

5.6.1. Araştırma Değişkenlerine Ait Korelasyon Testi

Korelasyon analizi, iki veya daha fazla değişken arasındaki ilişkiyi incelemek için kullanılan analiz tekniğidir (Aslan, 2018, s. 179). Pearson korelasyonu değişkenler arası ilişki ile ilgili bilgi vermektedir. Pearson korelasyonu aralıklı ve oransal olarak ölçülmüş iki veya daha fazla değişken arasında ilişki olup olmadığını, ilişki varsa ilişkinin düzeyini göstermeye yarayan analiz tekniğidir (Tutar ve Erdem, 2020, s.357).

Korelasyon analizinde değişkenler arasındaki ilişkiyi gösteren korelasyon katsayısı hesaplanmaktadır. Katsayının 0,30'dan küçük olması zayıf ilişkiyi, 0,30 ile 0,70 arasında olması orta ilişkiyi, 0,70'den büyük olması yüksek ilişkiyi göstermektedir (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz, Demirel, 2008, s.191).

Çizelge 5.19. incelendiğinde, teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim düzeyleri arasında zayıf ve pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunduğu görülmektedir ($r=0,229$). H9 'Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır' hipotezi kabul edilmiştir.

Çizelge 5.19. Teknoloji bağımlılığı düzeyi ile aile içi iletişim düzeyleri arasındaki ilişkilere yönelik korelasyon katsayıları (N= 436)

<i>Korelasyon testi</i>			
		Teknoloji Bağımlılığı	Aile İçi İletişim
Teknoloji Bağımlılığı	Pearson 'r'	1	,229**
	P		,000
Aile İçi İletişim	Pearson 'r'		1
	P		

** . Korelasyon $p=0.01$ düzeyinde anlamlıdır.

5.6.2. Araştırma Değişkenlerine Ait Regresyon Testi

Cinsiyet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu, günlük internet

kullanımı, uyum yönelimi boyutu ve diyalog yönelimi boyutunun teknoloji bağımlılığına etkisini tespit etmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Analize ilişkin bilgiler çizelge 5.20’de verilmiştir.

Çizelge 5.20. Hiyerarşik regresyon analizi

Değişkenler	Model 1		Model 2		Model 3	
	Std. β	p	Std. β	p	Std. β	p
Cinsiyet	-0,023	0,630	0,038	0,389	0,038	0,395
Annenin eğitim durumu	0,090	0,082	0,079	0,098	0,070	0,144
Babanın eğitim durumu	0,056	0,278	0,081	0,088	0,084	0,079
Günlük internet kullanımı	0,146	<0,002	0,106	<0,015	0,111	<0,011
Uyum Yönelimi			0,395	<0,000	0,413	<0,000
Diyalog Yönelimi					0,062	0,177
VIF	1,003-1,206		1,038-1,207		1,020-1,229	
Durbin-Watson					1.857	
F	4.257		19.971		16.979	
P	<0,002		<0,000		<0,000	
Düzeltilmiş R²	0,029		0,179		0,181	

Çizelge 5.20’de teknoloji bağımlılığını etkileyen faktörleri belirlemeye yönelik modeller yer almaktadır. Buna göre kurulan üç modelin de istatistiksel olarak anlamlı olduğu ($p < 0,005$) görülmüştür.

Birinci modelde demografik özelliklerin (cinsiyet, annenin eğitim durumu, babanın eğitim durumu ve günlük internet kullanımı) teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisi incelenmiş ve günlük internet kullanımı değişkeninin modele anlamlı etkisi olduğu bulunmuştur ($p = 0,015$). Fakat cinsiyet, annenin eğitim durumu ve babanın eğitim durumunun teknoloji bağımlılığına etkisi olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Modelin açıklayıcılık katsayısının ise %2,9 olduğu tespit edilmiştir.

İkinci modelde ise birinci modelde kullanılan değişkenlere ek olarak aile içi iletişimin uyum boyutu eklenmiş ve modele anlamlı katkı yaptığı sonucuna varılmıştır ($p=0,001$). Modelin açıklayıcılık katsayısı %17,9' a yükselmiştir.

Yukarıda sıralanan değişkenlere aile içi iletişimin diyalog boyutu eklenmesiyle üçüncü regresyon modeli kurulmuştur. Diyalog boyutunun teknoloji bağımlılığına etkisinin olmadığı sonucu ortaya çıkmıştır ($p=0,177$). Bütün değişkenlerin bir arada bulunduğu üçüncü modelin açıklayıcılık katsayısı %18,1 bulunmuştur.

Demografik özelliklerin, uyum yönelimi boyutu ve diyalog yönelimi boyutunun bir arada bulunduğu üçüncü modelin standardize edilmiş beta katsayıları incelendiğinde, uyum yönelimi boyutunun teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkisinin en fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Tüm sonuçlara göre H10a, H10b, H10c ve H12 hipotezleri reddedilmiştir. H10d ve H11 hipotezleri ise kabul edilmiştir.

Çizelge 5.21. Hipotez test sonuçları

Hipotezler	Kabul	Red
H1a: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, sosyal ağ kullanma ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H1b: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, anlık mesajlaşma ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H1c: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, çevrimiçi oyun oynama ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H1d: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, web siteleri kullanma ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H2a: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, sosyal ağ kullanma ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H2b: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, anlık mesajlaşma ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H2c: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, çevrimiçi oyun oynama ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H2d: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, web siteleri kullanma ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H3a: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, sosyal ağ kullanma, ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H3b: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, anlık mesajlaşma ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H3c: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, çevrimiçi oyun oynama ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H3d: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, web siteleri kullanma ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H4a: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, sosyal ağ kullanma ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H4b: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, anlık mesajlaşma ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H4c: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, çevrimiçi oyun oynama ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H4d: Teknoloji bağımlılığı alt boyutlarından, web siteleri kullanma ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	

H5a: Aile içi iletişim alt boyutlarından, diyalog yönelimi ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H5b: Aile içi iletişim alt boyutlarından, uyum yönelimi ile katılımcıların cinsiyeti arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H6a: Aile içi iletişim alt boyutlarından, diyalog yönelimi ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H6b: Aile içi iletişim alt boyutlarından, uyum yönelimi ile kullanıcıların günlük internet kullanım süresi arasında anlamlı bir fark vardır.	✓	
H7a: Aile içi iletişim alt boyutlarından, diyalog yönelimi ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H7b: Aile içi iletişim alt boyutlarından, uyum yönelimi ile annenin öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H8a: Aile içi iletişim alt boyutlarından, diyalog yönelimi ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H8b: Aile içi iletişim alt boyutlarından, uyum yönelimi ile babanın öğrenim durumu arasında anlamlı bir fark vardır.		X
H9: Katılımcıların teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.	✓	
H10a: Katılımcıların cinsiyeti teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.		X
H10b: Katılımcıların anne eğitim durumu teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.		X
H10c: Katılımcıların baba eğitim durumu teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.		X
H10d: Katılımcıların günlük internet kullanımı teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.	✓	
H11: Katılımcıların aile içi iletişimde uyum boyutu, teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.	✓	
H12: Katılımcıların aile içi iletişimde diyalog yönelimi, teknoloji bağımlılığını anlamlı bir şekilde etkilemektedir.		X

6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmaya katılanların 298'i (%68.3) erkek, 138'i (31.7) kadınlardan oluşmaktadır. Katılımcıların anne öğrenim durumu incelendiğinde; 275'i ilkokul-ortaokul mezunu, 124'ü lise mezunu, 37'si lisans ve lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların baba öğrenim durumu incelendiğinde; 204'ü ilkokul-ortaokul mezunu, 150'si lise mezunu, 82'si lisans ve lisansüstü mezunu olduğu görülmektedir. Katılımcıların %9.2'si günlük 1 saatten az, %33.7'si günde 1-2 saat, %35.6'sı günde 3-4 saat, %11.9'u günde 5-6 saat, %9.6'sı günde 7 saatten fazla internet kullanmaktadır.

