

Dijital Bağımlılık, Sosyal-Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Ortaokul Örneği

Elhamiye Tankı Fethi

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsüne Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Tezi olarak sunulmuştur.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eylül 2023
Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs

Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü onayı

Prof. Dr. Ali Hakan Ulusoy
L.E.Ö.A. Enstitüsü Müdürü

Bu tezin Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarım.

Prof. Dr. Canan Zeki
Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

Bu tezi okuyup değerlendirdiğimizi, tezin nitelik bakımından Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans derecesinin gerekleri doğrultusunda hazırlandığını onaylarız.

Dr. Fatma Burçin Hocaoğlu
Eş-Tez Danışmanı

Doç. Dr. Sertan Kağan
Tez Danışmanı

Değerlendirme Komitesi

1. Doç. Dr. Yeliz Akıntuğ

2. Doç. Dr. Sertan Kağan

3. Doç. Dr. Könül Mammadova

4. Yrd. Doç. Dr. İpek Alkan

5. Dr. Fatma Burçin Hocaoğlu

ÖZ

Bu araştırma ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlığı ile sağlıklı aile arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan Gazimağusa İlçesindeki Çanakkale Ortaokulundaki 6, 7, ve 8. Sınıfta olan 750 öğrenci kapasiteli okulda 340 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak demografik bilgi formu, dijital bağımlılık ölçeği, sosyal duygusal yalnızlık ölçeği, sağlıklı aile ölçeği kullanılmıştır. Sonuçlar IBM SPSS İstatistik paket programı 25 ile SPSS AMOS 23 paketi kullanılarak tahminlenmiştir. Veri analizleri için Bağımsız T-Testi, Anova, Korelasyon, Regresyon ve son kısmında yapısal eşitlik modeli (YEM) kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre Bağımsız t-testi öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar saptanmıştır. Tek yönlü Anova analizine göre öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal duygusal yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılık bulunurken kullandıkları sosyal medya araçlarında bir farklılık bulunmamıştır. Regresyon ve Yapısal model sonuçlarına bakıldığı zaman öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlıklarının dijital bağımlılıklarını istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve pozitif şekilde yordadığı görülürken sağlıklı ailenin ise anlamlı seviyelerde ve negatif şekilde tahminlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık, Sağlıklı Aile

ABSTRACT

This thesis empirically investigated the relationship between digital addiction, social and emotional loneliness as well as healthy family for the secondary school students. 340 students participated in the research in the 6th, 7th and 8th grades of Çanakkale Secondary School with a capacity of 750 students in Famagusta District in the Turkish Republic of Northern Cyprus. Demographic information form, digital addiction scale, social emotional loneliness scale, healthy family scale was used as data collection tools in the research. The results were estimated using the IBM SPSS Statistics package program 25 and the SPSS AMOS 23 package. For data analysis, Independent T-Test, Anova, Correlation, Regression and in the last part structural equation model (SEM) were used. Based on the empirical results, statistically significant differences were found between the digital addiction scores of the independent t-test students according to their gender. In accordance with the one-way Anova analysis, there was a statistically significant difference between the social emotional loneliness scores of the students according to their age whereas there was no significant difference in the social media tools they used. When looking at the results both of the Regression and Structural model analysis, it was observed that the social emotional loneliness of the students had statistically significant and positive impact on their digital addiction level whilst the healthy family had statistically significant and negative influence on their digital addiction level.

Keywords: Digital Addiction, Social Emotional Loneliness, Healthy Family

TEŞEKKÜR

En başta her tŸrlŸ desteği ve motivasyonu sağlayan sevgili kızlarım GŸlay KarataŐ, Ayhan KarataŐ ve arkadaşlarıma; Gazimağusa İlęesindeki Çanakkale Ortaokulunda gŸrev yapan ve verilerimi toplamamda bana yardımcı olan değerli meslektaŐlarıma; her tŸrlŸ katkıları için Sayın Doç. Dr. Sertan Kağan'a ve Sayın eş danıŐmanım Dr. Fatma Burçin Hocaoğlu'na teŐekkŸr ederim.

İÇİNDEKİLER

ÖZ	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	v
KISALTMALAR	xi
TABLO LİSTESİ	xiii
ŞEKİL LİSTESİ	xiv
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu	2
1.2 Araştırmanın Amacı.....	5
1.3 Araştırmanın Önemi	6
1.4 Alt Problemler	8
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları.....	9
1.6 Sayıtlar.....	9
1.7 Tanımlar.....	9
2 KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	10
2.1 Ergenlik Dönemi.....	10
2.1.1 Erken Ergenlik Dönemi	11
2.1.2 Erken Ergenlik ile İlgili Kuramlar	13
2.1.2.1 Özünü Yineleme Kuramı: G. STANLEY HALL.....	13
2.1.2.2 Bağlanma Kuramı	15
2.1.2.3 Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud & Anna Freud.....	16
2.1.2.4 Kişilerarası Kuramı: H. S. Sullivan.....	18
2.1.2.5 Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı	20

2.2 Dijital Bağımlılık	21
2.2.1 Bağımlılık Kavramı	21
2.2.2 Maddesel Bağımlılık.....	24
2.2.3 Davranışsal Bağımlılık	24
2.2.4 Dijital Bağımlılık	26
2.2.5 Dijital Bağımlılığın Tarihçesi	28
2.2.6 Dijital Bağımlılığı Pekiştirici Unsurlar.....	30
2.2.7 Dijital Bağımlılık Türleri	31
2.2.7.1 Oyun Bağımlılığı.....	32
2.2.7.2 İnternet Bağımlılığı	35
2.2.7.3 Sosyal Medya Bağımlılığı.....	37
2.2.7.4 Cep Telefonu Bağımlılığı.....	39
2.2.8 Dijital Bağımlılık ile İlgili Kuramlar	42
2.2.8.1 Young'ın Modeli	42
2.2.8.2 Psikanalitik Kuram.....	43
2.2.8.3 Bilişsel-Davranış Kuram	45
2.2.8.4 Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi	46
2.2.9 Dijital Bağımlılık ile İlgili Ulusal Literatürde Yapılan Araştırmalar	48
2.2.10 Dijital Bağımlılık ile İlgili Uluslararası Literatürde Yapılan Araştırmalar	52
2.3 Sosyal Duygusal Yalnızlık	53
2.3.1 Yalnızlık Kavramı	53
2.3.2 Yalnızlığın Çeşitleri.....	56
2.3.2.1 Sosyal Yalnızlık	56
2.3.2.2 Duygusal Yalnızlık.....	56

2.3.3 Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Yaklaşımları	57
2.3.3.1 Psikodinamik Yaklaşım	57
2.3.3.2 Weiss'in İki Boyutlu Yalnızlık Yaklaşımı	59
2.3.3.3 Bağlanma Kuramı	60
2.3.3.4 Bilişsel-Davranışçı Kuram	61
2.3.3.5 Rogers'in Fenomolojik Kuramı	62
2.3.3.6 Varoluşçu Kuram	63
2.3.4 Sosyal Duygusal Yalnızlık ile İlgili Ulusal Araştırmaları	64
2.3.5 Sosyal Duygusal Yalnızlık ile İlgili Uluslararası Araştırmalar	66
2.4 Sağlıklı Aile	68
2.4.1 Aile ile İlgili Tanımlar	68
2.4.2 Aile Türleri	69
2.4.2.1 Geniş Aile.....	70
2.4.2.2 Çekirdek Aile	71
2.4.2.3 Tek Ebeveynli Aile.....	71
2.4.3 Sağlıklı Aile Kavramı	72
2.4.4 Sağlıksız Aile.....	74
2.4.5 Sağlıklı Aile ile İlgili Kuramlar	75
2.4.5.1 Yapısal Aile Terapisi.....	75
2.4.5.2 Bowen Aile Terapisi.....	77
2.4.5.3 Psikodinamik Yaklaşım	79
2.4.5.4 Yaşantısal Kuram	80
2.4.5.5 Stratejik Aile Terapisi Yaklaşımı	81
2.4.6 Sağlıklı Aile ile ilgili Ulusal Literatür Araştırmaları.....	82
2.4.7 Sağlıklı Aile ile ilgili Uluslararası Literatür Araştırmaları.....	84

3 YÖNTEM.....	87
3.1 Araştırma Modeli.....	87
3.2 Araştırmanın Evren ve Örnekleme.....	88
3.3 Veri Toplama Araçları.....	89
3.3.1 Kişisel Bilgi Formu.....	90
3.3.2 Dijital Bağımlılık Ölçeği.....	91
3.3.3 Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği.....	91
3.3.4 Sağlıklı Aile ölçeği.....	92
3.4 Veri Toplama Süreci.....	93
3.5 Verilerin Analizi.....	93
3.5.1 Tek Yönlü Anova ve Bağımsız T-Testi.....	93
3.5.2 Yapısal Eşitlik Modeli.....	94
4 BULGULAR.....	96
4.1 Ölçeklerin Ortalama, Standart Sapma, Alt ve Üst Değerleri.....	96
4.2 Normal Dağılım Testinin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Ölçekleri Üzerindeki Analizi.....	97
4.3 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular.....	98
4.4 Öğrencilerin İlgili Eğitim Almalarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular.....	99
4.5 Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Bulgular.....	100

4.6 Öğrencilerin Uyruklarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular	101
4.7 Öğrencilerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Bulgular	102
4.8 Ortaokul Öğrencilerin En Çok Kullandıkları Uygulamalara Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular	104
4.9 Öğrencilerin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular	105
4.10 Ortaokul Öğrencilerin Dijital Bağımlılık ile Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular	106
4.11 Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)	107
5 TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER	109
5.1 Tartışma	109
5.2 Sonuç	116
5.3 Öneriler	118
KAYNAKLAR	121
EKLER	151
Ek 1: Etik Kurulu Kararı	152
Ek 2: Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma ve Veri Toplama Onayı	153
Ek 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu	154
Ek 4: Anket Formu ve Ölçekler	155

KISALTMALAR

DB	Dijital Bağımlılık
KKTC	Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti
SA	Sağlıklı Aile
SDY	Sosyal Duygusal Yalnızlık
TC	Türkiye Cumhuriyeti
YEM	Yapısal Eşitlik Modeli

TABLO LİSTESİ

Tablo 1: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Tanıtıcı (Sosyo-Demografik) Özellikleri (Frekans (Sayı) ve Yüzdeleri) (N=340)	90
Tablo 2: Çanakkale Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları	96
Tablo 3: Normal Dağılım Testi	97
Tablo 4: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırmaları İçin T Testi Sonuçları	98
Tablo 5: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ile İlgili Eğitim Almalarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırmaları İçin T Testi Sonuçları.....	99
Tablo 6: Çanakkale Ortaokul Öğrencilerinin Yaşlarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları	100
Tablo 7: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Uyruklarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları	101
Tablo 8: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları.....	102
Tablo 9: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin En Çok Kullandıkları Uygulamalara Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları.....	104

Tablo 10: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan İlişkileri İçin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları	105
Tablo 11: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanlarının Dijital Bağımlılıklarını Yordayıcılığı İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları	106

ŞEKİL LİSTESİ

Şekil 1: Yapısal Model.....	88
Şekil 2: Çanakkale Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanlarının Dijital Bağımlılıklarını Yordayıcılığı İçin Yapısal Eşitlik Modeli	107

Bölüm 1

GİRİŞ

Günümüzün hızla gelişen dijital çağında, teknolojik ilerlemeler ve dijital araçların yaygın kullanımı, insan yaşamını dönüştürücü bir etki yaratmıştır. Ancak, bu teknolojik dönüşüm beraberinde bazı önemli sosyal ve psikolojik etkileri de getirmiştir. Dijital bağımlılık, sosyal-duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ilişkileri gibi konular, günümüzün biliminde öne çıkan tartışma başlıkları haline gelmiştir. Bu konulardaki anlayışımızı artırmak ve çeşitli olguları açıklamak için çeşitli kuramcılar, araştırmacılar ve psikologlar tarafından geliştirilen teoriler, önemli bir ışık tutmaktadır.

Bilim dünyasında, dijital bağımlılığın etkilerini inceleyen önemli bir teorisyen olarak Kimberly S. Young öne çıkmaktadır. Young, İnternet Bağımlılığı Teorisi'ni geliştirmiş ve dijital teknolojilere aşırı bağımlılığın fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabileceğini belirtmiştir. Teknolojik araçların sürekli ve aşırı kullanımının, bireyler arasındaki sosyal etkileşimi azaltabileceğini ve sosyal-duygusal yalnızlığın artabileceğini vurgulamıştır.

Benzer şekilde, Michael Wess ve diğer sosyal psikologlar, teknoloji kullanımının bireyler arasındaki ilişkileri nasıl etkilediğini incelemiştir. Wess, dijital iletişimin yüz yüze etkileşimleri azaltabileceğini ve bu durumun sosyal-duygusal yalnızlığı artırabileceğini savunmuştur. Aynı zamanda, teknolojinin aile içi ilişkilere de etkilerini ele almış ve teknolojinin aile üyeleri arasında iletişim kopukluğuna neden olabileceğini öne sürmüştür.

Sağlıklı aile ilişkileri, bireylerin psikolojik ve duygusal refahını destekleyen temel unsurlardır. Dijital çağın getirdiği teknolojik gelişmeler, aile içi iletişimi de etkilemektedir. Aile üyelerinin teknoloji kullanımını dengelememesi durumunda, bu durum aile üyeleri arasında iletişim sorunlarına, duygusal kopukluğa ve dolayısıyla sağlıklı aile ilişkilerinin zayıflamasına yol açabilir.

Sonuç olarak, dijital bağımlılık, sosyal-duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ilişkileri gibi konular, günümüzün dijital çağında insanların yaşam kalitesini etkileyen önemli sorunlardır. Young, Wess ve diğer teorisyenlerin çalışmaları, bu konulardaki anlayışımızı derinleştirmemize ve çözüm yollarını araştırmamıza yardımcı olmaktadır. Bu bağlamda, teknoloji kullanımının dengeyi koruyarak hem dijital dünyanın avantajlarından yararlanmak hem de sağlıklı sosyal ilişkiler kurmak önemlidir.

1.1 Problem Durumu

Tarih boyunca tarımın gelişmesi, tekerleğin icadı, teknolojinin gelişimi ve internetin keşfi dünyayı ve beraberinde toplumları yeniden yapılaştıran büyük dönüşümlerdir. Bireysel ve toplumsal olarak değişen insan yaşamı, teknolojinin gelişimine paralel dijital devrimle birlikte daha büyük gelişmelere sebebiyet vermiştir. Bu kaçınılmaz değişimle birlikte bazı elektronik aletler hayatımızın vazgeçilmezi olurken, aşırı kullanılan cihazlar, özellikle çok fazla kullanılan bilgisayarlar, cep telefonları, tabletler veya televizyonlar bireylerin hayatını, sadece iyi yönde değil, çoğu zamanda olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Yaşadığımız çağda insan yaşamını etkileyici olanı, aşırı dijital medya kullanımı, internet bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılıklar beraberinde mobil telefon bağımlılığı ve her geçen gün artan sosyal medya gibi yeni davranışsal bağımlılıklar ortaya çıkmaktadır. Davranışsal bağımlılık altında incelenen dijital bağımlılık, bütün teknolojik aletlerin aşırı kullanımı sonucu

ortaya çıkan psikolojik, fiziksel, sosyal ve zihinsel zararlı etkenlerini bir şemsiye altında toplamaktadır.