Katılımcıların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde; anlık mesajlaşma ve web sitesi kullanma boyutlarında kadınların erkeklere göre daha yüksek skora sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çetinkaya (2019)'nın yaptığı çalışmada kadınların telefon bağımlılığı düzeylerinin, erkeklere göre daha fazla olduğu sonucu bulmuştur. Bu sonuç yapılan araştırma bulgumuzu destekler niteliktedir. Çiftçi (2018)'in yaptığı çalışmada sosyal medya kullanımının erkeklerde daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Gökçearsan ve Günbatar (2012)'in çalışmasında ise internet bağımlılığının erkek öğrencilerde kız öğrencilere göre daha fazla olduğu saptanmıştır. Gökçearsan ve Günbatar (2012), bu sonucun nedenlerinin erkeklerin internet kafelere daha rahat girmeleri ve teknolojik ürünlere rahat ulaşabilmeleri olabileceğini belirtmiştir. Young (1998) ise erkeklerin kadınlara göre daha fazla internet bağımlılığına eğilim gösterdiğini ifade etmiştir. Fakat günümüzde teknolojik ürünlere çoğunluk tarafından geçmiş dönemlerden daha rahat ulaşılabilmesi nedeniyle kadınların teknoloji bağımlılığı düzeylerinin erkekleri geçebilecek kadar arttığı düşünülmektedir. Özellikle sosyal medya uygulamalarının, kadınların beğenilme, ilgi görme, fark edilme ve her durumda güzel görünmeyi istemek (Uğurlu, 2015) gibi doğasında bulunan özellikleriyle örtüşmesi bu mecralarda kadınların daha çok bulunması ve hatta bu durumun bağımlılık derecesine ulaşmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Çevrimiçi oyun oynama bağımlılığı boyutunda ise erkeklerin kadınlara göre daha yüksek skorlara sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Balıkçı (2018) yaptığı çalışmada, erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılığı toplam puanının kadınlardan yüksek olduğunu belirlemiştir. Bekir (2018) ve Koçoğlu (2019)'nun üniversite öğrencilerine yaptığı çalışmada, erkeklerin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyini kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Wang et. al. (2014, s.7) çalışmasında kız ve erkek çocuklar arasında oyun bağımlılığı prevalansında anlamlı bir fark gözlemlenmiştir. Genellikle erkekler video ve internet oyunları oynamayı tercih ederken, kızlar interneti sosyal medya için kullanmayı tercih etmektedir. Çevrimiçi oyun oynayan kişilerin büyük çoğunluğu erkeklerden oluşmaktadır. Bu sebeple alanyazın incelendiğinde genel ortak sonuç, erkeklerin çevrimiçi oyun oynama bağımlılıklarının kadınlardan fazla olduğu yönündedir. Ayrıca Rehbein & Möble (2013, s.140) yaptıkları çalışmada, video oyunu bağımlısı olarak sınıflandırılan bireyler ile oyun dışında internet aktiviteleri bağımlısı olarak sınıflandırılan bireylerin stres göstergelerini karşılaştıran çalışma, her iki grubun da benzer şekillerde gergin olduğunu göstermektedir. Bağımlı olmayan ergenlerin aksine, video oyunu bağımlılığı ve internet bağımlılığı olanlar, çok çeşitli sağlık ve işlevsel düzey ölçütlerinde bozulmalar göstermektedir. Diğer bir sonuç olarak video oyunu bağımlısı erkek çocuklar, uyku bozukluğuna ve medya kullanımına bağlı saldırgan davranışlara daha yatkın olduğu belirtilmiştir.

Teknoloji bağımlılığı boyutlarının günlük internet kullanımına göre incelenmesi sonucunda, katılımcıların günlük internette geçirdikleri süre arttıkça bağımlılık düzeylerinin arttığı belirlenmiştir. Ancak günlük olarak internet kullanımı yüksek seviyede olan her birey bağımlı olarak görülmemelidir. Örneğin, bilgisayar üzerinden çalışan; mühendisler, akademisyenler, yazılımcılar gibi iş gereği günlük internet ve bilgisayar kullanımı yüksek kişilerin bağımlı olduğundan bahsetmek yanlış olacaktır. Bu yüzden katılımcılar sadece üniversite öğrencileri ile sınırlı tutulmuş ve sorunlu internet kullanımında yer alan farklı boyutların her biri analize tabi tutulmuştur. Çiftçi (2018), yaptığı çalışmada, öğrencilerin günlük internet kullanımı arttıkça sosyal medya bağımlılıklarının arttığı sonucuna varmıştır. Balcı ve Ayhan (2007)'in üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada ekonomik fayda, bilgilendirme, boş zamanları değerlendirme, sosyal etkileşim, sosyal kaçış, chat ve eğlence isteklerinin internete yönelmelerinde etkili olduğu tespit edilen altı motivasyondan en fazla önem

verenlerin günlük 5 saat ve üzeri bir zaman internete bağlananlar olduğu ve en az yönelenlerin ise 1 saatten az kullananlar olduğu ortaya çıkmıştır. Bu anlamda belli gruplar için günlük internet kullanımı arttıkça internet bağımlılığı düzeyinin artması kaçınılmaz bir sonuç olarak görülmektedir. Çünkü internetle meşgul olarak geçirilen vakit artmaya devam ettikçe, internette vakit geçirme isteği de artmaya devam edecek ve bağımlılık düzeyi artacaktır. Bu alanyazında incelenen bağımlılık evrelerinin bir sonucu olarak karşımıza çıkmaktadır.

Çalışmada anne ve babanın öğrenim durumu ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ilişki incelendiğinde anlamlı bir fark bulunamamıştır. Çetinkaya (2019)'nın ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, anne ve babanın eğitim durumunun telefon bağımlılığını etkilemediği sonucunu bulmuştur. Gökçearslan ve Günbatır (2012)'in ortaöğretim öğrencileri üzerinde ve Zorbaz (2013)'in lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada da benzer şekilde anne ve babanın öğrenim durumunun internet bağımlılığı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığı belirtilmiştir. Ebeveynlerin sosyo-kültürel düzeylerinin düşük olması çocuklarda problemlerli internet kullanımına neden olacağı ya da ebeveynlerin sosyo-kültürel düzeylerinin yüksek olması çocuklarda bilinçli internet kullanımı oluşturacağı düşüncesinin doğru olmadığı sonucu elde edilmiştir. Günümüzde teknolojik ürünlere erişimin herkes tarafından oldukça kolay olması bu durumu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerde çocukları için teknolojik ürünleri ve internet ağlarını sağlayabilmesi ebeveynlerin eğitim durumunun anlamlı farklılık oluşturmamasının nedeni olarak gösterilebilmektedir.

Aile içi iletişim boyutlarının cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için yapılan t-testi sonucunda; diyalog yönelimi boyutunun cinsiyete göre farklılık göstermediği fakat aile içi iletişimde kadınların erkeklere göre daha fazla uyum yönelimi gösterdiği sonucu bulunmuştur. Bulut Barkın (2022) da benzer şekilde kadınların uyum yönelimi düzeylerinin erkeklerden fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Başaslan (2022) ise sınava hazırlanan gençler üzerinde yaptığı çalışmada, hem uyum hem de diyalog yönelimlerinin kadınlarda daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Erkılnç (2020)'in evli bireyler üzerinde yaptığı çalışmada ise, uyum yönelimi ile cinsiyet arasında farklılık bulunamamıştır. Fakat kadınların aile içi iletişimde diyalog yönelimi düzeyi erkeklere göre yüksek bulunmuştur. Özey (2022) de ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, uyum yönelimi düzeylerinin cinsiyete göre

farklılaşmadığı fakat diyalog yönelimi düzeylerinin kadınlar lehine farklılık gösterdiği sonucuna rastlamış ve ailelerin diyalog yönelimi düzeyleri arttıkça ergenlerin akademik başarılarında artış gözlenmiştir. Bilgili (2020)'nin genç evlilerle yaptığı çalışmada, aile içi iletişimin iki boyutunun da cinsiyete göre farklılık göstermediği belirtilmiştir. İftikhar & Raza, (2018, s.235) yaptıkları çalışmada, yüksek diyalog yönelimli ailelerinden gelen kızların, aile içi iletişim sayesinde liderlik özelliklerinin arttığı kaydetmiştir. Ayrıca bu bireylerin ilişki liderliği yüksek bulunmuştur. Çünkü aileleri birbirleriyle daha fazla etkileşime girdikçe sohbet odaklıdır. Araştırmalardan elde edilen farklı sonuçlar, yaşanılan bölge, ailenin durumu, eğitimi, gelir düzeyi gibi birçok faktörden etkilenebilmektedir. Fakat Türkiye'de ailelerin daha çok kız çocuklara baskı kurduğu, kısıtladığı ve erkek çocuklara karşı daha özgür bırakma eğilimde olduğu bilinmektedir. Bu nedenle kızların daha yüksek uyum yönelimi göstermelerinin oldukça normal bir sonuç olduğu düşünülmektedir.

Teknoloji bağımlılığı ile aile içi iletişim arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda pozitif yönlü ilişki bulunmuştur. Bu doğrultuda yapılan hiyerarşik regresyon analizinde aile içi iletişimin uyum yönelimi boyutunun teknoloji bağımlılığı etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir deyişle aile içi iletişimde uyum yönelimi yüksek bireylerde teknoloji bağımlılığı artmaktadır. Uyum yönelimli ailelerde çocuklar çatışmadan kaçınır ve itaatkârdır. Aileler uyuma ve aynı tutum ve inançta olmaya önem vermektedir (Keating, 2016, s.196). Her ne kadar uyum kavramı olumlu bir sözcük gibi görünse de, ailelerde iletişim açısından uyum oldukça tehlikelidir. Her insan farklı olduğu gibi her çocukta farklıdır ve kendine özgü özellikleriyle dünyaya gelir. Fakat aileleri tarafından itaatkâr yetiştirilen çocuklar için farklı sorunlar meydana gelmektedir. Bunlardan biri de araştırmanın sonucu olan teknoloji bağımlılığı olduğu düşünülmektedir. Araştırmanın diğer bir sonucu ise, diyalog yönelimli ailelerin teknoloji bağımlılığına etkisinin bulunmamasıdır. Diyalog yönelimli ailelerde, aile fertleri arasında iletişim söz konusudur ve ailede fikirler rahatça ifade edilmektedir. Benzer şekilde, Çırak, Yetiş ve Gürbüz (2018)'ün yaptığı çalışmada, ailesi ile sorunlarını konuşan ve ailesiyle vakit geçirmekten hoşlanan öğrencilerin internet bağımlılığı düzeyleri daha düşük bulunmuştur. Esen (2010) ergenlere yaptığı çalışmada, aileden algılanan sosyal destek ile internet bağımlılığı arasında negatif yönlü bir ilişkiye ulaşılmıştır. Çetinkaya (2019) ailelerin demokratik yaklaşımları arttıkça çocukların problemleri telefon kullanım düzeylerinin azalacağını

ve bu demokratik bir ailede büyüyen çocukların akıllı telefon kullanımında sorunlu davranış göstermediğini belirtmiştir. Ayas ve Horzum (2013)'un çalışması da ailelerin ihmalkâr tutumlarının internet bağımlılığını arttırdığı yönündedir. Aytaç, Uçan ve Baydur (2022) ergenler üzerinde yaptığı çalışmada, ebeveynlerin kurduğu iletişimin internet bağımlılığı üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu belirtmiştir. Deniz ve Kazu (2021) ortaokul öğrencilerinin ebeveynlerinden aldığı sosyal destekle paralel olarak daha az sosyal medya kullanımına sahip olduğundan bahsetmektedir. Nikdel & Nasab (2020) İranda kadınlarda artan internet bağımlılığı neticesinde, İranlı kız öğrenciler üzerinde bir çalışma gerçekleştirmiştir. Sonucunda ise aile iletişimi uyum yönelimi boyutunun kız öğrencilerin psikolojik ihtiyaç doyumunu azaltarak dolaylı olarak internet bağımlılığını artırması gibi anlamlı bir aracı etkiye sahip olduğunu bulmuştur. Nazari, Lotfi & Amini (2021, s.65) yaptıkları çalışmada, uyum yöneliminin duygu düzenleme güçlükleri yoluyla yüksek riskli davranışlara ve internet bağımlılığına yönelmede etkili olduğu sonucunu elde etmiştir. Ayrıca duygu düzenleme güçlüklerinin aile iletişim kalıplarının uyum yönelimi ile internet bağımlılığı arasındaki ilişkide tam aracı rol oynadığını, ancak konuşma yönelimi arasındaki ilişkide aracı rolü olmadığını göstermiştir. Bu çalışma bulgularımızla paralel olarak uyum yöneliminin internet bağımlılığına etkisini ortaya çıkarırken, konuşma yöneliminin herhangi bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Kaya ve Çopur (2019, s.117) internette daha fazla vakit geçirdiğini bildiren öğrencilerin, aile ile konuşma düzeylerinin düşük çıktığını; daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı bildiren öğrencilerin, uyum yönelimi ile pozitif ilişkisi olduğunu bildirilmiştir.

Aile içi sorumluluğun ve desteğin olmaması, ebeveynler tarafından baskı oluşturulması, iletişim bozuklukları gibi nedenlerle bireylerin kendini izole etme, iş ve eğitim hayatında başarısızlık, değersizlik duygusu gibi sonuçlar ortaya çıkmaktadır. Aile içinde oluşan bu sorunlar internet bağımlılığının hem nedeni hem de sonucunu oluşturmaktadır. Aile yapısında oluşan bu tür bozukluklar nedeniyle bireyler ve özellikle de gençler; yalnızlık hissini unutturma, rahatlama, gerçek ortamdaki uzaklaşma gibi nedenlerle internete bağımlı hale gelmektedir (Tajalli & Zarnaghash, s.163). Bu nedenlere bağlı olarak meydana gelen internet bağımlılığı farklı türleriyle karşımıza çıkmaktadır. Kimi bireylerde oyun bağımlılığı, anlık mesajlaşma bağımlılığı olarak karşımıza çıkarırken, kimilerinde ise sosyal medya bağımlılığı gibi boyutlarla ortaya çıkmaktadır. Cinsiyet faktörüyle

ilişkilendirildiğinde, erkeklerde çevrimiçi oyun bağımlılığı daha fazla görülürken, kadınlarda sosyal medya kullanımı daha fazla görülmektedir. Fakat bireyler farklı alanlarda da olsa internet kullanımında aşırıya kaçtığı ortaya çıkmıştır. Alanyazında bahsedildiği gibi bu denli aşırı kullanım kronik uykusuzluk, fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar gibi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Edinilen bilgiler neticesinde, ebeveynlerin çocukları ile arasında oluşan sağlam iletişimin sonucu bağımlılıkla mücadelede önemli rol oynamaktadır. Gitgide daha da önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelen internet bağımlılığını etkilediği bulunan aile içi iletişimin üzerinde durulması gerekmektedir. Bu konuda yapılacak başka çalışmalarla desteklenmesi gerekmektedir.