Özellikle 2000’li yıllardan sonra doğan çocuklar teknoloji dünyasının içine doğmuş ve dünyayı algılayıp anlamlandırmaya çalışırken çevrelerindeki teknolojik cihazlar ile zihinlerinde şemalar gelişmişlerdir. Üzücü olan durum gerçek yaşamlarını dijital araçlara tercih eder duruma gelmiş olmalarıdır. Bireylerin özellikle de çocukların dijital cihazlara düşkünlükleri kontrolsüz bir biçimde davranış bağımlılığı geliştirmelerine neden olmaktadır. Psikolojik ve fiziksel etkileri yadsınamaz düzeyde olup hayatlarının çoğu dönemini olumsuz yönde etkilemektedir. Psikolojik sorunların başında çocuk ve gençlerin gerçek dünyadan uzaklaşıp sanal bir dünyada yaşaması, yalnız, stresli, kaygılı, öfkeli bireylere dönüşmelerine neden olmaktadır. Ayrıca sanal dünyada olmak istedikleri sahte kimlikler oluşturarak ruh sağlıklarının bozulması, sosyal hayatta ilişki kurmalarında yaşayacakları zorluklar şeklinde sıralanabilir. Fiziksel sorunların başında ise çocuk ve ergenlerin gelişim çağlarının başında olmalarına rağmen uzun süre hareketsiz kalmalarına bağlı obezite sorunları, uyku problemleri, göz problemlerine yol açmakta (Aslan, 2019). Bu çerçevede, dijital bağımlılık bireylerin aile ve sosyal yaşamını hem olumlu hem olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamdan yola çıkılarak araştırmanın önemi, ortaokul sıralarındaki öğrencilerin dijital bağımlılık konusu kapsamında değerlendirilmesidir. Yapılacak çalışmanın dijital bağımlılığın etkilerine yönelik hangi önlemlerin alınabileceği ve hangi politikaların geliştirilip konuya ışık tutacağı çalışmanın önemini bir o kadar daha artıracığı yadsınamaz bir gerçektir (Alptekin, 2020).

Diğer bağımlılıkların yanında dijital bağımlılığında en az onlar kadar tehlikeli olduğu düşünülmektedir. Çocuk ve gençler teknolojinin olumsuz yönlerini tanımıyor ve farkındalık açısından son derece bilinçsizler. Zihinsel ve sosyal gelişimleri

sürecinde onlara çok büyük zararlar vermekte. Dijital çağın temelleri, 2000'li yıllarda dijital ortamın ve Web 2.0'ın yükselişiyle atılmış, bu ilerlemeler ise internetin evrimine tanıklık etmiştir. Sosyal medya, interaktif iletişimin odak noktasında yerini almıştır (Demirtaş, 2013). Kavram analizi de literatürde yerini almıştır.

Bu bağlamda araştırmanın bir diğer değişkeni ise sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyidir. Literatürde yalnızlığın birçok tanıma vardır. Peplau ve Perlman (1982) tarafından yapılan bir tanıma göre, yalnızlık "bireyin sosyal bağlantılarında miktar veya nitelik açısından meydana gelen rahatsız edici psikolojik bir durum" olarak açıklanmıştır. Benzer şekilde Neto ve Barros (2000) yalnızlık duygusunun, bireyin ihtiyacı olan sosyal ilişkilerin, onu oluşturanlar tarafından karşılanmaması ya da yeterince tatmin edici seviyede olması olduğunu savunmaktalar. Weiss (1973) yalnızlığı iki başlık altında sosyal ve duygusal yalnızlık olarak açıklar. Duygusal yalnızlık ise bireyin başka kişilerle bağlanma ya da yakınlık kurmamasıdır. Sosyal yalnızlık ise; bireyin sosyal ilişki kuracağı ağdan mahrum olmasıdır (Akgül, 2020). Sosyal-duygusal yalnızlık geçmişte de hep var olan bir sorun olmasına rağmen, günümüzde bu durum giderek artan bir sorun haline gelmiştir.

Değişen dünya düzeni ile çok kültürlülük, değişen aile yapısı, örf, adet ve ananeler ile teknolojinin hızlı gelişimi, çocukların ve gençlerin daha fazla yalnızlaşmasına neden olmuştur. Kişiler arası iletişimin yerini dijital araçlar almış insanlar fakında olmadan yalnızlaşmıştır (Mert ve Özdemir, 2018).

Çalışmanın bir diğer önemli boyutu ise sağlıklı aile olma noktasındaki özelliklerin incelenmesidir. İlgili özellikler şöyle mercek altına alınabilir: Gladding (2012) tarafından ifade edildiğine göre, aile içinde sağlıklı ilişkilerin gelişmesi aşağıdaki unsurlara dayanır: duyguların paylaşılması ve anlaşılması, kişisel farklılıkların kabul edilmesi, sevgi ve ilginin iletilmesi, işbirliği, mizah anlayışı, temel

ihtiyaçların karşılanması, çatışmadan kaçınarak sorunların çözümü, karşılıklı takdir, krizlerle başa çıkma yetenekleri, aile içi destek ve cesaretlendirme, açık rollerin benimsenmesidir.

Crandall ve ekibi (2020), aile sosyal ve duygusal sağlığı incelemek için aile içi süreçler, sağlıklı yaşam tarzı benimseme, sağlık kaynaklarının kullanımı ve aileye yönelik sosyal destek olmak üzere dört temel alanın ele alınması gerektiğini vurgulamışlardır. Bu bağlamda dijital bağımlılığın olumsuz yönlerini sağlıklı aile olmanın verdiği koşullarla tamamen ortadan kaldırılamasa da olumsuzluk derecesi azaltılabilir.

Genelde Dünyada, özelde Kuzey Kıbrıs'ta ihtiyaç olan ve gelecek nesillere dijital teknolojilerin kullanımındaki bağımlılık derecelerinin yaralarını anlatırken eleştirel noktada zararlarını ve bu bağlamda ne kadar sorumlu olmaları gerekliliğini önemini arz eden bir çalışma olmuştur.

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlığı ile sağlıklı aile arasındaki ilişkiyi incelenmesi ve bu doğrultuda çıkacak ampirik sonuçlar çerçevesinde gelecekteki çalışmalara yol gösterme potansiyeli olacağı öngörülmektedir.

Dünyadaki sosyal ve özel yaşam içerisinde dijital kullanımın kontrolsüz olması, çocukların ve ergenlerin en az zarar alabilecekleri önemler ve koruyucu faktörler, düzenlemeler belirli aralıklarla araştırılıp güncellenmelidir. Bu nedenle bu çalışmada dijital bağımlılığın ergenler üzerindeki etkisini, Sosyal-duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile yapısı şeklinde iki değişken ile açıklayıp, yeni bir bakış açısı getireceği ve gelecekteki çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir.

1.3 Araştırmanın Önemi

Daha geniş çerçevede bakılırsa, günümüz dünyası, internet ve web kullanımının yükselişine tanıklık etmiş ve bu kullanım süreci dijital çağın başlangıcını işaret etmiştir. Sosyal medya, iletişimin merkezi haline gelerek özellikle gençlerin iletişim kurmak için kullandığı dijital teknolojilerin temel platformlarından biri olmuştur (Demirtaş, 2013). Son yıllarda hızla gelişen internet teknolojileri ve artan internet erişimi, sosyal ağların kullanımını da yaygınlaştırmıştır. Özellikle gençler, mobil telefonlar aracılığıyla her an her yerden internete erişerek sosyal ağlardaki etkinliklerini sürdürebilme kapasitesine sahiptirler (Bilgiç ve Seferoğlu, 2016). Bu çalışmada dijital bağımlılık, çağımız dünyasının getirdiği iki önemli konsept ile birebir ilişki içerisinde. Birincisi, dijital bağımlılık sosyal ortamlarda bile insanı duygusal yalnızlığa itmektir. İkincisi ise, dijital bağımlılığın kontrollü kullanımı da aile içerisindeki sağlıklı yapı ile tanımlanmaktadır. Dünya genelinde ve ülkemizde çok kültürlülük ile birlikte değişen toplumsal örf ve ananeler sosyal- duygusal yalnızlığı ön plana çıkarttığı gibi dijital bağımlılık ile de yeni nesil çocukların fazla yalnızlaşmasına neden olmuştur (Mert ve Özdemir, 2018).

Aile sağlığı, dijital dünyaya maruz kalmanın ergen riskli davranışlar üzerindeki etkilerini hafifletebilir. Bazı çalışmalar, aktif ebeveyn katılımının etkili olabileceğini göstermiştir. Gençler, çocuklar ve ergenler için dijital bağımlılığın önlenmesi, o yaş grubunun sağlığı üzerinde olumlu etki olacaktır (Acuna ve Kataoka, 2017). Bununla birlikte, aile sağlığının aracı rolü genellikle göz ardı edilemez ve dijital bağımlılığı yaratan teknolojik araçların kullanım sıklığı ile aile sağlığı arasındaki ilişkiye aracılık etmede, Genç, çocuk ve ergen öğrencilerin sağlıklı aile açısından davranışları üzerinde doğrudan etkili olup olmadığı konusu araştırılacaktır.

Bilgisayar ve telefonların geniş çapta kullanımının yanı sıra internet erişiminin evrensel hale gelmesi, bireylerin teknolojiye olan bağımlılığının arttığı ve farklı davranış bozukluklarının görüldüğü şeklinde gözlemlenmektedir (Yang ve Tung, 2007). Yapılan birçok araştırmada ergenlerin en fazla yaşanan sorunların başında bilgisayar, akıllı telefon ve internetin aşırı kullanımı gelmektedir. Buna bağlı geliştirilen dijital bağımlılık, gençler üzerinde; dikkat eksikliği, çevreye karşı iletişimsizlik, gerçek hayattan uzaklaşma, sosyal ilişkilerde bozulma gibi etkiler (Cengizhan, 2005).

Ergenlik, çocukluk ve erişkinlik arasında meydana gelen farklı fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yaşandığı bir geçiş sürecidir. Bu dönem, ergenin düşüncelerinde, duygularında ve davranışlarında değişkenliklere yol açabilen, karmaşık ve zaman zaman stresli bir evredir (Güvendi ve arkadaşları, 2019). Ergenlik dönemindeki bireyler teknoloji, internet ve dijital oyun gibi araçları kullanmaya daha eğilimlidirler (Irmak ve Erdoğan, 2015). Yeni kuşağın büyük bir bölümünün sosyal ve duygusal gelişiminin, internet ve mobil telefonlar üzerinde gerçekleştiği iddia edilmektedir. (O’Keeffe vd., 2011). Bu nedenle, çocukların ve gençlerin sosyal medya platformlarının potansiyel risk ve güvenlik tehditlerine karşı korunması, aynı zamanda bu bireylerin sosyal, duygusal ve hatta fiziksel gelişimlerine yönelik olası zararların en aza indirilmesi büyük bir öneme sahiptir. (Yıldız-Durak, 2018). Bu bağlamda Ortaokul dönemi çocukları için ergenlik, hayatlarının en önemli geçiş noktalarından birisi olması nedeniyle bu süreci etkileyen faktörler ve bunların yönetimi çok önemli bir dönemdir (Işıklı, 2020).

Dünyadaki sosyal ve özel yaşam içerisinde dijital kullanımın kontrolsüz olması, gençlerin, çocukların ve ergenlerin en az zarar alabilecekleri önemler ve koruyucu faktörler, düzenlemeler belirli aralıklarla araştırılıp güncellenmelidir. Bu

nedenle bu çalışmada dijital bağımlılığın ergenler üzerindeki etkisini, Sosyal-duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile yapısı şeklinde iki değişken ile açıklayıp, yeni bir bakış açısı getireceği ve gelecekteki çalışmalara ışık tutacağı öngörülmektedir.

1.4 Alt Problemler

- Dijital bağımlılık ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasında bir ilişki var mıdır?
- Dijital bağımlılık ile Sağlıklı aile arasında bir ilişki var mıdır?
- Sosyal ve duygusal yalnızlık ile sağlıklı aile arasında bir ilişki var mıdır?
- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanlarına göre öğrencilerin, cinsiyetlerine göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanlarına göre öğrencilerin, ilgili konularda bilgi alma durumlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanları bağlamında öğrencilerin kullandıkları sosyal medya uygulamalarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanları bağlamında öğrencilerin yaşlarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanları bağlamında öğrencilerin uyruklarına göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanları bağlamında öğrencilerin interneti kullandıkları saate göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
- Dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden toplam puanları bağlamında öğrencilerin internette en çok zaman harcanan uygulamalar göre anlamlı bir farklılık göstermekte midir?

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu araştırmanın örneklemini 2022-2023 eğitim öğretim yılında Kuzey Kıbrıs Mağusa Şehrinde Çanakkale Ortaokulunda gören 6., 7. ve 8. Sınıf öğrencilerinden oluşan 340 katılımcı ile sınırlıdır. Araştırma ayrıca ilgili çalışmada tüm bilgi ve bulgular demografik form, ölçekler ve yapısal modellemede elde edilenlerle sınırlıdır.

1.6 Sayıtlar

Yapılan araştırmada katılımcıların veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklere objektif cevaplar verdiği ve seçilen örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.7 Tanımlar

Dijital Bağımlılık (DB): Dijital bağımlılık, bir bireyin dijital uygulamalara ve araçlara karşı duyduğu bağımlılıktır (Kaymal, 2020).

Sosyal ve duygusal yalnızlık (SDY): Sosyal duygusal yalnızlık, bireyin sosyal ilişkilerde ve duygusal bağlantılarda hissettiği eksiklik ve izole olma durumudur. (Akgül, 2020).

Sağlıklı aile (SA): Sağlıklı aile, üyeleri arasında iletişimin sağlam, destekleyici, sevgi dolu ve adil olduğu, birlikte olmanın değer verilen bir deneyim olduğu bir aile yapısını ifade eder (Crandall ve arkadaşları, 2020).

Bölüm 2

KURAMSAL ÇERÇEVE VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1 Ergenlik Dönemi

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçiş dönemidir ve fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak birçok değişimle karakterize edilir. Dünya Sağlık Örgütü tarafından belirlenen ergenlik dönemi, 10-19 yaş aralığındaki bireyleri kapsar (Çuhadaroğlu, 2000). Ergenlik, çocukluk döneminin sona ermesiyle başlayan bir gelişim dönemidir ve bireyin fizyolojik olarak erişkinliğe ulaşmasına kadar devam eder. Bu dönemde bedensel, zihinsel ve duygusal açıdan büyük değişimler yaşanır ve bireyin kimlik oluşumu açısından önemli bir süreçtir (Koç,2004). Bireylerin psikososyal gelişimi, ergenlik dönemi boyunca farklı aşamalardan geçer. Bu aşamalar, erken (ilk) ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olarak belirlenir. Erken ergenlik, 10-14 yaş aralığındaki süreci kapsarken, orta ergenlik 15-17 yaşları arasını ve geç ergenlik ise 18-21 yaş dönemini kapsar (Çuhadaroğlu, 2000). Unesco tarafından belirlenen ergenlik dönemi, genellikle 12-24 yaş aralığında yer almaktadır. Ergenlik, kızlarda 10-11 yaşlarında, erkeklerde ise 12-13 yaşlarında puberte ile başlayarak üç evreden oluşur. İlk evre, puberte ile başlayıp 14 yaşına kadar süren erken ergenliktir. Bu evrede, fiziksel gelişim öne çıkmaktadır. Vücutta hızlı bir büyüme ve hormonal değişimler meydana gelir. İkinci evre, orta ergenlik olarak adlandırılmaktadır ve 15-18 yaşları arasında yaşanır. Bu dönemde, ayrışma ve bireyselleşme süreci başlar. Ergenler, kimliklerini keşfetmeye başlarlar ve kişilik özellikleri ile ilgili farkındalık kazanırlar. Son evre, kimlik duygusunun kazanılması ile tamamlanır. Bu evre, sosyo-

kültürel etkenler tarafından belirlenmektedir ve her birey için farklı zamanlarda gerçekleşebilir (Balcıoğlu ve Kılıç,2008). Bu süreçte, ergenler, kişisel hedeflerini belirlemeye başlarlar ve gelecekleri için planlar yaparlar. Bu araştırma, erken (ilk) ergenlik dönemi içindeki çocuklar üzerinde yürütülmüştür.