7. ÖNERİLER

Elde edilen bulgular ve sonuçlar doğrultusunda konuyla ilgili araştırma yapacak araştırmacılara, eğitimcilere ve ebeveynlere önerilere yer verilmiştir.

Araştırmacılara öneriler:

- Bu çalışma Kırıkkale Üniversitesi Meslek Yüksekokulu öğrencilerine yapılmıştır. Farklı illerde ve gruplarda benzer şekilde çalışmalar yapılmasında fayda olacaktır.
- Kadınlarda teknoloji bağımlılığının artmasının nedenlerini araştırmak için nitel çalışmalardan yararlanılması doğru olacaktır.
- Araştırma sonucunda teknoloji bağımlılığında aile içi iletişimin etkisi olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle aile içi iletişimi teknoloji bağımlılığı ile ilişkilendiren araştırmaların artması yararlı olacaktır.
- Gençlerin problemleri internet kullanmasının altında yatan sebeplerin ayrıntılı incelenmesi için nitel çalışmalardan yararlanılması önerilmektedir.
- Aile içinde oluşan iletişim bozukluklarının nedenleri ve cinsiyete göre aile içi iletişim farklılıklarının araştırılması faydalı olacaktır.

Eğitimcilere öneriler:

- Okullarda psikolojik danışman ve rehberlik öğretmenleri tarafından teknoloji bağımlılığı ile ilgili sık sık bilgilendirme yapılması ve teknolojinin problemleri kullanılması sonucunda ortaya çıkacak sorunlar için farkındalık oluşturulması önerilmektedir.
- Teknolojiye bağımlılık yaşının oldukça düştüğü düşünüldüğünde okul öncesi eğitimden itibaren eğitimciler tarafından internetin doğru kullanılmasıyla ilgili eğitimler vermesinde fayda görülmektedir.
- Üniversite öğrencilerine yönelik, problemleri internet kullanımı nedir ve bireysel hayatı ve toplumsal hayatı nasıl etkiler gibi konuları içeren seminerler verilmesi doğru olacaktır.

- Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımını engellemek için; grup etkinlikleri, çevrimdışı organizasyonlar, müzik dinletileri, kitap okuma kulüpleri, yabancı dil eğitimleri gibi etkinliklere başvurmaları önerilmektedir.
- Spor faaliyetlerinin okullarda ve gençlik merkezlerinde sayısının ve çeşitliliğinin artırılması çevrimiçi uygulamalardan uzak geçirilen süreyi arttıracaktır.
- Okullarda idareciler ve eğitimciler tarafından internetsiz gün etkinliği düzenlenebilir. Bu günlerde öğrencilere farklı aktiviteler, kitap etkinlikleri, spor faaliyetleri ve internetsiz oynanabilecek oyunlar sunulmalıdır.
- Okullarda psikolojik danışmanlık merkezleri tarafından ailelere yönelik eğitimlerle diyalog yönelimli aile iletişimi nasıl olması gerektiği anlatılmalıdır. Ayrıca araştırma sonucundan yola çıkarak uyum yönelimli aile içi iletişimin teknoloji bağımlılığına etkisinin açıklanması önerilmektedir.

Ebeveynlere öneriler:

- Ebeveynlere problemleri internet kullanımını engellemek için, aile içinde faaliyetleri çeşitlendirmeleri ve özellikle çocuklara uygun etkinliklere başvurmaları önerilmektedir. Bu şekilde çevrimdışı geçirilen zamanı arttırmanın, çevrimiçi geçirilmek istenilen zamanı azaltacağı düşünülmektedir.
- Ebeveynlerin çocukların yüz yüze etkinlikler için desteklemesi ve çocukların fitratına uygun faaliyetlerin saptamasında fayda olacaktır.
- Sorunlu internet kullanımına sahip çocukların aileleri, öncelikle bunun önemli bir sorun olduğunun farkına varmalı ve uzmanlardan destek almalıdır.
- Okullarda ailelere yönelik teknoloji bağımlılığı ile eğitim ve seminerleri ebeveynlerin dikkate alması ve katılım sağlamaları önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Abel, J. P., Buff, C. L. ve Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44.
- Adak, N. (2018). Değişen toplumda değişen aile sosyolojik tartışmalar. *Siyasal Kitabevi*.
- Adams, M. E. (Ed.). (2017). Internet addiction: prevalence, risk factors and health effects. *Nova Science Publisher's, Incorporated*.
- Aiello, L. M., Barrat, A., Schifanella, R., Cattuto, C., Markines, B. ve Menczer, F. (2012). Friendship prediction and homophily in social media. *Acm Transactions On The Web (Tweb)*, 6(2), 1-33.
- Alexa (2021). Alexa Top Sites. www.Alexa.Com/Topsites
- Alpar, C. (2018). Spor sağlık ve eğitim bilimlerinden örneklerle uygulamalı istatistik ve geçerlik güvenirlik. *Detay Yayıncılık*.
- Alrobai, A., Phalp, K. ve Ali, R. (2014). Digital addiction: a requirements engineering perspective. *In International Working Conference On Requirements Engineering: Foundation For Software Quality*, 112-118.
- Alhabash, S. ve Ma, M. (2017). A tale of four platforms: Motivations and uses of Facebook, Twitter, Instagram, and Snapchat among college students? *Social Media + Society*, 3(1), 1-13
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2014). Ruhsal bozuklukların tanıs ve sayımsal el kitabı (DSM-5), Tanı ölçütleri el kitabı. (Çev: Köroğlu,E.) *Ankara: Hekimler Yayın Birliği*.
- Anonim (2020). National Day of Unplugging, Erişim: <https://www.unplugcollaborative.org/>
- Aslan, Ş. (Ed.). (2018). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri: nicel, nitel ve karma tasarımlar için bir rehber. *Eğitim Yayınevi*.
- Aydın, F. (2017). Teknoloji bağımlılığının sınıf ortamında yarattığı sorunlara ilişkin öğrenci görüşleri. Yüksek Lisans Tezi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*.
- Aytaç, Ö., Uçan, G. ve Baydur, H. (2022). Aile iletişim kalıpları ve akran ilişkilerinin siber mağduriyet ve zorbalık üzerindeki etkisi: İnternet bağımlılığının aracı etkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 23(4), 1-1.
- Balakrishnan, J. ve Griffiths, M. D. (2017). Social media addiction: What is the role of content in youtube?. *Journal Of Behavioral Addictions*, 6(3), 364-377.