Ergenlik dönemi, birçok fiziksel ve psikolojik değişimlerin yaşandığı bir dönemdir ve gençlerin kendi kimliklerini bulmaya çalıştıkları bir süreçtir. Bu dönemde, ergenler yaşadıkları değişimlere ve toplumdaki yeni rollerine adapte olmakta zorlanabilirler. Bu da yoğun stres ve duygusal sorunlar yaşamalarına neden olabilir. Ergenlerin bu dönemi daha sakin ve sorunsuz atlatabilmeleri için ailelerin ve sağlık kurumlarının verdiği önem ve desteğin büyük önemi vardır (Shıkhalezada,2023).

Ergenlik dönemi, birçok farklı faktörün bir araya gelmesiyle oluşur. Bedendeki fiziksel değişimler, cinsel gelişim ve toplumsal normlar, ergenlerin duygusal durumlarını etkileyebilir. Bu süreçte, ergenler kendilerini tanımaya ve kimliklerini oluşturmaya çalışırken, farklı içerikli duygular yaşayabilirler (Balcıoğlu ve Kılıç,2008). Ergenlik döneminde, uyumlu davranışlara sahip bireylerin yerini, kompleksli ve gergin gençler alabilir. Bu süreçte, ergenlerin içsel problemleri ve duygu durumu ile bir savaş içerisinde oldukları görülebilir. Bu durum, negatif düşünceler ve saldırgan davranışlarla sonuçlanabilir. Benlik, ergenlerin duyguları ile fikirlerinin bütünleşmesi olarak ifade edilir ve toplum içindeki yaşantılarına anlam kazandırır. Bu dönemdeki çevre ilişkileri, ailelerin maddi durumu gibi faktörler, benliğin gelişiminde önemli rol oynar (Derman, 2008).

2.1.1 Erken Ergenlik Dönemi

Erken ergenlik dönemi, 10-14 yaş aralığındaki çocukları içerir ve kişilik gelişimleri açısından son derece önemlidir. Bu dönem, bir bireyin çocukluktan

yetişkinliğe geçiş sürecinde yaşadığı bir evredir. Genellikle erken ergenlik, ergenlik döneminin daha belirgin özelliklerinin ortaya çıktığı bir zamandır. Bu dönemde vücut hızlı bir şekilde değişir, cinsel olgunlaşma gerçekleşir ve psikososyal gelişimde önemli adımlar atılır (Derman, 2008).

Bu dönemde birçok beceri, değer ve yargılar ortaya çıkar ve ileriki yaşları da etkiler (Dündar ve Pirgon, 2013). Arkadaş ilişkileri bu dönemde artar ve aile ile yapılan aktiviteler yerini grup aktivitelerine bırakır. Bu yaş grubundaki çocuklar, özellikle oyun ve spor etkinlikleriyle ilgilenirler. Oyun, çocukların gelişiminde önemli bir rol oynar ve her yaş döneminde farklı aktiviteleri ve amaçları kapsar. Bu yaş döneminde çocuklar, akranlarıyla yarış içinde oldukları için kendilerini kanıtama ve becerilerini gösterme eğilimindedirler ve çeşitli oyunlarda aktif bir şekilde yer alırlar. Eğitici oyunlar, taklitler, sınıf içi grup oyunları, konuşma yapma ve tecrübe kazanma gibi aktiviteler, bu yaş dönemindeki çocuklar için ilgi çekicidir (Uysal ve Balcı, 2018).

Erken (ilk) ergenlik dönemi, bireylerin yaşamlarında birçok farklı değişimi içeren, zorlu bir geçiş sürecidir. Bu dönemde, cinsiyet özelliklerindeki değişimler, sosyal ilgi ve yönelimlerin farklılaşması, bilişsel yapıdaki değişimler ve ilkokuldan ortaokula geçişle birlikte eğitimdeki farklılıklar gibi pek çok farklı etken etkili olabilir (Balcıoğlu ve Kılıç,2008).

Bu dönem, çocukluktan ergenliğe geçişteki ara dönem olarak da nitelendirilebilir. Bu süreçte, ergenler hem bedensel hem de zihinsel açıdan büyük bir değişim geçirirler. Bedensel değişimlerle birlikte, cinsiyet rolleri ve toplumsal beklentiler de şekillenmeye başlar. Ayrıca, ön ergenlik dönemi, sosyal ilişkilerde de önemli bir dönemeçtir. Arkadaş gruplarına katılım, sosyal kabul, aidiyet hissi gibi konular önem kazanır. Ayrıca, akademik başarı ve okula uyum da bu dönemde büyük önem taşır (Santrock, 2014).

Erken ergenlik dönemi, fiziksel değişikliklerin yanı sıra duygusal ve davranışsal değişiklikleri de içerir. Ergenlerin kimlik gelişimi, bağımsızlık arayışı, arkadaş gruplarına yönelme, risk alma eğilimi ve cinsel farkındalık gibi konularla uğraştığı bir dönemdir. Bunlar, ergenlik döneminin doğal bir parçası olabilir ve bireylerin yetişkinlik öncesi kimliklerini bulmalarına yardımcı olur.

2.1.2 Erken Ergenlik ile İlgili Kuramlar

2.1.2.1 Özünü Yineleme Kuramı: G. STANLEY HALL

Özünü Yineleme Kuramı (Recapitulation Theory), Amerikalı psikolog G. Stanley Hall tarafından geliştirilen bir teoridir. Bu kurama göre, bireylerin bireysel gelişimi, insan türünün evrimsel geçmişini tekrarlamaktadır. Ergenlik dönemi, özellikle bu kuramın odaklandığı bir aşamadır (Gallatin, 1995).

G. Stanley Hall, Özünü Yineleme Kuramı'nı, Darwin'in evrimsel düşüncelerinden ve çocuk gelişimi üzerine yaptığı çalışmalardan etkilenerek geliştirmiştir. Kurama göre, bireylerin bireysel gelişim süreci, insan türünün atalarının evrimsel aşamalarını tekrarlamakta ve bu aşamaların izlerini taşımaktadır (Akt. Kulaksızoğlu, 1998).

Ergenlik dönemi, Hall'a göre, insanın hayvan atalarının yetişkinliğe geçiş dönemini yansıtmaktadır. Bu dönemde birey, hayvan benzeri davranışlara sahip olabilir ve içgüdüsel eğilimlerini deneyimleyebilir. Örneğin, ergenlerde görülen saldırganlık eğilimleri veya cinsel dürtüler, evrimsel geçmişimizin izlerini taşıyan özellikler olarak değerlendirilir (Adams, 2000).

Hall'a göre, ergenlik dönemi, bireyin biyolojik olarak olgunlaşmasının yanı sıra, toplumsal ve kültürel açıdan da bir geçiş dönemidir. Bu dönemde birey, toplumun yetişkin rollerini ve beklentilerini içselleştirmeye çalışır. Aynı zamanda bireyin kimlik arayışı da ön plana çıkar ve kendini tanımlama süreci hızlanır.

Özünü Yineleme Kuramı'na göre, ergenlik dönemi boyunca bireyler, atalarının evrimsel geçmişindeki aşamaları tekrarlayarak yetişkinliğe doğru ilerlerler. Bu süreçte, bireylerin bedensel değişimler, içgüdüsel eğilimler ve kimlik arayışı gibi unsurlar etkili olmaktadır. Hall'a göre, ergenlik dönemi, evrimsel geçmişimizin izlerini taşıyan bir dönem olduğundan, bazı çatışmalar ve zorluklar da içerebilir (Dacey ve Kenny 1994).

G. Stanley Hall, psikolojinin erken dönemlerinde önemli bir figürdür ve özellikle ergenlik çağı psikolojisi üzerine yaptığı çalışmalarla tanınmaktadır. İşte Hall'un ergenlik çağı hakkındaki bazı kuramları:

1. Recapitulation Teorisi: Bu teoriye göre, bireylerin bireysel gelişimleri, türlerin evrimsel gelişimlerini yansıtmaktadır. Hall, bu teoriyi ergenlik dönemi için uyarlamış ve ergenliğin, türün primitif dönemlerine geri dönme süreci olduğunu öne sürmüştür.
2. Tufan ve Uyanış Teorisi: Hall, ergenliğin bir "tufan" veya "uyanış" dönemi olduğunu iddia etmiştir. Bu dönemde, ergenler fiziksel ve zihinsel olarak hızlı bir şekilde değişirler ve bu değişimler onları duygusal olarak da etkiler.
3. Hormonal Teori: Hall, ergenliğin hormonal bir dönem olduğuna inanmıştır. Ona göre, ergenlik dönemi boyunca hormonların salınımı hızlanır ve bu da ergenlerin fiziksel ve duygusal olarak değişmelerine neden olur.
4. Sturm und Drang Teorisi: Bu teori, Alman edebiyatında bir terimdir ve "fırtına ve coşku" anlamına gelir. Hall, bu terimi ergenlik çağı için kullanmış ve ergenlerin coşku, tutku ve duygusal dalgalanmalarla dolu bir dönem geçirdiğini iddia etmiştir.

5. Toplumsal Teori: Hall, ergenlik döneminin toplumsal bir dönem olduğuna inanmıştır. Bu dönemde, ergenler sosyal rollerini keşfeder ve toplumsal kimliklerini şekillendirirler.

G. Stanley Hall'un ergenlik dönemi hakkındaki kuramları, o dönemde psikolojinin gelişimine büyük katkılar sağlamıştır. Ancak, bazıları günümüzde geçerliliğini yitirmiş olabilir.

2.1.2.2 Bağlanma Kuramı

Bağlanma kuramı, çocukların bağlanma davranışlarını tek bir yetişkine, bağlanma figürüne geliştirdiğini ve bu figürün yakınlık kurma isteğinde bulunan ve ayrıldığında tepki verilen bir kişi olduğunu öne sürer. Bağlanma figürünün, zorluk yaratan durumlarda üç temel işlevi bulunmaktadır: yakınlık sağlama, güvenlik üssü olma ve güvenli bir sığınak olma (Hazan ve Shaver, 1994).

Bowlby'ye göre, bebekler stresli durumlarda güvenlik hislerini artırmak ve yakınlığı korumak için çaba gösterirler. Bu nedenle, bir bağlanma figürüne sahip olmak bebek için güvenliği ifade eder. Bebeğin ihtiyaçlarının karşılanmasına bağlı olarak temel bir güven veya güvensizlik duygusu oluşur (Keller, 2008). Bağlanılan kişi yakın olduğunda, bebek diğer insanlarla ilişki kurabileceği ve çevreyi keşfedebileceği bir güvenlik üssüne sahiptir. Bağlanma figürü uzaklaştığında ve bebek sıkıntı yaşadığında, onu sakinleştirerek güvenli bir sığınak işlevi gösterir (Keskin ve Çam, 2009).

Bu kurama göre, bebekler ve çocuklar, bakım veren figürlerle sağlıklı ve güvenli bir bağlanma geliştirirler. Bowlby'ye göre, bebeklerin bağlanma figürüyle güvenli bir ilişki kurması, stresli durumlarla başa çıkma için sağlar ve duygusal gelişimlerini destekler (Hazan ve Shaver, 1994). Bağlanma figürü, çocuğun yakınlık arama, güvenlik üssü ve güvenli sığınak olarak işlev görür. Bu güvenli bağlanma,

çocuğun duygusal güvenliği ve sağlıklı bir benlik gelişimi için temel bir temel oluşturur. Bağlanma kuramı, erken çocukluk dönemindeki ilişkilerin ve bağlanmanın uzun dönemli psikolojik sağlık üzerinde etkilerini vurgular (Keler, 2008).

Bağlanma ilişkileri, fiziksel ve psikolojik koruma sağlayarak çift yönlü etkileşimde önemli bir rol oynar. Genç bireylerin bağlandıkları kişiyle olan etkileşim kalıpları, içsel çalışma modellerini oluşturur. Bu modeller, bağlanma ile ilgili davranışları, düşünceleri ve duyguları düzenler. İçsel çalışma modelleri, geçmiş ve gelecek bağlanma örüntüleri arasında iletişimi kolaylaştırarak yakınlığı düzenler ve çatışmaların çözülmesine yardımcı olur. Bağlanılan kişinin ihtiyaçlara cevap vereceğine, destek sağlayacağına ve koruma sağlayacağına güvenen bireyler, keşfetme ve ilişki kurmaya daha fazla enerji ayırabilir (Güngör, 2000). Ergenlik döneminde gençler ebeveynlerinden uzaklaşma eğilimindedir, ancak bağlanma figürleri olarak arkadaşlara güvenmeye başlarlar. Bağlanma biçimleri kişilik özellikleriyle ilişkilidir ve güvenli bağlanma biçimine sahip gençler daha uyumlu ve daha az sosyal problemler yaşarlar. Bağlanma deneyimleri, kişinin sosyal ilişkilerdeki başarısını ve hayata uyumunu belirler (Collins ve Laurson, 2003; Thompson, 2002, akt. Kesebir, Kavzoğlu, Üstündağ, 2011).

2.1.2.3 Psikoanalitik Kuram: Sigmund Freud & Anna Freud

Psikoanalitik kuram, insanın yaşamının farklı evrelerini ele alarak kişilik gelişimi üzerindeki etkilerini inceler. Özellikle çocukluk dönemi, psikoanalitik kuram açısından kişiliğin şekillenmesinde belirleyici bir dönemdir, ancak ergenlik dönemi de önemli bir gelişim evresidir ve kişilik üzerinde etkili olabilir. Sigmund Freud'un kızı Anna Freud ve diğer neo-freudcu düşünürler, psikoanalitik kuramın temel ilkelerini geliştirmişler ve bu ilkeleri ergenlik dönemindeki gelişim ve değişimlere

uygulamışlardır. Bu sayede, psikoanalitik kuram ergenlik dönemi gelişimi konusunda da önemli bir kuram haline gelmiştir (Adams, 2000).

Psikoanalitik kurama göre, ergenlik dönemi, çocukluk döneminin tekrarıdır ve çocukluk dönemindeki çatışmalar ergenlikte yeniden ortaya çıkar. Ergenlik, çocukluk döneminden taşınan ödipal çatışmanın temel meselesidir. Ancak, libidinal enerji ve saldırgan dürtülerin hedefleri değişir ve yeni nesne ilişkilerine göre düzenlenir. Ergenlik döneminde ayrılık ve yas üzerine kurulu bir süreçtir. Değişen nesne yatırımlarıyla ilgili yas tutulur. Ergenlik, bireyin çocukluk deneyimlerine dayanarak nasıl bir ergen olacağını belirler ve gelecekteki yetişkinlik yaşamını etkiler (Glattin,1995).