- Balcı, Ş. ve Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim*, 5(1), 174-197.
- Balıkçı, R. (2018). Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*.
- Başaslan, Z. (2022). Özel okullarda – aile iletişiminin sınav dönemi gençlerinin akademik başarıları üzerindeki etkileri: Gaziantep örneği. *Anadolu Türk Eğitim Dergisi*, 4(1), 34- 44.
- Bekir, S. (2019). Üniversite öğrencilerinde çevrimiçi oyun bağımlılığı düzeyinin duygusal şemalar, eylemli kişilik ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Sakarya Üniversitesi*.
- Bérail, P., Guillon, M. ve Bungener, C. (2019). The relations between YouTube addiction, social anxiety and parasocial relationships with YouTubers: A moderated-mediation model based on a cognitive-behavioral framework. *Computers in Human Behavior*, 99, 190-204.
- Beveridge, C. (2022). blog.hootsuite.com/facebook-demographics/
- Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307.
- Bingöl, R. (2021). Sosyal medyadan al haberi. *Kadim Yayıncılık*.
- Biricik, Z. (2022). Sosyal medyada ünlülere yönelik nefret söylemi: Twitter üzerine bir inceleme. *Sosyal, Beşeri ve İdari Bilimler Dergisi*, 5 (10), 1403-1420.
- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155.
- Bulut Barkın, A. (2022). Lise öğrencilerinin stres ile başa çıkma becerilerinin aile içi iletişim kalıpları açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*.
- Büyükaslan, A. ve Kırık, A. M. (2017). Sosyalleşen birey sosyal medya. *Konya: Çizgi Kitabevi*.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2010). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Ankara: Pegem Akademi*.
- Carras, M. C., Van Rooij, A. J., Van De Mheen, D., Musci, R., Xue, Q. L. ve Mendelson, T. (2017). Video gaming in a hyperconnected world: a cross-sectional study of heavy gaming, problematic gaming symptoms, and online socializing in adolescents. *Computers In Human Behavior*, 68, 472-479.
- Carreno F., D. ve Pérez-Escobar, J. A. (2019). Addiction in existential positive psychology (epp, pp2. 0): From a critique of the brain disease model towards a meaning-centered approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 32(3-4), 415-435.
- Cemiloglu, D., Arden-Close, E., Hodge, S., Kostoulas, T., Ali, R. ve Catania, M. (2020). Towards ethical requirements for addictive technology: The case of

- online gambling. In *2020 1st Workshop on Ethics in Requirements Engineering Research and Practice (REthics)*, 1-10.
- Chen, L. (2003). Conversation orientation and cognitive processes: A comparison of US students in initial interaction with native-versus nonnative-speaking partners. *Human communication research*, 29(2), 182-209.
- Chen, M., Rueter, M. A., Anderson, K. N. ve Connor, J. J. (2020). Conversation orientation moderates the relationship between information sharing of medically assisted reproduction and child adjustment. *Family process*, 59(1), 229-243.
- Chilver J. (1984) Communication. in: *Introducing business studies*. Palgrave, London. 11.
- Соловьев, Д. Н. ve Белоус, П. Э. (2014). Медийная аскетика как феномен цифровой культуры. *Философские проблемы информационных технологий и киберпространства*, (2), 77-92.
- Çamdereli, M. (2019). İletişime giriş. *Dem Yayınları*.
- Çanakçı, M., Şaşmazlar, C., & Öztürk, S. (2022). Afet ve kriz yönetiminde sosyal medyanın kullanımına bir araştırma: Twitter örneği. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 882-897.
- Çetinkaya, S. (2019). Algılanan anne baba tutumlarının ergenlerde akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aile Danışmanlığı ve Eğitimi Anabilim Dalı*.
- Çırak, Z. D., Yetiş, G. ve Gürbüz, P. (2018). Üniversite öğrencilerinin internet kullanimlarının aile ilişkileri ve sorumluluklarını yerine getirmelerindeki etkisi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi*, 6(2), 1-8.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Dalal, P. K. ve Basu, D. (2016). Twenty years of internet addiction. quo Vadis?. *Indian journal of psychiatry*, 58(1), 6.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers In Human Behavior*, 17(2), 187-195.
- De Bérail, P., Guillon, M. ve Bungener, C. (2019). The relations between youtube addiction, social anxiety and parasocial relationships with youtubers: A moderated-mediation model based on a cognitive-behavioral framework. *Computers In Human Behavior*, 99, 190-204.
- Deniz, E. ve Kazu, H. (2021). Algılanan sosyal desteğin ortaokul öğrencilerinin sosyal medya tutumlarına etkisinin yol analizi ile incelenmesi. *Electronic Journal Of Social Sciences*, 20(78).
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.

- Durham Peters, J. (2008). Communication: History of the idea. *The international encyclopedia of communication*.
- Ektiricioğlu, C., Arslantaş, H. ve Yüksel, R. (2020). Ergenlerde çağın hastalığı: Teknoloji bağımlılığı. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 29(1), 51-64.
- Erdoğan, Ö. ve Anık, C. (2018). Aile iletişim kalıpları ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türkiye İletişim Araştırmaları Dergisi*, (29), 21-46.
- Erkılınç, M.M. (2020). Aile içi iletişim kalıpları, benlik kavramı ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Işık Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Esen, E. (2010). Ergenlerde internet bağımlılığını yordayan psiko-sosyal değişkenlerin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İzmir.
- Eyre E.C. (1989) Communication. In: Office administration. Macmillan Professional Masters. *Palgrave, London*, 18, 189-201
- Fackler, M. (2007). In Korea, a boot camp cure for web obsession. *New York Times*, 18, 557-559.
- Fiske, J. (2014). İletişim çalışmalarına giriş (Çev: S. İrvan). Ankara: *Pharmakon Yayınevi*.
- Frison, E. ve Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603-609.
- Geider, J. (2021). How to (Not) Exploit your internet child star: Unregulated child labor on youtube, instagram and social media. *Law School Student Scholarship*, 1-30.
- Gökçearslan, Ş., & Günbatar, M. S. (2012). Ortaöğrenim öğrencilerinde internet bağımlılığı. *Eğitim Teknolojisi Kuram ve Uygulama*, 2(2), 10-24.
- Greenfield, D. N. (1999). Virtual addiction: Sometimes new technology can create new problems. *Retrieved September, 28, 2005*.
- Griffin, M. M., & Steinbrecher, T. D. (2013). Large-scale datasets in special education research. In *International Review of Research in Developmental Disabilities* (Vol. 45, pp. 155-183). Academic Press.
- Griffiths, M. (1995, February). Technological addictions. In clinical psychology forum. *Division Of Clinical Psychology Of The British Psychol Soc*.
- Griffiths, M. (2005). Relationship between gambling and video-game playing: a response to johansson and gotestam. *Psychological Reports*, 96(3), 644-646.
- Güngör, N. (2020). İletişime Ggiriş, *Siyasal Kitabevi*.

- Horstman, H. K., Schrodt, P., Warner, B., Koerner, A., Maliski, R., Hays, A. ve Colaner, C. W. (2018). Expanding the conceptual and empirical boundaries of family communication patterns: The development and validation of an expanded conformity orientation scale. *Communication Monographs*, 85(2), 157-180.
- Hamon, J. D. ve Schrodt, P. (2012). Do parenting styles moderate the association between family conformity orientation and young adults' mental well-being?. *Journal of Family Communication*, 12(2), 151-166.
- Hasriandry, D. ve Wahyuni, Z. I. (2021). Understanding online game addiction based on motivation, narcissistic personality traits, self-control and social self-efficacy. *In 2021 9th International Conference On Cyber And IT Service Management (CITSM)*, 1-6.
- Hinojo-Lucena, F. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, M. P., Trujillo-Torres, J. M. ve Romero-Rodríguez, J. M. (2020). Instagram use as a multimedia platform for sharing images and videos: Links to smartphone addiction and self-esteem. *IEEE MultiMedia*, 28(1), 48-55.
- Huang, H. ve Leung, L. (2010). Instant messaging addiction among teenagers: Abstracting from the chinese experience. *In Addiction Medicine*, 677-686.
- Iftikhar, M., Raza, S. H., & Khalid, S. (2018). Determining association of interpersonal communication of families and leadership qualities of women. *Journal of Adv Research in Dynamical & Control Systems*, 10(04), 230-235.
- Jeong, H., Yim, H. W., Jo, S. J., Lee, S. Y., Lee, H. K., Gentile, D. A. ve Choi, J. S. (2020). Gaming patterns and related symptoms in adolescents using cluster analysis: baseline results from the internet user cohort for unbiased recognition of gaming disorder in early adolescence (icure) study. *Environmental Research*, 182.
- Jun, S. P., Yoo, H. S. ve Choi, S. (2018). Ten years of research change using Google Trends: From the perspective of big data utilizations and applications. *Technological forecasting and social change*, 130, 69-87.
- Kalaycı, Ş. (2014). SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri, *Asil yayın Dağıtım*.
- Kaplan, A. M. ve Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business horizons*, 53(1), 59-68.
- Kappelle, R. P. V. (2019). Addiction: How we get stuck and unstuck in compulsive patterns and behavior. *Wipf And Stock Publishers*.
- Kaya, D. ve Çopur, Z. (2019). The effect of university students' internet addiction of family communication.
- Keating, D. M. (2016). Conversation orientation and conformity orientation are inversely related: A meta-analysis. *Communication Research Reports*, 33(3), 195-206.