Sigmund Freud, psikanalizin kurucusu olarak bilinir ve psikoanalitik teorileriyle insan zihninin derinliklerine ışık tutmuştur. Ergenlik dönemi üzerine Freud'un kendine özgü bir perspektifi vardı. Ayrıca, Freud'un kızı Anna Freud da psikanalizin önde gelen isimlerinden biridir ve ergenlik dönemiyle ilgili çalışmalara katkıda bulunmuştur.

Sigmund Freud, ergenlik dönemini psikoseksüel gelişimin bir aşaması olarak ele almıştır. Freud'un psikoanalitik kuramında, kişinin cinsel enerjisinin çeşitli evrelerden geçtiği ve bu evrelerin gelişimde önemli rol oynadığı düşünülür. Ergenlik dönemi, Freud'un genital evre olarak adlandırdığı evrede yer alır. Bu dönemde cinsel enerji ve libidinal dürtüler artar ve birey cinsel kimliğini keşfetmeye yönelir. Ergenlik dönemi, cinsel dürtülerin yoğunlaştığı ve bireyin cinsel yönelimini belirleme sürecinde önemli bir dönem olarak kabul edilir (Adams,2000).

Freud, ergenlik dönemindeki bireylerin cinsel dürtülerinin yasaklandığı veya bastırıldığı durumlarda çeşitli sorunlar yaşayabileceğini düşünmüştür. Cinsel enerjinin

baskılanması veya dışa vurulmasının sağlıklı gelişim üzerinde etkili olabileceği fikrini savunmuştur (Glattin,1995).

Anna Freud, babasının psikoanalitik kuramını geliştirerek ergenlik dönemiyle ilgili kendi çalışmalarını yapmıştır. Anna Freud, ergenlik dönemini bireyin ego gücünün sınındığı ve kimlik oluşturma sürecinin yoğunlaştığı bir dönem olarak görmüştür. Ona göre ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişin belirgin bir aşamasıdır ve kişilik gelişimi için kritik bir dönemdir. Ergenlik döneminde, bireyin ego yeteneklerinin güçlenmesi ve içsel çatışmaları çözme becerisinin gelişmesi önemlidir.

Anna Freud, ergenlik döneminde bireyin toplumsal rolleri ve beklentileri içselleştirmeye çalıştığını ve benlik kimliğini oluşturduğunu düşünmüştür. Ayrıca, ergenlik döneminde bireyin bağımsızlık arayışının arttığını ve aileyle olan ilişkilerin yeniden yapılandığı bir süreç olduğunu vurgulamıştır (Glattin,1995).

2.1.2.4 Kişilerarası Kuramı: H. S. Sullivan

Sullivan, cinsellikle ilgili dürtü kavramını reddederek kişilerarası ihtiyaçların tatminine odaklandı. Güvenliğin sağlanması, her insan için birinci önceliklidir ve endişeden kurtulma ihtiyacı vardır. Endişe, bebeklik döneminde savunmasız bir halde olmaktan kaynaklanır ve bebek, her şeyi yaparak bu durumdan kaçınmaya çalışır. Annenin davranışları, bebek tarafından algılanır ve herhangi bir olumsuzluk endişe yaratır. Bebek, kendi davranışlarının annede yarattığı olumsuz etkiyi hissettiğinde, bu davranışlardan kaçınmayı öğrenir.

Çocukluk döneminde pek çok yasağa maruz kalan ve bu yasaklara uyum sağlayan çocuklar, ergenlik döneminde cinsellik, arkadaş ilişkileri gibi konularda ailelerinden sıkı ve baskıcı bir tutum görürler. Bu durumda, ergen çocuk hem baskı altında hisseder hem de beklentiler yükselir ve sorumlulukları artar.

Sullivan, erkek çocukların bu çelişkileri daha fazla yaşadığını belirtmektedir. Sonuç olarak, Sullivan'un odak noktası kişilerarası ihtiyaçların tatmini ve güvenlik ihtiyacıdır ve bu ihtiyaçların karşılanması bebektikten ergenliğe kadar hayatın her aşamasında önemlidir (Özby, 2000).

Harry Stack Sullivan'a göre, ergenlik dönemi "cehennem"dir, çünkü kültürel yapı gençleri cinsel ilgilerinin karşı cinsle yönelmesi konusunda yeterince hazırlamaz hatta engeller (Özby, 2000).

Sullivan, ergenlik dönemini kişilerarası ilişkilerdeki değişikliklere göre üç dönemde inceler:

Ergenlik öncesi dönem, çocukların iyi arkadaşlara sahip olmayı çok önemsemeye başladıkları dönemdir. Bu önemlidir çünkü başkalarıyla güçlü bağlantılar kurmalarına yardımcı olur. Bu süre zarfında duygularını kendilerine benzeyen yakın arkadaşlarıyla paylaşabilir, problemlerinde yardım alabilir ve sosyal olmayı öğrenebilirler. Ancak iyi arkadaşlar edinemezlerse kendilerini gerçekten yalnız hissedebilirler (Gençtan, 1995; Özby, 2000).

Erken ergenlik, cinsel ilginin ortaya çıkması ve cinsel davranışın şekillenmesiyle başlar. Ancak toplumun cinselliğe bakış açısı nedeniyle gençler, hissettikleri arzularıyla nasıl başa çıkacaklarını bilemezler ve yakın arkadaşlıklar genellikle aynı cinsten kişilerle sürdürülür. Bu dönemde diğer kişilerle ilişkiler anlamsızlaşır ve gençler, arzularını reddedebilir veya arzularını karşılayacak nesnelere yalnızlıktan kurtulmak için ayırabilirler. İki ihtiyacın birbirinden ayrılmaması, cinsel sapmalara neden olabilir (Gençtan, 1995; Özby ve Öztürk, 1992).

Geç ergenlik, kişinin sorumluluklarını ve cinsel tercihlerini belirlediği ve bunları yaşamının geri kalanında nasıl yerleştireceğini fark ettiği dönemdir.

2.1.2.5 Erikson'un Psikososyal Gelişim Kuramı

Erik Erikson, kişilik gelişimiyle ilgili olarak psiko-sosyal kişilik kuramını ortaya koymuştur. Bu kurama göre, kişilik gelişimi bir ömür boyu devam eder ve bireylerin yaşamlarındaki deneyimler, bu gelişimi şekillendirir. Erikson, kişilik gelişiminin çeşitli aşamalarını belirlemiştir ve her aşamada kişinin karşılaştığı zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelme yolları, kişilik gelişiminde önemli rol oynar (Dinçel, 2006).

Erikson, ergenlik döneminin kişilik gelişimi açısından son derece önemli olduğunu vurgulamıştır. Bu dönemde, bireyler kimlik arayışı yaşarlar ve kendilerini tanımaya, bulmaya çalışırlar. Ergenlerin kendilerini ifade etme ihtiyacı artar ve toplum içinde bir yer edinme arzusu güçlenir. Erikson, bu dönemi "kimlik krizi" olarak adlandırmıştır ve bu krizi atlama için ergenlerin özgüven kazanmaları, kimliklerini keşfetmeleri ve toplumsal rollerini benimsemeleri gerektiğini belirtmiştir (Akt. Özbay, 2000).

Her toplumda gençler, benzer birçok sorunla karşılaşsalar da, bu sorunlara farklı yaklaşımlar geliştirirler. Bu nedenle, ergenlik dönemi bazen sarsıntılı ve çatışmalı bir dönem olabilir; ancak her zaman böyle olmak zorunda değildir (Gallatin, 1995). Erikson'a göre, kimlik bunalımı döneminde birey, belirli roller ve hedefler karşısında yetersiz ve tanımlanmamış hissedebilir. Kimlik duygusunun oluşması, çocukluk döneminden gelen sorunların ele alınması ve yetişkinlikle ilgili zorluklarla başa çıkabilme yeteneğinin geliştirilmesini gerektirir. Bu tür içsel çatışmaların çözümü, farklı kültürler arasında farklılık gösterebileceği gibi, bireyden bireye de değişkenlik gösterebilir (Ekşi, 1990).

Ergenlik dönemi hem fiziksel hem de duygusal açıdan büyük değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Ergenlerin ailelerinden bağımsızlaşma istekleri artar ve

arkadaşlarına daha fazla zaman ayırmaya başlarlar. Bu nedenle, ergenlik dönemi, aileler ve ergenler arasındaki ilişkilerin değiştiği bir dönemdir. Erikson'a göre ergenlik döneminde, birey kimlik kazanma çabaları sırasında başkalarının kendisi hakkındaki görüşlerini kendi algısıyla karşılaştırır. Bu dönemde elde edilen olumlu deneyimler, yetişkinlik dönemine olumlu bir etki yapabilir ve bireyin sağlıklı bir yetişkin yaşamı sürdürme olasılığını artırabilir (Dinçel, 2006).

Erikson'un psiko-sosyal kişilik kuramı, ergenlik döneminde yaşanan değişimlerin kişilik gelişimi açısından ne kadar önemli olduğunu göstermektedir. Bu dönemdeki deneyimler, kişinin ileriki yaşamında karşılaşacağı zorluklara hazırlık yapması açısından son derece önemlidir.

2.2 Dijital Bağımlılık

2.2.1 Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık, ilgili literatürde Latince kökenli terimi ile “addicere”, yani mahkûm olmak kelimesinden türemiştir. Bağımlılık; aslında bireyin günlük yaşamının içerisindeki davranışları, kurduğu ilişkileri ve yaşamını etkileyip biçimlendirecek karşı bir bağımlılık sergileme olayıdır İnternet bağımlılığı aslında adını tarihsel geçmişi boyunca oluşan hastalıklar ve bu hastalıkları içeren madde bağımlılığından almaktadır (Mert ve arkadaşları, 2018).

19. yüzyıla kadar, "bağımlılık" terimi bugünkü anlamıyla bağımlılık hastalığı ve uyuşturucu kullanımını ifade etmek için kullanılmamaktaydı. Ancak 19. yüzyılın sonlarına doğru tıbbi ilerlemelerin ardından, "bağımlılık" kelimesi kötü bir durumu tanımlamak amacıyla yeniden açıklanmaya çalışıldı.

Bağımlılık, kompleks bir kavram olup çeşitli tanımlar ve açıklamalar içerir. DSM-V'ye göre, bağımlılık, kişinin psikolojik, sosyal ve fiziksel olarak olumsuz etkilenmesine rağmen kullanıma devam ettiği, tekrarlayan ve kronik bir beyin

hastalığıdır. ICD 10'a göre ise bağımlılık, güçlü yoksunluk belirtileriyle birlikte kullanımdan sonra ortaya çıkan davranışsal, psikolojik ve fizyolojik etkilerle karakterize edilen bir durumdur. Ayrıca, kişinin kullanımı kontrol etmekte zorluk yaşaması da bağımlılık olarak tanımlanmaktadır (Goodman, 2008).

Bağımlılık, bireyin belirli bir maddeye, davranışa veya aktiviteye karşı aşırı derecede ihtiyaç duyması, kontrol edememesi ve olumsuz sonuçlarla karşılaşmasına neden olan bir durumdur. Bağımlılık genellikle, fiziksel veya psikolojik olarak rahatlama, mutluluk hissi, uyarılma, kaçış hissi veya sıkıntıdan kurtulma gibi olumlu duygularla ilişkilendirilir. Ancak, bağımlılık, uzun vadede ciddi zararlar ve sağlık sorunlarına yol açabilir (Mert ve arkadaşları, 2018).

Bağımlılık içsel huzursuzluktan kaçınma ve başa çıkabilme sebepleriyle kullanılan bir davranış örüntüsünü ifade eder. Bu bağımlılık, bireylerin geçici rahatlama sağlamak için bağımlılık yaratan maddeleri veya davranışları tercih etmeleriyle gelişebilir (Goodman, 2008).

Bağımlılık, bir maddenin, nesnenin, kişinin, varlığın veya davranışın yapamayacağı bir durumdur. Karşı konulabilir, engellenebilir ve bir kişinin iradesi tamamen veya büyük ölçüde o kişinin kontrolü altında olan nesne ya da davranıştır. Literatürde, değişik tanımlarla da bağımlılığın anlamı izah edilebilir. Mesela, bağımlılık olan bir maddeden vazgeçememek olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel ve zihinsel olarak zarar görmüş olmasına rağmen devam eden isteklerde bağımlılığı tanımlar (Goodman, 2008).

Bağımlılık, sadece tıp ve psikoloji bilimleriyle sınırlı kalmayan geniş bir alana yayılmış bir konudur. Eğitim bilimleri, sosyoloji, gazetecilik ve spor gibi farklı alanlarda da çalışılan bir konu haline gelmiştir. Bu, bağımlılığın sebeplerinin ve sonuçlarının sadece bağımlı olan bireyleri değil, tüm toplumu etkileyen bir konu

olmasıyla ilgilidir. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadele etmek için tüm disiplinlerin bir araya gelmesi ve iş birliği yapması gerekmektedir (Kaplan, 2019).

Maddeleri kullanmak veya farklı bağımlılık türlerine sahip olmak, sadece bağımlı olan kişileri değil, aynı zamanda kişinin çevresindeki insanları ve toplumu da etkiler. Bu nedenle, bağımlılık sosyal, biyolojik, ekonomik ve hukuki boyutları olan bir durumdur ve herkesi etkileyebilir. Bu bağlamda, bağımlılıkla mücadele etmek, sadece bağımlı olan bireyleri değil, toplumu genel olarak da içeren bir strateji gerektirir (Sanal ve arkadaşları, 2020).

Alışkanlıklar ve bağımlılık arasında ayırım yapmak önemlidir. Alışkanlıklar, eylemlerin düzenli olarak tekrarlanmasıyla karakterize edilirken, bağımlılıkların odak noktası ise eylemin yoğunluğudur. Alışkanlıklar hem olumlu hem de olumsuz olabilir. Örneğin, diş fırçalama veya yemekten önce ellerin yıkanması gibi sağlıklı alışkanlıklar olduğu gibi düzensiz beslenme veya geç saatlere kadar uyanık kalma gibi olumsuz alışkanlıklar da bulunabilir (Sanal ve arkadaşları, 2020).

Bağımlılıklar ise bir kişinin bir maddeye, davranışa veya aktiviteye aşırı düzeyde bağımlı hale gelmesini ifade eder. Bağımlılıklar genellikle zararlı sonuçlar doğurur ve bireyin normal işlevselliğini etkiler. Bağımlılıklar, bir maddeye olan bağımlılık (alkol, sigara, uyuşturucu gibi) veya bir davranışa olan bağımlılık (kumar, oyun, internet, sosyal medya gibi) şeklinde olabilir (Can, 2007).

Bağımlılık, kişinin kontrol edemediği ve olumsuz sonuçlara neden olan bir madde kullanımı veya davranış şeklinde tanımlanır. Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki sınıfa ayrılır. Davranışsal bağımlılıklarda ise, duygu durum değişkenliği, zihinsel meşguliyet, yoksunluk, tolerans ve nüksetme gibi unsurlar görülür (Can, 2007).