- Khan, M. L. (2017). Social media engagement: What motivates user participation and consumption on youtube? *Computers In Human Behavior*, 66, 236–247.
- King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R. ve Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia?. *Computers In Human Behavior*, 29(1), 140-144.
- King, A. L. S., Valena, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S. ve Nardi, A. E. (2014). “Nomophobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical practice and epidemiology in mental health: CP & EMH*, 10, 28.
- Kircaburun, K. ve Griffiths, M. D. (2018). Instagram addiction and the Big Five of personality: The mediating role of self-liking. *Journal of behavioral addictions*, 7(1), 158-170.
- Kooğlu, D. (2019). Üniersite öğrencilerinin çevrimiçi oyun bağımlılık düzeyine göre tketiciler karar verme tarzlarının değerlendirilmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(2), 1815-1830.
- Koerner, A. F. ve Fitzpatrick, M. A. (1997). Family type and conflict: The impact of conversation orientation and conformity orientation on conflict in the family. *Communication Studies*, 48(1), 59-75.
- Koerner, A. F. ve Cvancara, K. E. (2002) The influence of conformity orientation on communication patterns in family conversations, *The Journal of Family Communication*, 2(3), 133-152
- Koerner, F. A. ve Mary Anne, F. (2002). Understanding family communication patterns and family functioning: The roles of conversation orientation and conformity orientation. *Annals of the International Communication Association*, 26(1), 36-65.
- Kuss, D. J. ve Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in psychotherapy. London: Palgrave.
- Kuss, D.J. ve Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 14, 311.
- Kwon, J. H., Chung, C. S. ve Lee, J. (2011). The effects of escape from self and interpersonal relationship on the pathological use of internet games. *Community Mental Health Journal*, 47(1), 113-121.
- Latifa, R., Mumtaz, E. F. ve Subchi, I. (2019). Psychological explanation of phubbing behavior: smartphone addiction, empathy and self control. In *2019 7th International Conference On Cyber And IT Service Management (CITSM)*, (Vol. 7, Pp. 1-5). IEEE.

- Lee, Z. W., Cheung, C. M. ve Chan, T. K. (2021). Understanding massively multiplayer online role-playing game addiction: A hedonic management perspective. *Information Systems Journal*, 31(1), 33-61.
- Lv, W. ve Dai, Q. (2022). A study of the visual characteristics of cyberpunk style illustrations on the curiosity of university students. *Psychiatria Danubina*, 34(Suppl 4), 218-218.
- Marzilli, E., Cerniglia, L., Ballarotto, G. ve Cimino, S. (2020). Internet addiction among young adult university students: The complex interplay between family functioning, impulsivity, depression, and anxiety. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(21), 8231.
- Mcdaniel, B. T. ve Wesselmann, E. (2021). "You Phubbed Me For That?" reason given for phubbing and perceptions of interactional quality and exclusion. *Human Behavior And Emerging Technologies*, 3(3), 413-422.
- McLeod, J. M. Ve Chaffee, S. H., (1972). In the family context. Television and social behavior: *Television and adolescent aggressiveness*, 3, 149.
- Mengü, S. Ç., Aslan, P. ve Özkoyuncu, F. (2020). Dijital iletişim yönetimi teori ve uygulamalar. *Der Yayınları*
- Milburn, F. ve Nicodemus, R. (2010). What Is Minimalism? retrieved from <https://www.theminimalists.com/minimalism/>
- Muñoz, D., Cornejo, R., Gutierrez, F. J., Favela, J., Ochoa, S. F. ve Tentori, M. (2015). A social cloud-based tool to deal with time and media mismatch of intergenerational family communication. *Future Generation Computer Systems*, 53, 140-151.
- Nazari, M., Lotfi, M. & Amini, M. (2021). The mediating role of emotion regulation difficulties in the relationship between family communication patterns with tendency toward high-risk behaviors and internet addiction. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 9(11), 65-76.
- Newport, C. (2019). Dijital minimalizm, Çev. Cansel Mavituna, *Metropolis Yayınevi*, İstanbul.
- Nikbin, D., Iranmanesh, M. ve Foroughi, B. (2021). Personality traits, psychological well-being, facebook addiction, health and performance: testing their relationships. *Behaviour & Information Technology*, 40(7), 706-722.
- Nikdel, F. & Nasab, M. P. (2022). Family communication patterns and internet addiction among Iranian female high school students: The mediating role of psychological needs satisfaction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 16(5).
- Nikhita, C. S., Jadhav, P. R. ve Ajinkya, S. A. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of clinical and diagnostic research: JCDR*, 9(11), VC06.

- Noller, P. ve Fitzpatrick, M. A. (1993). *Communication in family relationships*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Oktik, N. ve Reşitoğlu, H. (2018). Aileyi anlamak disiplinler arası yaklaşım. *Ankara: NOBEL Yayıncılık*.
- Ögel, K. (Edt.) (2018). 101 soruda bağımlılık. *İstanbul: Yeşilay Yayınları*.
- Özen, A. ve Ortaç, S. (2020). Gelişmeleri takip edememe kaygısı (fear of missing out) ve piyasa örneklemi. *İzmir Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(2), 92-97.
- Özey, B. (2022). Ergenlerin duygusal okuryazarlık düzeylerinin yordanmasında aile içi iletişim ve akran ilişkilerinin rolü. Yüksek Lisans Tezi. *İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul*.
- Perdew, L. (2014). Internet addiction. *Abdo*.
- Poels, K., Hoogen, W. V. D., Ijsselstein, W. ve De Kort, Y. (2012). Pleasure to play, arousal to stay: The effect of player emotions on digital game preferences and playing time. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 15(1), 1-6.
- Ponnusamy, S., Iranmanesh, M., Foroughi, B. ve Hyun, S. S. (2020). Drivers and outcomes of instagram addiction: Psychological well-being as moderator. *Computers in human behavior*, 107, 106294.
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R. ve Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.
- Rahman, M., Khushbu, S. A. ve Masum, A. K. M. (2021, July). Associative datamining survey on modern era people's engagement of gaming addiction. *In 2021 12th International Conference On Computing Communication And Networking Technologies (ICCCNT)* (Pp. 01-05). IEEE.
- Rehbein, F., & Mößle, T. (2013). Video game and internet addiction: Is there a need for differentiation? *Sucht*, 59(3), 129-142
- Ritchie, L. D. ve Fitzpatrick, M. A. (1990). Family communication patterns: Measuring intrapersonal perceptions of interpersonal relationships. *Communication Research*, 17, 523-544
- Roberts, K. (2010). *Cyber junkie: Escape the gaming and internet trap*. Simon And Schuster.
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J. ve Lopez Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J. ve Xenos, S. (2014). The uses and abuses of facebook: A review of facebook addiction. *Journal Of Behavioral Addictions*, 3(3), 133-148.

- Saleem, S., Zahra, S. T., Subhan, S. ve Mahmood, Z. (2021). Family communication, prosocial behavior and emotional/behavioral problems in a sample of pakistani adolescents. *The Family Journal*, 10664807211023929.
- Sekmen, M. (2019). Çocuk youtuber'larda sorunlu bir alan: Tüketim ile mahremiyetin yitimi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8 (4), 3566-3584.
- Scherer K (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *J. College Student Dev.* 38:655-665.
- Schrodt, P. (2005). Family communication schemata and the circumplex model of family functioning, *Western Journal of Communication*, 69, 359–376.
- Schünzel, A., & Traue, B. (2022). Websites. In *Handbuch Methoden der Empirischen Sozialforschung* (pp. 1295-1307). Springer VS, Wiesbaden.
- Statista (2021) Most Popular Global Mobile Messenger Apps As Of October 2021, Based On Number Of Monthly Active Users <https://www.statista.com/statistics/258749/most-popular-global-mobile-messenger-apps/> E.T: 10.12.2021
- Sheldon, P. ve Bryant, K. (2016). Instagram: Motives for its use and relationship to narcissism and contextual age. *Computers in Human Behavior*, 58, 89–97.
- Sherman, R. O. ve Cohn, T. M. (2020). Embracing digital minimalism: Reduce technology use to reduce anxiety and increase productivity. *American Nurse Journal*, 15(10), 32-35.
- Sholeh, A. ve Rusdi, A. (2019). A new measurement of instagram addiction: Psychometric properties of the instagram addiction scale (TIAS). *feedback*, 737, 499.
- Sillars, A., Holman, A. J., Richards, A., Jacobs, K. A., Koerner, A. ve Reynolds-Dyk, A. (2014). Conversation and conformity orientations as predictors of observed conflict tactics in parent-adolescent discussions. *Journal of Family Communication*, 14(1), 16-31.
- Situmorang, D. D. B. (2021). Expressive art therapies for treating online games addiction in covid-19 outbreak: Why are they important?. *Ethics, Medicine, And Public Health*, 18, 100691.
- Skivko, M., Korneeva, E. ve Kolmykova, M. (2020). Digital minimalism as a leading limitation of media communications in the Heyday of digital culture. In *Proceedings of the 6th international conference on social, economic, and academic leadership (ICSEAL-6-2019)* (pp. 225-229).
- Statista (2022). <https://www.statista.com/statistics/346167/facebook-global-dau/>
- Staziaki, P. V., de Oliveira Santo, I. D., Skobodzinski, A. A., Park, L. K. ve Bedi, H. S. (2021). How to use YouTube for radiology education. *Current Problems in Diagnostic Radiology*, 50(4), 461-468.

- Steinfeld, C., DiMicco, J. M., Ellison, N. B. & Lampe, C. (2009). Bowling online: Social networking and social capital within the organization. In *Proceedings of the fourth international conference on Communities and technologies* (pp. 245-254).
- Sultan, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51(1), 57-69.
- Syvertsen, T., & Enli, G. (2020). Digital detox: Media resistance and the promise of authenticity. *Convergence*, 26(5-6), 1269-1283.
- Tajalli, F., & Zarnaghash, M. (2017). Effect of family communication patterns on internet addiction. *Practice in Clinical Psychology*, 5(3), 159-166.
- Tandon, A., Dhir, A., Islam, N., Talwar, S. ve Mäntymäki, M. (2021). Psychological and behavioral outcomes of social media-induced fear of missing out at the workplace. *Journal Of Business Research*, 136, 186-197.
- Tang, C. S. K., Koh, Y. W. ve Gan, Y. (2017). Addiction to internet use, online gaming, and online social networking among young adults in china, singapore, and the united states. *Asia Pacific Journal Of Public Health*, 29(8), 673-682.
- Tarhan, N. (2019). Mutluluk psikolojisi ve stresle başa çıkma, *Timaş Yayınevi*, İstanbul.
- Tosun, A. S., Lok, N. ve Lok, S. (2020). The relationship between social network addiction to physical activity in university students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education And Sport/Science, Movement And Health*, 20, 181-185.
- Turkle, S. (2017). Alone together: Why we expect more from technology and less from each other. *Hachette Uk*.
- Tutar, H. ve Erdem, A. T. (2020). Örnekleriyle bilimsel araştırma yöntemleri ve SPSS uygulamaları. *Seçkin Yayıncılık*.
- Twerski, A.J. (2020). Bağımlılık psikolojisi (Çev: B.A. Uzun). *Say Yayınları*.
- Uğurlu, Ö. (2015). Kadının benlik sunumunun güncel bir aracı olarak sosyal ağlar bir tasarım unsuru:“Kusursuzlaştırma”. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 231-248.
- Utami, M., Anam, M. K. ve Noorrizki, R. D. (2020). the relationship between phubbing and romantic relationship satisfaction: A literature review. *KnE Social Sciences*, 370-385.
- Valencia-Ortiz, R., Cabero-Almenara, J. ve Ruiz, U. G. (2021). Perception of trainers and students on the measures to be taken to solve the addiction of young people to social networks. *Digital Education Review*, (39), 141-158.
- Verma, A., Gupta, A. ve Kalra, P. (2014). Relationship classifier and stress analyzer in the mobile messaging application network through text mining. In *2014 5th International Conference-Confluence The Next Generation Information Technology Summit (Confluence)* (240-245). IEEE.

- Vural, İ. (Edt.) (2012). İletişim. *Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık*.
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and internet addiction: a cross-lagged panel study. *Computers In Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yılmaz, B. (2003). Toplumsal iletişim ve kütüphane. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2).
- Young, K. S. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*, 79(3), 899-902.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1999). Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment. *Innovations in clinical practice: A source book*, 17, 19-31.
- Yüksel, A. H. (1989). İletişim Süreci Ve Sistem Yaklaşımı Açısından İletişim Sürecinin İncelenmesi. *Kurgu*, 6(2), 15-63.
- Zorbaz, O. (2013). Lise öğrencilerinin problemleri internet kullanımının sosyal kaygı ve akran ilişkileri açısından incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Bilim Dalı*
- Walther, J. B., & Jang, J. W. (2012). Communication processes in participatory websites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 18(1), 2-15.
- Wang, C. W., Chan, C. L., Mak, K. K., Ho, S. Y., Wong, P. W., & Ho, R. T. (2014). Prevalence and correlates of video and internet gaming addiction among Hong Kong adolescents: A pilot study. *The Scientific World Journal*, 2014.
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F. ve Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of youth and adolescence*, 49(2), 427-437.
- Wang, C., Zhang, J. ve Lee, M. K. (2021). Time flies when chatting online: A social structure and social learning model to understand excessive use of mobile instant messaging. *Information Technology & People*.
- Wang, X., Abdelhamid, M. ve Sanders, G. L. (2021). Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*, 144, 113512.
- Weller, K., Burns, A., Burgess, J., Mahrt, M. ve Puschmann, C. (2016). Twitter ve toplum. *Epsilon Yayıncılık*.
- Whitchurch, G. G. ve Dickson, F. C. (1999). Family communication. In *Handbook of marriage and the family* (pp. 687-704). Springer, Boston, MA.
- Wu, Y. ve Yang, X. (2021). Relative deprivation and phubbing: Fear of missing out as a mediator. *Social Behavior And Personality: An International Journal*, 49(7),1-9

EKLER

EK-1: Teknoloji Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim Anketi

Bu ankette “Teknoloji Bağımlılığı Ve Aile İçi İletişim İlişkisi Üzerine Teorik Ve Uygulamalı Bir Çalışma” başlıklı projeye veri toplamak amacıyla sizlere soru yöneltilmektedir.