Yapılan araştırmalar maddesel bağımlılığın sağıkla ilgili sorunlardan kaynaklanan bir tür olduğunu ortaya koymuş olsada, maddesel bağımlılık ve davranışsal bağımlılık arasında ortak noktalar olduğu görülmektedir. Her iki bağımlılık türü de ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde daha sık görülürken, maddesel bağımlılık genellikle evre tarafından daha çabuk fark edilen bir rahatsızlık olarak algılanırken, davranışsal bağımlılık daha geç fark edilen bir durum olarak algılanmaktadır (Inaba ve arkadaşları, 2014).

2.2.2 Maddesel Bağımlılık

Maddesel bağımlılık, olumsuz sonuçlara rağmen alkol, tütün, kokain gibi maddelerin denetimsiz bir şekilde tüketilmesi durumunu ifade eder. Madde bağımlılığı, bireyin alkol, uyuşturucu, tütün ve benzeri maddeleri haz almak için kullanması, kullanmayı bırakmakta güçlük çekmesi, yoksunluk yaşaması ve tüm olumsuzluklara rağmen kullanmaya devam etmesi şeklinde tanımlanır (Koca ve Tunca,2019). Maddesel bağımlılığı olan bireyler, tolerans geliştirirler ve sürekli olarak daha fazla miktarda maddeye ihtiyaç duyarlar. Beyin görüntüleme teknikleriyle gerçekleştirilen araştırmalar, bağımlılık yapan maddelerin beyinde karar verme, davranışsal kontrol, değerlendirme gibi alanlarda değerikliklere neden olduğunu göstermektedir (Rivera ve Balasanova, 2020).

2.2.3 Davranışsal Bağımlılık

Birçok şey bağımlılık yaratabilir, bu yüzden bireyler sadece maddeye değil, aynı zamanda madde dışı varlıklara da bağımlı hale gelebilirler. Başka bir deyişle, her şeyin bağımlılık oluşturma potansiyeli vardır. Bireyler, bağımlılık riski yüksek olan maddelere veya olgulara daha sık ve kolay bir şekilde bağımlı hale gelirler. Bunlar arasında alkol, uyuşturucular ve sigara gibi maddelerin yanı sıra, teknoloji, çalışma,

alışveriş, sosyal medya gibi madde dışı olgular da bulunmaktadır (Koca ve Tunca, 2019).

Bağımlılık, bir maddenin veya davranışın kontrol edilemeyen ve olumsuz sonuçlara rağmen kullanılmaya devam etme durumunu tanımlar. Madde bağımlılığı ve davranışsal bağımlılık olmak üzere iki ana kategoriye ayrılır. Madde bağımlılığı, kişinin alkol, opiyatlar, kannabis, hallüsinojenler, sedatifler, hipnotikler, anksiyolitikler, tütün gibi maddeleri keyif almak amacıyla kullanması, bırakmakta zorluk çekmesi, kullanmadığı zaman yoksunluk belirtileri yaşaması ve tüm olumsuzluklara rağmen kullanmaya devam etmesi şeklinde tanımlanır (Kaymal, 2020).

Madde bağımlılıklarında olduğu gibi davranışsal bağımlılıklarda da bağımlılığın ana unsurları olan duygu durum değişkenliği, zihinsel meşguliyet, yoksunluk, tolerans ve nüks etme gibi özellikler görülür. Davranışsal bağımlılıklar, madde kullanımıyla ilişkili olmayan ancak kontrol edilemeyen bir davranışa karşı bağımlılık geliştirme durumudur. Örnek olarak, kumar bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı ve alışveriş bağımlılığı gibi davranışlar gösterilebilir (Dinç, 2017).

Bağımlılığın temelinde, beyindeki ödül ve motivasyon sistemi ile ilişkili karmaşık bir süreç yatar. Bağımlılık, bir kişinin beyin kimyasını etkileyerek madde veya davranışa bağımlı hale gelmesine neden olabilir (Dinç, 2017). Beyindeki dopamin seviyelerindeki değişiklikler, bağımlılıkla ilişkilendirilen haz ve ödül duygusunu artırır. Bu durum, bireyin maddeyi veya davranışı tekrarlamasına ve bağımlılığın devam etmesine yol açar (Kaymal, 2020).

Bağımlılık, bireyin yaşamını olumsuz yönde etkiler. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve ekonomik sorunlara yol açabilir. Bağımlılık, kişinin ilişkilerini, iş performansını, fiziksel ve ruh sağlığını etkileyebilir. Ayrıca, bağımlılık yüzünden kişi,

sorumluluklarını yerine getiremez hale gelebilir ve toplum içinde izole olabilir. İncelenen araştırmanın odak noktasını oluşturan, eylemsel bir dijital bağımlılık türüdür. Bu tür bağımlılık, bireyde fiziksel, ruhsal, sosyal ve hukuksal açıdan bir dizi sorunun ortaya çıkmasına yol açabilir (Balkın, 2020).

2.2.4 Dijital Bağımlılık

2013 yılında Khang ve diğer araştırmacıların çalışmasıyla birlikte, 2007 yılında yaygınlaşan internet bağımlılığı kavramının yerini "dijital bağımlılık" terimi aldığı fark edilmiştir (Khang ve arkadaşları, 2013). Dijital bağımlılıkla ilgili çalışmalar eşanlamlı terimleri yani, dijital bağımlılık kavramının, oyun ve bilgisayar bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, internet bağımlılığını da kapsadığını söylemektedir (Singh ve Singh, 2019).

Bağımlılık yıllardır bir sorun olarak karşımıza çıkmakta ve bağımlılığa dahil olan faktörler zaman içinde farklılaşmış ve çeşitlenmiştir (Yengin, 2019). Bu faktörlerden biri de dijital günümüz dünyasının önemli bir sorunu haline gelen bağımlılıktır. İnsanlar günlük ihtiyaç ve isteklerinin birçoğunu internet veya farklı teknolojiler aracılığıyla karşılamaktadır. Her ne kadar dijital iletişim başlangıçta bir teknolojiye davranışsal bağımlılık ve internet bağımlılığı günümüzde bağlantılı teknolojik araçların, sosyal platformların ve uygulamaların yaygınlaşması ile gerçekleşmektedir (Yang ve Tung, 2007). Bunlar akıllı telefon, tablet gibi elektronik araçlar ile sosyal medya üzerinden facebook, instagram, internet ve Twitter gibi kategoriler altında bağımlılık değerlendirilmektedir. Bağımlılık tüm dünyada çok hızlı bir şekilde yayılmakta ve birçok olumsuz sonucu beraberinde getirmektedir. Bu durumda insanların günlük yaşamı, fiziksel ve ruhsal sağlığını etkilenmektedir (Kırık ve arkadaşları, 2015).

Dijital bağımlılık, kimyasal bağımlılık gibi olmasada, eksik hissetme duygusuyla birlikte ortaya çıkan ve davranışları etkileyen bir teknoloji bağımlılığıdır (Arslan ve arkadaşları, 2015). Bu bağımlılığa sahip insanlar, internet dışında sosyal bir yaşamları olmayan ve mobil cihazlarından ayrıldıklarında yalnız, asosyal veya başka şekillerde rahatsız hisseden kişilerdir. Sosyal medya ve mobil uygulamaların her türlü yeniliğine yakından ilgi gösterirler ve arkadaşlarıyla genellikle sosyal medya üzerinden etkileşime geçerler (Yengin, 2019).

Bu bağımlılık, günlük hayatta sık sık sosyal medya uygulamalarına giren, bunları aktif tutan ve gerçek hayattan koparak sanal gerçeklik içinde yaşayan insanları etkiler. Mobil cihazları aracılığıyla eksik hissettikleri yönlerini doldururlar ve doyuma ulaşırlar (Arslan, 2019). Bu insanlar, emek veya sorumluluk gerektirmeden, göz teması kurmadan oluşturdukları ilişkilerde ve sosyal hayatta utangaç olsalarda, mobil ortamda kendilerini ifade etme özgürlüğü bulurlar. Kendilerine yeni bir kimlik oluşturarak, istedikleri statüyü elde etme rahatlığını da yine mobil cihazlarla yaşayabilirler. Ancak, bu durumun gerçek hayatta yarattığı sorunlar ve riskler de unutulmamalıdır (Yengin, 2019).

Dijital bağımlılıklar, kimyasal madde kullanımını içermeyen ve insan-makine etkileşimine dayalı olan bir tür bağımlılık olarak kabul edilir (Griffiths, 2000). İnternet bağımlılığı, televizyon bağımlılığı gibi pasif bir eylem olmak yerine, aktif bir etkileşim içeren bir davranışsal bağımlılık türüdür. Teknolojik bağımlılıklar, temel olarak davranışsal bağımlılıklar kategorisi altında ele alınır (Taş, 2019).

Dijital bağımlılık gösteren bireylerde yaygın olarak görülen davranış özellikleri aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Çukurluöz, 2016; Young, 1996):

- Dijital medya araçlarını makul sınırlar içinde kullanamama veya kullanım süreleri hakkında yanlış bilgi verme.

- Sosyal, fiziksel veya akademik yaşamın çeşitli alanlarında dijital medya araçlarının neden olduğu sorunlara rağmen, bu durumun farkında olunmasına rağmen yoğun kullanıma devam etme.
- Dijital araçların kullanımına sınırlama getirildiğinde öfke, sinir veya huzursuzluk gibi olumsuz duygusal durumlar yaşama.
- Önemli işlerin ertelenmesi veya ihmal edilmesi durumu.

2.2.5 Dijital Bağımlılığın Tarihçesi

20.yüzyılın ortalarında gerçekleşen önemli dönüm noktalarından biri, Sovyet Rusya'nın 1957 yılında Sputnik adlı uydusunu uzaya göndermesi ve bu olayın ardından ABD'nin 1958'de Explorer 1 uydusunu fırlatmasıydı. Bu olaylar, sadece uzay keşiflerini değil, aynı zamanda dijital medyanın evrimini de başlatmıştır (Yılmaz, 2019).

Uyduların uzaya gönderilmesi, iletişim teknolojisinin yeni bir aşamaya girmesine olanak sağladı. Bu dönemde, veri ve bilgi iletimi için dijital yöntemler daha fazla önem kazanmaya başladı. 1960'lı yılların sonlarına doğru ARPANET projesiyle internetin temelleri atıldı ve bu da dijitalleşmenin hız kazanmasını sağladı (Alptekin, 2020).

1970'li yıllardan itibaren hızla ilerleyen dijitalleşme süreci, bilgisayar teknolojisinin gelişimi ve dijital iletişim araçlarının yaygınlaşmasıyla ivme kazandı. Bu dönemde mikroçiplerin ve kişisel bilgisayarların geliştirilmesi, dijital dünyanın temel taşlarını oluşturdu. Böylece bilgi işlem, depolama ve iletişim alanlarında büyük adımlar atıldı (Kapan ve Üncel, 2020).

Dijitalleşme süreci, 1980'ler ve 1990'lar boyunca hız kesmeden devam etti. Web 1.0 teknolojisiyle, internet kullanıcıları sadece içerik tüketici olarak yer alırken, Web 2.0 teknolojisi ile birlikte içerik paylaşımı, etkileşim ve iş birliği daha da arttı

(Alptekin, 2020). Sosyal medya platformları, bloglar ve wikiler gibi interaktif araçlar, kullanıcıların içerik oluşturmasını ve paylaşmasını sağladı. Bu da dijital medyanın katılımcı ve etkileşimli bir yapıya dönüşmesine olanak sağladı (Kapan ve Üncel, 2020).

Daha yakın dönemde Web 3.0 teknolojisi ile birlikte, internet deneyimi daha kişiselleştirilmiş ve anlamlı hale geldi. Bu aşamada, yapay zeka, büyük veri ve semantik web gibi teknolojiler kullanılarak kullanıcılara özelleştirilmiş içerik ve hizmetler sunulmaktadır. Bu da dijital medyanın daha derin ve özgün bir deneyim sunmasına olanak sağlamaktadır (Baz, 2018).

Tüm bu evrelerin birleşimi, dijital medyanın bugünkü modern ve karmaşık yapısını oluşturmuş, insanların bilgiye erişimini ve iletişimini dönüştürmüştü

Dijitalleşmenin kökeni, etkileşimin sınırlı olduğu ve kullanıcıların yalnızca içerik tüketicisi olarak yer aldığı Web 1.0 teknolojisine dayanmaktadır (Ergüney, 2017). Ancak ilerleyen dönemde, bu tek taraflı iletişim modeli sona ererek Web 2.0 teknolojisi gelişmiştir. Web 2.0 aşamasıyla birlikte, internet içerikleri daha katılımcı ve kullanıcı merkezli bir yapıya evrildi, sosyal medya platformları ve arama motorları aracılığıyla bilgi paylaşımı büyük bir hızla arttı (Alptekin, 2020). Facebook, Instagram, YouTube, Myspace, Twitter gibi uygulamaların yanı sıra bloglar ve wikiler gibi içerikler de Web 2.0 teknolojisinin etkisiyle hayatımıza girdi, bu da sosyal medyanın yükselmesine olanak sağladı (Alptekin, 2020).

Daha yakın geçmişte ise, Web 3.0 teknolojisinin yükselişi görülmektedir. Bu evre, kişiselleştirilmiş arama motorlarını ve gelişmiş yazılım araçlarını içermektedir (Kapan ve Üncel, 2020). Web 3.0'ın yükselişiyle birlikte internet deneyimi daha fazla özelleştirilebilir hale gelmekte, kullanıcılar istedikleri bilgilere daha etkili bir şekilde erişebilmektedirler (Baz, 2018). Bu evrelerin ilerleyişi, teknolojinin hızla değişimi ve

gelişimi ile birleşerek dijital dünyamızın şekillenmesine katkı sağlamıştır. Her aşama, kullanıcıların dijital içeriklere nasıl eriştiğini, paylaştığını ve etkileşimde bulunduğunu önemli ölçüde etkilemiştir (Baz, 2018).

2.2.6 Dijital Bağımlılığı Pekiştirici Unsurlar

Ertemel ve Aydın (2018), dijital bağımlılığı pekiştiren dört temel unsur hakkında şu bilgileri sunmuşlardır:

Durma İşaretinin Olmaması: Etkinliğin sona erdiğini belirten durma işareti, tüketimi artırarak bağımlılığın gelişmesine katkı sağlayabilir. Dijital platformlarda bu işaret, genellikle kaldırılmış veya belirsiz bırakılmıştır. Otomatik başlayan sonraki videolar, sonsuz kaydırma özelliği ve sürekli içerik yenileme gibi faktörler durma işaretinin yokluğuyla örneklendirilebilir (Ertemel ve Aydın, 2018).

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO): Dijital medya araçları, bireylerin anlık olarak ülke veya dünya gündemini takip etmelerine olanak sağlar. Bu, zaman içinde bağımlılığa yol açabilir ve bireyleri sürekli olarak mobil cihazlarda aktif olma ihtiyacıyla karşı karşıya bırakabilir (Yılmaz, 2019). FOMO, yeni trendleri veya haberleri kaçırma korkusuyla sürekli cihaza bağlı kalma durumunu ifade eder (Awofala ve Esealuka, 2021).

Değişken Ödüller: Ödüller, davranışları şekillendirme ve pekiştirme açısından etkili bir araç olarak kullanılır ve dijital platformlarda sıkça görülür (Ertemel ve Aydın, 2018). Sosyal medyada beğeni alma, alışveriş sitelerinde indirim veya kupon kazanma, dijital oyunların ödül sistemleri, bireylerde ödül beklentisi oluşturarak bağımlılığa neden olabilir (Yılmaz, 2019).

Alışkanlık Döngüsü: Beyinde bir işaretin uyarı göndermesiyle otomatik olarak yapılan davranışların tekrarlanarak alışkanlık haline gelmesini ifade eder (Ertemel ve

Aydın, 2018). Yılmaz (2019), bu dört temel pekiştirici unsurun yanı sıra aşağıdaki unsurları da dijital bağımlılığı pekiştiren faktörler olarak eklemiştir:

- Dijital medya araçlarının kolay ulaşılabilir olması
- Sohbet etme ve sosyalleşme imkânı sunması
- Gerçek kimliğin gizlenebilir olması
- Kontrol mekanizmasının yetersizliği.

2.2.7 Dijital Bağımlılık Türleri

Teknolojik ürünlerin artmasıyla birlikte, dijital ürünlerin kullanımı her alanda yaygınlaşmış ve dijital hayatlar yaşayan dijital toplumlar ortaya çıkmıştır. Bu durum, televizyon, internet, cep telefonu, dijital oyun ve sosyal medya gibi alanları içeren davranışsal bağımlılığın en geniş ve önemli türü olan dijital bağımlılığın ortaya çıkmasına neden olmuştur (Domlu, 2020).

Dijital bağımlılık, dijital medya araçlarının aşırı kullanımı olarak tanımlanabilir. Dijital medya araçlarıyla ilgili bilgi sahibi olma ve kullanma süresi, dijital bağımlılık düzeyini doğrudan etkilemektedir (Young, 2009). Bu çerçevede, dijital medya araçlarının kullanımına ilişkin tutumlar ve algılar temelinde dijital bağımlılık düzeyi değişiklik gösterebilir. Dijital teknolojilerin hızla ilerlemesiyle birlikte, eğitim, iş, sanat, ekonomi, iletişim ve sosyal alanlarda dijital ürünlerin kullanımı kaçınılmaz hale gelmiştir. Bu ürünler, hayatımızın bir parçası haline gelmiş ve günlük aktivitelerimizi kolaylaştırmaktadır. Ancak, bu kullanımın sağlıklı bir denge içinde olması önemlidir (Sağır ve Eraslan, 2019).

Dijital ürünleri hayatımızın dışında düşünmek pek mümkün değildir çünkü günlük yaşantımızın birçok alanında ihtiyaç duyduğumuz araçlar haline gelmişlerdir. Ancak, aşırı kullanımına dikkat etmek ve sağlıklı sınırlar belirlemek gerekmektedir.

Dijital araçlar, hayatı kolaylaştırmak amacıyla tasarlanmış olsada, aşırı kullanıldığında fiziksel ve psikolojik sorunlara yol açabilir (Young, 1998).

Dijital bağımlılık, bu aşırı kullanımın sonucunda ortaya çıkan bir sorundur. Dijital ürünlerle yaşamın öğrenilememesi, insanları bu ürünlere bağımlı hale getirebilir ve günlük yaşam aktiviteleri, sosyal ilişkiler ve iş performansı üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Bu nedenle, dijital ürünleri bilinçli bir şekilde kullanmak ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmek önemlidir (Hou ve arkadaşları, 2019).

2.2.7.1 Oyun Bağımlılığı

Oyunlar, bireyin fiziksel, sosyal, zihinsel, ruhsal ve duygusal yönden gelişmesine katkıda bulunan önemli bir aktivitedir ve özellikle çocuklar için önemli bir gereksinimdir. Günümüzde dijital oyunlar, boş zamanları değerlendirmenin yanı sıra eğitim etkinlikleri, eğlence, rekabet ve sosyal etkileşim gibi fırsatlar sunmaktadır. Ancak, oyunlarla aşırı meşgul olmak ve kendini kontrol etmekte zorlanmak bireysel işlevselliği bozabilecek ve bağımlılık belirtileri gösterebilecektir. Bu nedenle, Dünya Sağlık Örgütü tarafından 2017 yılından beri bu durum "oyun bağımlılığı" olarak kabul edilmektedir (Şahin, Keskin ve yurdugül, 2018). Dijital oyunların satış rakamları, oyuncu sayısı ve dijital oyunlara harcanan zamanın küresel ölçekte oldukça yüksek olması, dijital teknolojilerin özellikle dijital oyunların günlük yaşamı ve gündemi ciddi şekilde etkilediğini açıkça ortaya koymaktadır. Dijital oyunlar eğitim dahil geniş bir yelpazede alanı etkilemektedir (Kaymal, 2020).

Davranışsal bağımlılıklar, madde kullanımı ile ilişkili olmayan bağımlılık türleridir. Oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, çevrimiçi alışveriş bağımlılığı, pornografi bağımlılığı, çevrimiçi kumar ve bahis bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı gibi türler arasında sıralanabilir. Oyun bağımlılığı, sürekli oyunla meşgul olma, oyunu sürekli düşünme, günlük rutin işlerde özellikle akademik ve sosyal yaşamaların da

aksamalar gibi belirtilerle kendini gösterebilir. Bu duruma rağmen, oyun oynamaya devam etme, oyun oynama imkânı engellendiğinde tepki gösterme, çatışma yaşama ve oyun oynayamadığında yoksunluk belirtileri sergileme gibi davranışlar da görülebilir (Keskin ve Aral ,2021).

Oyun oynamanın olumsuz etkileri, aşırı oynama ve bağımlılığın artmasıyla ilişkilidir. Araştırmalar, çevrimiçi oyun oynama sonucunda bireylerin zaman kavramıyla ilgili problemler yaşadığını ve oyun sırasında elde ettikleri başarılar nedeniyle sosyal hayatlarını terk edip oyun oynamayı tercih ettiklerini göstermektedir (Yılmaz, 2020).

İnternet oyun oynama bozukluğuyla ilgili literatür incelendiğinde, bu bozukluğun saldırgan davranışlar ve kuralları ihlal gibi psikososyal sorunlarla yakından ilişkili olduğu ortaya çıkmaktadır. Örneğin, bazı araştırmalar şiddet içerikli oyunların fiziksel saldırganlığı artırdığını, şiddet içermeyen oyunların bile patolojik oyun oynama durumunda erkek katılımcılar arasında fiziksel saldırganlığı artırdığını tespit etmiştir.

Gençler arasındaki dijital bağımlılığın sebepleri arasında eğlence ihtiyacı, stres kaçınma, olumsuz duygulardan kaçma (örneğin öfke, yalnızlık, hayal kırıklığı), sosyal aidiyet arayışı, arkadaş edinme çabası, kendine güven duygusunu arttırma, üstünlük sağlama arzusu, başarı hırsı, gerçek yaşamın zorluklarından kaçış, oyunların yokluğunda sıkıcı bir yaşantı düşüncesi gibi etmenler yer almaktadır. Aynı zamanda, dijital ortamda farklı roller üstlenme imkânı, kişilerarası ilişkileri dijital oyunlar aracılığıyla kurabilme, bastırılmış güç ve başarı ihtiyacını tatmin etme isteği de bu nedenler arasında yer almaktadır (Wan ve Wen, 2013).

Oyun oynamanın aşırıya kaçması ve bağımlılık gelişmesi, bireylerin sosyal hayatlarından kopmalarına, zaman yönetimi sorunları yaşamalarına ve günlük

işlevlerini yerine getirememelerine neden olabilir. Bu durum, kişilerin sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir, okul veya iş performansını düşürebilir ve psikolojik sorunlar ortaya çıkabilir (Biçer, 2020).

Horzum, Ayas ve Çakır (2008) tarafından belirtildiği gibi, dijital oyunlara olan talebin zamanla dijital oyun bağımlılığına dönüşmesinin temelinde aşağıdaki faktörler yer almaktadır:

1. *Boş zamanların değerlendirilmesi:* Bireyler, boş zamanlarını değerlendirmek, stresten uzaklaşmak ve rahatlamak amacıyla dijital oyunları tercih edebilirler. Ancak bu durum zamanla bağımlılığa dönüşebilir.
2. *Eğlence arayışı:* Bireyler, dijital oyunları tercih etmelerinin sebeplerinden biri olarak ve daha iyi bir seçenek bulamadıklarını düşünmek eğlenmek istemeleri olabilir. Ancak bu durum zamanla bağımlılığa dönüşebilir.
3. *Olumsuz koşullardan kaçış:* Bireyler, mevcut olumsuz koşullardan kaçmak, rahatlamak veya gerçek dünyayla olan ilişkilerini geçici olarak kesmek amacıyla dijital oyunlara yönelebilirler. Ancak bu durum zamanla bağımlılığa dönüşebilir.
4. *Sanal karakterler ve düşsel ortamlar:* Bireyler, dijital oyunları tercih etmelerinin nedenlerinden biri, sanal ortamlarda farklı karakterlerle iletişim kurabilmek ve düşsel ortamlarda var olma arzusudur. Ancak bu durum zamanla bağımlılığa dönüşebilir.
5. *Odaklanma isteği:* Bireyler, zihinlerini sadece dijital oyunlara odaklayarak başka bir şey düşünmek istemeyebilirler. Bu durum da zamanla bağımlılığa dönüşebilir.

Özellikle internet üzerinden oynanan çevrimiçi oyunlar, içerdikleri kurgusal öğeler nedeniyle dijital oyun bağımlılığına yol açabilir. 12-18 yaş aralığındaki bireylerin büyük ilgi gösterdiği, stratejik nitelikte olan ve şiddet içeren oyunlar, duygusal düşünme becerisi gerektirebilir; bu da oyuna duygusal bir bağ kurulmasına olanak tanır (Charlton ve Danforth, 2007).

2.2.7.2 İnternet Bağımlılığı

Dr. Ivan Goldberg, uluslararası literatürde ilk kez "internet bağımlılığı" kavramını kullanarak, bu kavramı tanımlayan öncü isimlerden biridir. Bizde sıklıkla kullanılan bu kavram, uluslararası alanda "internet addiction" olarak adlandırılmaktadır (Kaplan, 2022). 1995 yılında Ivan Goldberg tarafından, madde bağımlılığından türetilen internet bağımlılığı hastalığı, Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders'da tanımlanmıştır. İnternet bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık türüdür ve belirginlik, ruh hali değişiklikleri, uzaklaşma, çelişki ve nüksetme gibi özellikleri içermektedir. Bu nedenle, internet bağımlılığı da diğer bağımlılık türleri gibi ciddi bir sağlık sorunu olarak görülmektedir (Övür, 2017). Young (1996), internet bağımlılığını bireyin internet kullanım isteğinin kontrol edilememesi, internet dışında geçirilen zamanın önemsiz görülmesi ve bireyin internete erişemediği zaman yoksunluk belirtileri göstermesi olarak tanımlamıştır. Bu belirtiler arasında aşırı sinirlilik ve saldırganlık gibi davranışlar yer almaktadır, ki bu diğer bağımlılıklarda da sıkça görülen yoksunluk belirtileri arasındadır.

Dijital bağımlılığın bir türü olan internet bağımlılığı, insanların internette çok uzun süre geçirmesine veya bu isteği sürekli artırmalarına sebep olabilir. Araştırmalar, internet bağımlılığı olan bireylerin diğerlerine göre daha fazla zamanlarını internet ortamında geçirdiklerini ve zamanla bu süreyi artırmak için istek duyduklarını ortaya koymaktadır (Alaçam, 2012).

İnternet bağımlılığı, dürtü kontrol bozukluğu olarak kabul edilir ve sadece fiziksel problemlere değil, zihinsel problemlere de neden olabilir. İnternet kullanımında zaman kontrolünün kaybedilmesi, bireyleri sıkıntılı ruh hallerine sürükleyebilir ve günlük aktivitelerinde işlevsellik bozukluklarına sebep olabilir. Böylece, internet bağımlılığı olan bireylerin sosyal, iş veya okul hayatları etkilenebilir (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2020).

İnternet bağımlılığı, psikolojik bir bağımlılık türüdür ve özellikle gençler bu bağımlılık riski altındadır. İnternetin aşırı kullanımı, sağlık, ilişkiler ve zaman yönetimi ile ilgili sorunlara yol açabilir (Chou ve Hsiao, 2000). Bireyler, internet kullanımında zaman kontrolünü kaybederek sıkıntılı ruh halleri yaşayabilir ve günlük aktivitelerinde işlevsellik bozukluklarına sebep olabilirler (Shapira ve arkadaşları, 2003). Aşırı internet kullanımı, bireyleri gerçek sosyal ortamlardan uzaklaştırarak yalnızlık hissi ve psiko-sosyal işlevlerde bozulma gibi çeşitli sorunları tetikleyebilir (Büyükgebiz Koca ve Tunca, 2020).

Herhangi bir yaş sınırlaması olmaksızın, internet bağımlılığı herkesi etkileyebilir. Ancak, ergenler ve gençler, kimlik arayışı ve sosyal kabul ihtiyacı nedeniyle daha yüksek risk altındadırlar. Bu yaş grubu, internet ve sosyal medyaya aşırı ilgi göstererek, diğer aktiviteleri aksatabilir ve bu durum bazen aileler ya da çevreleri tarafından normal karşılanabilir.

Ergenler, internet bağımlılığına en yatkın yaş grubudur ve bu bağımlılık ile ilişkili riskli ve sürekli olan sosyal faktörler arasında aile, arkadaşlar ve okul ortamı yer almaktadır. Psikolojik bozukluklar arasında, internet bağımlılığına eşlik eden distimi, depresyon, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu, genel kaygı bozukluğu, hipomani, kaçınma kişilik bozukluğu, obsesif-kompulsif bozukluk, sınırda kişilik bozukluğu ve sosyal anksiyete görülmektedir (Küçükkaraca ve Pak, 2023).

Son yıllarda internetin gelişimi ve dijital cihazların, örneğin cep telefonları, tabletler ve bilgisayarların, erişilebilir olmasıyla birlikte internet, özellikle günümüz gençlerinin yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir (Zhao ve arkadaşları, 2022). 2022 yılında dünya nüfusunun yaklaşık %69'u internet kullanıcısı olarak tespit edilmiştir (Internet World Stats, 2022).

Kapucı (2016) Üniversite öğrencileriyle yapılan bir çalışmada, internetin farklı amaçlarla kullanıldığı tespit edilmiştir. Katılımcılar, interneti oyun oynamak, iletişim kurmak, sosyalleşmek, araştırma yapmak, haber almak, alışveriş yapmak, eğitim, müzik dinlemek, film izlemek, bankacılık işlemleri yapmak, boş zamanlarını değerlendirmek gibi amaçlarla kullandıklarını belirtmişlerdir (Kapucı, 2016).

İnternetin hızla gelişmesi ve internete erişim sağlayan insan sayısının hızla artması, bağımlılıkla ilgili yeni davranış türlerinin ortaya çıkmasına neden olmuştur (Xu ve arkadaşları, 2021). Bu davranış türlerinden biri, internet bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı, kişinin internet kullanımında kontrol kaybı yaşaması, internet kullanımının öncelikli hale gelmesi ve diğer aktivitelerin ihmal edilmesi durumunu ifade etmektedir.

Yapılan birçok araştırmada internetin günümüzde ne kadar yaygın bir kullanıma sahip olduğunu ve farklı amaçlarla kullanıldığını açıklamaktadır. Bununla birlikte, internet kullanımının artmasıyla birlikte, internet bağımlılığı gibi yeni bir davranış türünün de ortaya çıktığına dikkat çekmektedir.