Anket uygulanması sırasında tahminen sizden 10 dk istenmektedir. Anket sonrasında sorular ile ilgili açıklayıcı bilgiler sorabilirsiniz. Bu formu okuyup onaylamanız araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelmektedir.

Verdiğiniz her türlü bilgi gizli kalacaktır. Cevaplar araştırma amaçlı kullanılmaktadır. Bu bilgileri okumanız ve anket sorularını cevaplamanız araştırmaya katılmaya gönüllü olduğunuz anlamına gelmektedir.

Araştırmaya katıldığımız için teşekkürler.

Cinsiyetiniz?

Kadın () Erkek ()

Annenizin eğitim durumu?

Okuryazar değil ()

Okuryazar ()

İlkokul- Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

Babanızın eğitim durumu?

Okuryazar değil ()

Okuryazar ()

İlkokul- Ortaokul ()

Lise ()

Lisans ()

Lisansüstü ()

İnterneti en fazla hangi amaçla kullanıyorsunuz ilk üçünü seçiniz.

Alışveriş ()

Oyun ()

Bilgi Edinme ()

Sosyalleşme ()

Film/ Dizi ()

Diğer ()

Gezindiğiniz internet sitelerinde günde ortalama ne kadar vakit geçirirsiniz?

1 saatten az ()

1-2 saat ()

3-4 saat ()

5-6 saat ()

7 saat ve üzeri ()

Teknoloji Bağımlılığı Ölçeği

DAVRANIŞLAR	SIKLIK				
	1	2	3	4	5
Sosyal Ağ Kullanma					
1.Sosyal ağlarda olmadığım zamanlarda, en son bağılandığımda yaptıklarımı düşünüyorum.					
2.Daha önemli işlerim olmasına rağmen sosyal ağlarda geçirdiğim süreyi arttırmak istiyorum.					
3.Sosyal ağlarda harcadığım zamanı azaltmaya yönelik çabalarım başarısızlıkla sonuçlanıyor.					
4.Sosyal ağlarda zaman harcarken dikkatimin dağıtılması beni rahatsız ediyor.					
5.Sosyal ağ hesaplarımı kullanım sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Yaşamımla ilgili olumsuz düşüncelerden kurtulmak için sosyal ağlara bağılanıyorum.					
Anlık Mesajlaşma					
1.Anlık mesajlaşma ortamları dışında iken, sonradan bu ortamlarda yazacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Önemli bir işim olmasına rağmen kendimi genellikle mesajlarımı kontrol ederken buluyorum.					
3.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanmadığım zamanlarda huzursuz oluyorum.					
4.Anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanırken çok zaman harcıyorum.					
5.Arkadaşlarımla anlık mesajlaşmalarla iletişim kurmayı, onlarla yüz yüze görüşmeye tercih ediyorum.					
6.Yalnızlık hissettiğim anlarda anlık mesajlaşma uygulamalarını kullanıyorum.					
Çevrimiçi Oyun Oynama					
1.Çevrimiçi oyun oynamadığım anlarda, sonraki oyunda uygulayacağım stratejileri planlıyorum.					
2.Çevrimiçi oyun oynarken harcadığım süreyi biraz daha arttırmak istiyorum.					
3.Çevrimiçi oyun oynayabilmek için uykusuz kaldığım geceler oluyor.					
4.Çevrimiçi oyuna bağlanma sorunu yaşadığımda kendimi huzursuz hissediyorum.					
5.Çevrimiçi oyun oynama sürem hakkında çevremdekilere doğru bilgi vermiyorum.					
6.Gerçek hayatta karşılaştığım sorunları unutmak için çevrimiçi oyun oynuyorum.					
Web Siteleri Kullanma					

1.Web sitelerinde gezinmediğim zamanlarda, daha sonra eriştiğimde yapacaklarımı hayal ediyorum.					
2.Web sitelerinden çıkmam gereken anlarda “bir dakika daha” diyerek gezinmeye devam ediyorum.					
3.Geç saatlere kadar web sitelerinde gezindiğim için uykusuz kalıyorum.					
4.Web sitelerinde gezinirken başkaları tarafından rahatsız edildiğimde sinirleniyorum.					
5.Web sitelerinde, planladığım süreden daha fazla süre geziniyorum.					
6.Web sitelerinde gezinmek için derslerimi ihmal ediyorum.					

Aile İçi İletişim Ölçeği

Lütfen her maddeyi okuyunuz ve ÇOCUKLUK DÖNEMİNİZİ DÜŞÜNEREK duygularınızı ifade eden en uygun seçeneği işaretleyiniz.	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1 Siyaset ve din gibi bazı kimselerin görüş ayrılığına düştüğü konular hakkında ailemiz içinde sıklıkla konuşurduk.					
2 Ebeveynlerim sık sık "aile kararlarında aile üyelerinin her birinin söz sahibi olması gerektiğini" söylerlerdi.					
3 Ailem bir konu hakkında konuşurken, ebeveynlerim sık sık benim fikrimi sorardı.					
4 Ebeveynlerin onların düşüncelerine ve inançlarına meydan okumamı teşvik ederlerdi.					
5 Ebeveynlerim sık sık "Her zaman bir meselenin her iki tarafına da bakmam" gerektiğini söylerlerdi.					
6 Ben genellikle ebeveynlerime olaylar hakkında ne düşündüğümü söylerdim					
7 Hemen hemen her şeyi ebeveynlerime anlatabilirdim.					
8 Ailemizde sıklıkla duygularımız ve hislerimiz hakkında konuşurduk.					
9 Ebeveynlerimle sık sık önemli olmayan konularda uzun ve rahat sohbetler ederdik.					
10 Aynı görüşte olmadığımız zaman bile, ebeveynlerimle konuşmaktan gerçekten keyif alırdım.					
11 Benimle aynı görüşte olmadıkları zaman bile, ebeveynlerim fikirlerimi dinlemekten hoşlanırdı.					

12 Ebeveynlerim, duygularımı ifade etmem için beni teşvik ederdi.					
13 Ebeveynlerim, kendi duyguları konusunda çok açık olma eğilimindeydi.					
14 Gün boyunca yaptığımız şeyler hakkında ailecek sıklıkla konuşurduk.					
15 Ailemizde, gelecek planlarımız ve umutlarımız hakkında sıklıkla konuşurduk.					
16 Ebeveynlerim sık sık, "Büyüdüğün zaman daha iyi anlayacaksın" gibi şeyler söylerdi.					
17 Ebeveynlerim sık sık, "Benim fikirlerim doğru, onları sorgulamamalı" gibi şeyler söylerdi.					
18 Ebeveynlerim genellikle "Bir çocuk yetişkinler ile tartışmamalıdır." gibi şeyler söylerdi.					
19 Ebeveynlerim sık sık, "Hakkında hiç konuşulmaması gereken şeyler vardır" gibi şeyler söylerdi.					
20 Ebeveynlerim sık sık, "İnsanları kızdırmaktansa tartışmalarda yenilgiyi kabullenmelisin" gibi bir şey söylerdi.					
21 Gerçekten önemli bir konu olduğunda, ebeveynlerim sorgulamadan itaat etmemi beklerdi.					
22 Evimizde, son sözü genellikle ebeveynlerim söylerdi					
23 Ebeveynlerim, patron olmanın önemli olduğunu düşünürdü.					
24 Eğer görüşlerim ebeveynlerimin görüşünden farklı ise bazen kızarlardı.					
25 Ebeveynlerim bir şeyi onaylamamışlarsa, o konu hakkında bir şey duymak istemezlerdi					
26 Evde olduğum sürece, benden ailemin kurallarına itaat etmem beklenirdi.					