2.2.7.3 Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya bağımlılığı, internet teknolojisinin gelişimi ile birlikte ortaya çıkan ve özellikle son yıllarda yaygınlaşan bir dijital bağımlılık türüdür. Günümüzde sosyal medya platformlarının giderek artması ve kullanımının yaygınlaşması, bu dijital platformlara aşırı bağımlılık geliştirme eğilimi, bireyleri etkileyebilir ve bu durum

çeşitli psikolojik sorunların ortaya çıkmasına yol açabilir (Sevginer, 2022). Her yaş grubundan insan bu bağımlılık riski ile karşı karşıya kalabilir ve özellikle gençler bu bağımlılık için risk altındadır.

Sosyal medya bağımlılığı, aşırı kullanım, kontrol edememe isteği, aktivitelerin ihmal edilmesi, sosyal ilişkilerin zarar görmesi, negatif duygulardan kaçınma, kullanımı azaltmakta ve durdurmakta sorun yaşama, kullanımın mümkün olmadığı durumlarda gerginlik ve sinirlilik gibi belirtilerle karakterize edilir. Bu durum aynı zamanda kullanım süresi ve miktarı hakkında yalan söyleme gibi davranışları da içerebilir (Uslu, 2021).

Sosyal medya kullanımı bazen kişinin günlük iş ve aktivitelerini engelleyebilir, ikili ilişkilerinde başarısızlığa yol açabilir, hesaplarını kontrol etmediği zaman endişe ve huzursuzluk hissi yaratabilir, akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir, sanal durumları gerçeklik gibi algılayabilir, algı eksikliği ve dikkat dağınıklığına neden olabilir. Bu etkilerin yanı sıra, sosyal medya kullanımı bazı kişilerde önceden olmayan stres, panik atak ve öfke gibi vücut fonksiyonlarında bozukluğa neden olabilir. Tüm bu etkiler bir araya geldiğinde, sosyal medya kullanımı bir bağımlılık halini alabilir (Çiftçi, 2018).

Dijital hayatın getirdiği yeniliklerden biri olan sosyal medya, Web 2.0 sürümüyle birlikte ortaya çıkmıştır. Sosyal medya, insanlara internet ortamında aktif olma ve paylaşım yapma imkânı sağlayan bir platformdur. En yaygın kullanılan sosyal ağlar arasında Facebook, Twitter, WhatsApp, Messenger, Vine, Youtube, MySpace, Pinterest ve WeChat gibi platformlar bulunmaktadır. Toplamda dört milyar kişi sosyal medya kullanmaktadır (Sürü, 2020). Akıllı telefonların ve tabletlerin yaygınlaşmasıyla birlikte özellikle gençler arasında sosyal medya bağımlılığı giderek artmaktadır. Dijital medya ve mobil iletişim araçları, gençlerin sürekli olarak sosyal medya

platformlarına bağılı kalarak çevrimiçi iletişim kurmalarını kolaylaştırmaktadır. Bu durum, sosyal medya bağımlılığı olan bireylerin sayısının artmasına neden olmaktadır, bu trend gün geçtikçe yükselmektedir. (Uslu, 2021).

Dijital medya, iç içe geçmiş ve bütünleşik teknolojilerle oldukça karmaşık hale gelmiştir. İnternet, sosyal medya ve akıllı telefonlar gibi yeni teknolojilerin olumlu etkileri göz ardı edilemeyecek kadar önemli olsada, aynı zamanda birçok olumsuz etkiye de neden olabilmektedirler. Bu nedenle, bu teknolojiler üzerinde titizlikle çalışılması gereken önemli alanlar olarak görülmektedir (Çukurluöz, 2016).

Sosyal medya bağımlılığı, özellikle gençler arasında yaygın bir problem haline gelmiş ve dünya genelinde ciddi bir tehdit olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, ailelerin çocuklarıyla daha fazla ve nitelikli zaman geçirmeleri önerilmektedir. Gençler arasında sosyal medya bağımlılığının büyük oranda yalnızlık hissiyle ilişkilendirildiği ifade edilmektedir önemlidir (Sevginer, 2022).

2.2.7.4 Cep Telefonu Bağımlılığı

Cep telefonları, dünya genelinde ve ülkemizde artan kullanıcı sayısı ile birlikte, yaş aralığı giderek düşen bir bağımlılık durumuna neden olmaktadır. Bu bağımlılık, dijital bağımlılığın bir türü olarak ortaya çıkmakta ve özellikle akıllı telefonların internete bağlanabilmesi ve tüm işlevlerinin geliştirilmesiyle daha da yaygın hale gelmektedir (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018).

Cep telefonları, taşınabilir olmaları ve kullanımlarının kolay olması nedeniyle günlük hayatın bir zorunluluğu haline gelmektedir. Ayrıca, kişiye özel olması nedeniyle, cep telefonları sahiplenilmekte ve kişinin karakterinin bir parçası haline gelmektedir (Sütlüoğlu, 2015).

Cep telefonları, aynı zamanda sanal gerçeklikte kimlik oluşturma ve sosyalleşme sürecinde de önemli bir rol oynamaktadır. Küçük ve taşınabilir dijital

araçlar, fiziksel gerçeklikten sanal gerçekliğe yapılan ziyaretlerde giderek artan bir şekilde kullanılmaktadır. Bu da kimlik oluşturma sürecinde çevrimiçi ve çevrimdışı dünyalar arasındaki geçişlerin artması ve kimliklerin sürekli olarak yeniden biçimlendirilmesi anlamına gelmektedir (Kaymal, 2020).

Cep telefonlarının kullanım alanının yaygınlaşmasıyla birlikte, olumlu yönlerinin yanı sıra olumsuz yönleri de ortaya çıkmaktadır. Özellikle, cep telefonu ile tanışma yaşının giderek erken yaşlara indiği günümüzde, çocukların dış dünya ile olan ilişkileri zayıflamakta ve bu durum çocuklarda konsantrasyon eksikliği ve zeka gelişiminde olumsuz etkiler yaratmaktadır (Bal ve Balcı, 2020).

Karaaslan ve Budak (2012) tarafından tanımlanan bu bağımlılık türü, gençlerin dijital dünyaya olan bağlılığı nedeniyle önemli bir sorun haline gelmiştir. Cep telefonu bağımlılığı, özellikle gençler arasında yaygınlaşan bir dijital bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık genellikle, cep telefonundan ayrı kalmak istememe, sürekli kullanım isteği, telefonu yanlarında taşıma veya kullanma ihtiyacı şeklinde kendisini gösterir.

Özellikle gençler arasında yaygınlaşan cep telefonu bağımlılığı, ekonomik sorunlara ek olarak eğitim, akademik, iş, özel ve sosyal hayat gibi farklı alanlarda da sorunlar yaratmaktadır (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018).

Cep telefonları, iletişim açısından vazgeçilmez bir araç olsa da, özellikle öğrenciler arasında kullanımı tutku haline gelmiştir. Ancak, öğrencilerin her ortamda sürekli cep telefonlarına bakma ve dikkatlerini cep telefonlarına yönlendirme isteği, çözülmesi gereken bir sorundur. Bu durum, öğrencilerin davranışlarını ve öğrenme süreçlerini olumsuz yönde etkilerken, akademik başarılarında da düşüslere neden olabilmektedir (Eryılmaz ve Çukurluöz, 2018).

Cep telefonu kullanımının artmasıyla birlikte ortaya çıkan sorunlar özellikle gençler için kaygı vericidir. Cihazların yaydığı radyasyona maruz kalmaları, özellikle

uzun süreli kullanımlarında uyku bozukluğuna ve göz sorunlarına neden olabilmektedir. Ayrıca, telefonun fiziksel teması ellerde ve parmaklarda rahatsızlıklara neden olabilir. Bunun yanı sıra, sürekli olarak cep telefonuna odaklanmak, çevresindeki olaylara ilgisiz davranmak ve takip uygulamaları indirme arzusu psikolojik olarak olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle, ortaokul öğrencileri, cep telefonlarını mümkün olduğunca az kullanmalı ve dikkatlerini öğrenim faaliyetlerine odaklamalıdır (Dinç, 2015).

Sosyal medya uygulamaları, günümüzde yoğun bir şekilde kullanılan ve bağımlılık sorunlarına neden olan platformlardır. Ortaokul öğrencileri açısından, sosyal medya uygulamalarını tercih etmelerinin en önemli nedeni kendilerini yalnız hissetmeleri ve bu nedenle sosyal medyayı bir sosyalleşme aracı olarak görmeleridir. İletişim becerilerinin azalmasıyla birlikte, çevreleriyle yeterli iletişimi kuramayan öğrenciler, daha fazla zamanlarını sosyal medya uygulamalarında geçirmeye başlamaktadır. Bu durum, ortaokul öğrencilerinin cep telefonu bağımlılıklarını artırır (Kurnaz, 2023).

Akıllı telefon bağımlılığı ile ilişkilendirilen ve modern dünyanın yeni patolojik korkularından biri olan nomofobi, telefondan uzak kaldığında hissedilen yoksunluk duygusunu ifade eder. Nomofobi belirtileri aşağıdaki şekildedir (Bragazzi ve Puente, 2014):

- Bir veya daha fazla mobil cihaza sahip olmak ve olası durumlar için şarj aleti taşımak.
- Mobil cihaz kullanımının yasaklandığı yerlere gitmekten kaçınmak, kapsama alanı dışında kalma veya şarjın bitmesi durumunda endişeli ve gergin hissetmek.
- Sürekli olarak mesajları ve çağrıları kontrol etmek.

- Telefonu 24 saat boyunca açık tutmak, hatta uyurken bile yanında bulundurmak.
- İnsanlarla yüz yüze iletişim kurmak yerine yeni teknolojilerle iletişim kurmayı tercih etmek.
- Cep telefonu kullanımı nedeniyle yüksek miktarda para harcamak veya borçlanmak.

2.2.8 Dijital Bağımlılık ile İlgili Kuramlar

2.2.8.1 Young'ın Modeli

Young, patolojik internet kullanımının nedenlerini araştırarak, gençleri internet bağımlılığına iten faktörleri ortaya koymuştur. Sosyal desteğin yetersizliği, olumsuz yaşam koşulları, cinsel dürtüler, tanınma ve güç arzusu gibi nedenler, bağımlılık geliştirme eğiliminde olan bireyleri etkilemektedir (Young, 1996).

Sosyal destek yetersizliği, kişinin bir gruba veya topluluğa ait hissetmemesi, yalnızlık duygusu, sosyal izolasyon ve diğer insanlarla etkileşim eksikliği gibi faktörlerle ilişkilidir. Bu durum, bireylerin internet üzerinden sosyal etkileşim aramalarına ve diğer dijital aktivitelerle uğraşmalarına neden olabilir. Bunun sonucunda, internet bağımlılığı gelişebilir (Young, 1996).

Young modeli ayrıca, bireylerin dijital dünyada özsaygı ve kontrol hissi gibi ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştıklarını belirtir. Ancak, sosyal destek eksikliği olan bireyler, dijital dünyanın cazibesine kapılarak, dijital dünya üzerinden özsaygılarını arttırmaya ve kontrol hissini tatmin etmeye çalışırlar. Böylece, internet bağımlılığı gelişir (Young, 1997).

Young (1999) katıldığı çevrimiçi topluluklar sayesinde sosyal destek bulma imkânı bulan bireyler, internetin anonimliği sayesinde kendilerini özgürce ifade edebilirler. Anlayış, sempati ve tavsiyelerle karşılaşarak romantik ilişkiler kurma

fırsatı yakalayabilirler. Çoğu zaman yüz yüze konuşurken dile getiremedikleri düşüncelerini ve duygularını kimliğini gizleyerek rahatlıkla dile getirebilirler. Bu nedenle, internet bağımlıları arasında hızlı ve yakın bağlar oluşabilir. Kişisel bilgi alışverişi de internet kullanıcılarının hayatlarına farklı insanları dahil ederken, aynı zamanda farklı düşüncelere ve inançlara sahip kişilerle tanışmalarına da olanak tanır. Bu ortam, kullanıcıların kendilerini özgür hissetmelerine ve kişisel gelişimlerine katkıda bulunurken, yalnızlık gibi sorunları da ortadan kaldırabilir. Ancak, internet kullanımının dozunu kaçırmak ve gerçek hayat ilişkilerinden kopmak, sosyal destek yetersizliği ve diğer psikolojik sorunlara yol açabilir.

2.2.8.2 Psikanalitik Kuram

Otto Fenichel, 1945 yılında yayınlanan "Nevrozların Psikanalitik Teorisi" adlı eserinde, "Uyuşturucusuz toksikomani" terimini ilk kez kullanarak ilaçsız bağımlılığı ele almıştır (Valleur ve Velea, 2002). Bu bağımlılığa yönelik perspektif, farklı nesnelere yönelebilecek bir dizi sürecin (bağımlılık geliştirme, yoksunluk, doz artışı, sıklık artışı gibi olaylar) bir araya gelmesi olarak görülmektedir. Kimyasal maddeler, risk alma davranışları, cinsellik, besin, içki veya bilgisayar oyunları gibi çeşitli alanlar, bağımlılığın hedefi olabilir (Satgan, 2015).

Dijital bağımlılıkların temel kökeni, ilk incelemelerin kumar bağımlılığı üzerinde yoğunlaştığı zamanlara kadar uzanır. Psikanalitik teori, patolojik kumar bağımlılığını ele alırken oyuncunun bilinçdışı sorunlarını vurgular. Mastürbasyon takıntısının yerini oyun tutkusu almıştır (Satgan, 2015). Oyun sırasında bilinçdışında var olan kaybetme isteği öne çıkar ve hayali senaryolar şekillenir. Bu senaryo içerisinde özgürleşme hissi, kaygı, suçluluk, babanın öldürülmesi ve öz-cezalandırma gibi unsurlar bulunur (Topal, 2023). Bu teoriye göre, her kaybedilen oyunda baba figürünün cezalandırması algılanır. Bergler'a göre kumar bağımlılığında oyun, bireyin

gerçeklik ilkesine dayanarak yaşadığı sıkıntıları engellemeyi amaçlayan ve haz ilkesine göre işleyen bir tür oral regresyonu ifade eder. Bilgisayar oyunu bağımlılığı ise gençlik döneminde ayrılma ve bireyleşme sorunlarıyla ilişkilendirilir (Satgan, 2015).

Sanal bağımlılık, ideal bir benlik imajına yönelik bir arayışı yansıtmaktadır. Bağımlı birey, yeni bir kimlik inşası arayışı içindedir. Oluşturulan sanal kahramanlar ve avatar figürleri aracılığıyla benlik imajındaki eksiklik telafi edilmeye çalışılır. Stora'ya göre, genellikle genç erkekler çevrimiçi oyunları tercih ederler ve bu oyunlar, onlar için sanal bir baba arayışının bir yansıması olabilir. Bu çerçevede, çevrimiçi oyunlarda birlikte oyun oynadıkları partnerler, onlar için bir tür "sanal baba" rolü üstlenmektedir (Satgan, 2015).

Tisseron'a (2009) göre, oyuncu ve zamana bağlı olarak farklılaşsa da, oyuncu ve bilgisayar arasındaki ilişkinin dört farklı işlevi bulunmaktadır:

- Güvenli Bağlanma Sağlama: Birey, çevresel faktörlerden kaynaklanan içsel güven eksikliği durumlarında sanal ortamlar aracılığıyla bu güvenli bağlanma duygusunu oluşturmaya çalışır.
- Heyecanın Kontrolü: "İlkel annesel baştan çıkarma" deneyiminin neden olduğu heyecan dalgalanmaları, ekran etkileşimleriyle benzer şekilde ortaya çıkabilir. Bazı oyuncular için duygusal kontrolü kolaylaştırırken, diğerleri için ise çocukluk döneminde yeterince uyarılmamışsa heyecan kaynağı olabilir.
- Çoklu Algısal Uyum Alanının Oluşturulması: Ergenler, duygusal uyumun yeterince deneyimlenmediği durumlarda bilgisayar aracılığıyla kendi davranışlarını, düşüncelerini ve duygularını yansıtarak bir çeşit onay arayışına girebilirler. Bilgisayar, bu açıdan bir onay aynası görevi görür.

- İdeal Benlik Temsilinin Oluşturulması: Çocuklar, çevrelerinden ideal bir benlik temsilini oluşturacak yanıtları alamadıklarında, sanal ortamlardaki etkileşimler yoluyla ideal benlik temsilini desteklemeye çalışabilirler (Topal, 2023).

2.2.8.3 Bilişsel-Davranış Kuram

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, insan davranışlarının temelinde kişinin bilişsel süreçlerinin olduğunu ve bu süreçlerin, duygu ve davranışlar üzerinde etkili olduğunu savunan bir psikolojik yaklaşımdır. Bu yaklaşımın öncüsü Aaron Beck ve Albert Ellis'dir. Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, insanlar çevreleriyle olan etkileşimlerinde bilişsel süreçleri kullanırlar. Bu süreçler, insanların düşünceleri, algıları, değerlendirmeleri, hatırlamaları, dikkatleri, inançları ve beklentileri gibi zihinsel işlemlerdir. Bu süreçler, duygu ve davranışlar üzerinde doğrudan etkilidir. Bilişsel-davranışçı terapi (BDT) genel olarak bağımlıların bağımlılıkla ilişkili duyguları ve davranışları anlamalarına, yeni başa çıkma becerileri öğrenmelerine ve nüksetmeyi önleme yolları bulmalarına olanak sağlar (Hall ve Parsons, 2001).

Bilişsel davranışçı kuramcılar, genellikle internet bağımlılığına odaklanmakta ve dijital bağımlılığından daha çok bahsetmektedir. Patolojik internet kullanımı ise iki farklı şekilde ele alınmaktadır. İlk olarak, bireylerin sadece bir internet fonksiyonuna bağımlı olması durumu söz konusudur. Bu, sosyal medya, kumar oynama siteleri, alışveriş siteleri, oyun siteleri, pornografik siteler gibi belirli internet kullanım alanlarının aşırı kullanımını içeren özel bir patolojik internet bağımlılığıdır. İkinci olarak, genel patolojik internet kullanımı ise web kullanımı, sohbet yapma, e-posta gibi internetin birden fazla alanında amaçsız şekilde aşırı kullanımını içerir (Bozkurt, 2016).

İnternet bağımlılığı için yapılan ilk sonuç araştırmalarından birinde Young (2007), olumsuz temel inançlardan mustarip olanların, algılanan bu yetersizliklerin üstesinden gelmek için İnternet'in anonim interaktif yeteneklerine en çok ilgi duyduklarını varsaymıştır.

Bilişsel-davranışçı modele göre, problemlı internet kullanımı öncelikle uyumsuz düşüncelerin ortaya çıkmasıyla başlar ve bu düşünceler daha sonra davranışları etkiler. Bu süreç, depresyonun bilişsel teorik açıklamasına benzerlik gösterir. İnternet, stres verici bir ortam olarak kabul edilebilir ve yeni bir ortama maruz kalındığında, farklı pekiştirenlerle bilişsel yapılanma yeniden şekillendirilir (Topal, 2023).

İnternet, düşük benlik değeri ve olumsuz bir kendilik algısına sahip olan bireylerde farklı bir bilişsel yapı oluşturma sürecine katkıda bulunabilir. Örneğin, internet ortamında chat odalarında rol yapma, yüzleşmeden arkadaşlık kurma veya diğer bağımlılık nesnelere erişme gibi etkileşimler, bireyde yeni bilişsel şemaların oluşumunda rol oynar. Bununla birlikte, problemlı internet kullanımıyla ilişkili uyumsuz düşünceler çeşitli şekillerde ortaya çıkabilir (Topal, 2023). Bu bilgiler, bilişsel-davranışçı kuramın problemlı internet kullanımının anlaşılmasına yardımcı olmasını sağlar. İnternet ortamında yaşanan etkileşimler ve bireyin bilişsel yapısı arasındaki ilişkiyi anlamak, bu sorunu ele almak ve uygun müdahaleler geliştirmek için önemlidir (Bayhan, 2013).

2.2.8.4 Kullanımlar ve Doyumlar Teorisi

Psikolog Elihu Katz tarafından ortaya atılan bu kuram, "İnsanlar medya ile ne yapıyor?" sorusunu ele almaktadır. Kullanılan iletişim araçlarına göre aktif veya pasif durumları esas alan kullanımlar ve doyumlar yaklaşımı, yeni medya bağımlılığı ile ilişkilendirilen önemli kuramlardan biridir. Bu kurama göre, iletişim araçlarını

kullanan birey genel olarak aktif konumdadır, çünkü doğrudan yetkiye sahiptir (Yaylagül, 2018). Kullanımlar ve Doyumlar yaklaşımına yönelik birçok araştırma 1960'lı ve 70'li yıllarda yapılmıştır. Bu araştırmalar, insanların sosyal ve psikolojik ihtiyaçlara sahip olduğunu ve bu ihtiyaçları karşılamak için medya içeriklerine yönelik arayış içerisinde olduklarını öngörmektedir. İnsanlar, belirli medya içeriklerini tüketerek ihtiyaçlarını giderme eğilimindedir (Şamilova ve Ayhan, 2022).

Elihu Katz'a göre, insanların psikolojik ve toplumsal kökenli ihtiyaçları vardır. Bu ihtiyaçlar, insanları medya ve diğer kaynaklardan bu ihtiyaçlarını karşılamak için beklentilere yönlendirir. İzleyiciler, medya içeriklerini kullanarak çeşitli ihtiyaçlarını karşılarlar. Kullanım ve Doyumlar Yaklaşımı'nda, seyirci ile medya içeriği arasında işlevsel bir ilişki olduğu kabul edilmektedir. (Yaylagül, 2018). Bu düşünceyi desteklemek ve geliştirmek için birçok araştırmacı çalışmalar yapmıştır. İngiliz, Amerikan ve Kuzey Amerikalı düşünürler, 1960'lı yılların ortalarına gelindiğinde Kullanımlar ve Doyumlar Kuramı'nı ortaya atmışlardır (Şamilova ve Ayhan, 2022). Denis McQuail tarafından 1983 yılında yapılan çalışmasında, bireylerin kullanım ve doyumlarını ortaya çıkarmak için motivasyonları dört kategoride ele almıştır. Muntinga ve diğerleri tarafından "Mükâfat" ve "Yetkilendirme" motivasyonları eklenmiş ve iletişim aracı olarak internet ve sosyal medya kullanımının doyumları ortaya koymak için kullanılabileceği belirlenmiştir (Mutlu, 2010).

Yeni iletişim teknolojileri kullanımlar ve doyumlar kuramı açısından incelendiğinde, bireylerin geleneksel medya yerine interneti kullanarak daha fazla doyum elde ettikleri gözlenmektedir. İnternetin sunduğu sesli ve görüntülü iletişim imkanları sayesinde, insanlar ihtiyaçlarını daha etkin bir şekilde medyadan karşılamaktadır. İnternet ortamında aktif bir şekilde katılarak karşılıklı yazışmalar, konuşmalar ve sohbet grupları oluşturan kitleler, evlerinden çıkmadan sanal ilişki ve

iletişim ortamlarında toplumsal ilişki ihtiyaçlarını karşılayabilmektedirler. Ayrıca, çeşitli oyunlara aktif katılım imkânı sağlandığı için bireylerin heyecan ihtiyacı da karşılanmaktadır (Basmacı, 2018).

Yeni medya platformlarına geçişle birlikte dijital ortamlar, özellikle ergenlerin ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde daha fazla gelişmiştir. Ergenler, dijital platformlar aracılığıyla sosyal ilişkiler kurabilir, bilgiye erişebilir, eğlenceli içeriklere ulaşabilir ve kendilerini ifade edebilirler (Yaylagül, 2018). Doyumlar kuramına göre, ergenler bu dijital ortamlarda çeşitli doyumlar elde edebilirler. Örneğin, sosyal medya kullanarak sosyal bağlantılarını güçlendirebilir ve kabul görmek, aitlik hissi gibi sosyal ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Ayrıca, çeşitli uygulamalar ve oyunlar aracılığıyla eğlence ve heyecan ihtiyaçlarını tatmin edebilirler. İnternetin sunduğu geniş bilgi kaynaklarıyla da öğrenme ve keşfetme ihtiyaçlarını karşılayabilirler. Ergenler, dijital platformları kullanarak kendi ilgi alanlarını takip edebilir, özgüvenlerini artırabilir ve kendilerini ifade etme fırsatı bulabilirler. Sonuç olarak, yeni medya ergenlerin ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir rol oynamakta ve onlara çeşitli doyumlar sağlamaktadır (Topal, 2023).

2.2.9 Dijital Bağımlılık ile İlgili Ulusal Literatürde Yapılan Araştırmalar

Yalçın (2021) yaptığı araştırmada, genç yetişkinlerde dijital bağımlılık seviyeleri ve aleksitimi arasında pozitif yöne anlamlı ilişki bulmuştur. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre dijital bağımlılık ve cinsiyete göre, özellikle erkeklerin dijital bağımlılık seviyelerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal medyanın gençlerin düşünce ve değerlerine etkisi araştırılmış ve bulunan sonuçlara göre 14-20 yaş arası gençler ve anneleriyle yapılan çalışmada, gençlerin sosyal medyadan olumsuz etkilendikleri, düşünce ve değerler sistemine göre

gençlerin sosyal medyada geçirdikleri zamanın farklılık gösterdiği ortaya çıkmıştır (Şener ve Yiğit, 2021).

Ünal ve Korkmaz (2023) Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerin dijital okuryazarlık düzeyleri dijital bağımlılık ve sanal ortam yalnızlık düzeylerini inceleyen araştırmada, farklı sınıflarda olan kız ve erkek öğrencilerin yalnızlık düzeylerinin benzer olduğu tespit edilmiş. Dijital okur yazarlık ve dijital bağımlılık seviyeleri arasında doğrusal ilişki olduğu belirtilmiştir.

Bayram ve Gündoğmuş (2016) ilköğretim öğrencileri için yaptıkları araştırmada kadın ve erkek öğrenciler gibi farklı değişkenler kullanarak internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin ölçmüşlerdir. Çalışmalarında, internet eğlence amaçlı kullanıldığı zaman, internet bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Araştırmada erkek öğrenciler kız öğrencilere göre daha fazla risk altında sonucunu gösterilmektedir.

Seki ve Kurnaz (2023) yaptıkları çalışmada kullandıkları değişkenler arasında pozitif ve zayıf bir ilişki belirlemiştir. Bu değişkenler internet bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığıdır. Aynı çalışmada, yalnızlığın sosyal medya bağımlılık üzerine pozitif etkisi vardır. Türkiye için yapılan bu çalışmanın bize, yalnız bireylerin dijital bağımlılık seviyelerinin artacağı yönünde olduğu vurgulanmaktadır.

Bayraktar (2001) adlı çalışmada, "Ergen Gelişiminde İnternet Kullanımının Rolü" başlığı altında, ergenlik döneminde görülen internet bağımlılığının cinsiyet ve sosyoekonomik düzeye bağlı olarak önemli farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Çalışmada, aynı dönemde bulunan erkek ergenlerin, dişi ergenlere kıyasla daha yüksek düzeyde internet bağımlılığı sergilediği görülmüştür. Ayrıca, daha yüksek sosyoekonomik düzeye sahip olan ergen bireylerin de aynı oranda yüksek internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğu gözlemlenmiştir.

Çakır-Balta ve Horzum (2008), "Web Tabanlı Öğretim Ortamındaki Öğrencilerin İnternet Bağımlılığını Etkileyen Faktörler" başlıklı bir çalışma gerçekleştirdi. Bu çalışma, farklı demografik değişkenlere göre web tabanlı bir öğrenme programı kullanan öğrencilerin internet bağımlılık düzeyini belirlemeyi amaçlamaktaydı. Araştırmaları sonucunda, Çakır-Balta ve Horzum (2008) tarafından yapılan araştırma, web tabanlı öğrenme programına katılan öğrenciler arasında internet bağımlılık düzeyinin cinsiyet faktörüne bağlı olarak anlamlı bir şekilde değiştiğini göstermiştir. Bu çalışma, erkek öğrencilerin, aynı programa dahil edilen dişi öğrencilere göre daha yüksek bir internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Aynı şekilde, haftada sekiz saatten fazla internet kullanımı olan katılımcıların, haftada sekiz saatten az internet kullanımı olan katılımcılara göre daha yüksek bir internet bağımlılığı düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Balcı ve Gülnar (2009) adlı çalışmada, "Üniversite Öğrencileri Arasında İnternet Bağımlılığı ve İnternet Bağımlılarının Profili" başlığı altında, üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin demografik değişkenlere göre incelendiği bir çalışma gerçekleştirilmiştir. Araştırmada, "Oyun Bağımlılığı Boyutu" ve "Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu" için ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, "Günlük Hayata Olumsuz Etki Boyutu"na yönelik ölçek puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Balcı ve Gülnar (2009) çalışmasına göre, "Oyun Bağımlılığı Boyutu"nda erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek bir bağımlılığa sahip olduğu, "Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu"nda ise kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha yüksek bir bağımlılığa sahip olduğu bulgusu elde edilmiştir. "Günlük Hayata Olumsuz Etki Boyutu"nda ise kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık tespit

edilmemiştir. Aynı araştırmada Balcı ve Gülnar (2009), "Oyun Bağımlılığı Boyutu", "Sosyal Medya Bağımlılığı Boyutu" ve "Günlük Hayata Olumsuz Etki Boyutu" puanlarının sınıf, ikamet Şekli, sosyo-ekonomik düzey ve aylık harcama miktarı gibi değişkenlere göre anlamlı bir Şekilde farklılaşmadığını saptamıŐtır.

Horzum (2011) tarafından yapılan araştırmada, "İlköğretim ğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin ŐeŐitli Değişkenlere Göre İncelenmesi" başlığı altında ilköğretim ğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeyleri, farklı demografik faktörler ve internet bağımlılığı ile olan ilişkisi araştırılmıştır. Yapılan analizler sonucunda, cinsiyet faktörüne göre erkek öğrencilerin bilgisayar oyunu ve internet bağımlılık düzeylerinin anlamlı Şekilde farklılaştığı ve bu bağımlılık düzeylerinin erkek öğrenciler arasında kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca, ilköğretim ğrencilerinin bilgisayar oyunu ve internet bağımlılığı düzeylerinin sosyo-ekonomik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık göstermediği bulgulanmıŐtır.

Kaya (2013) tarafından gerĉekleŐtirilen araştırma, "Đevrimiĉi Oyun Bağımlılığı lĉeęinin Geliştirilmesi: Geĉerlik ve Güvenirlik ĐalıŐması" baŐlıęını taşımaktadır. Bu ĉalıŐma hem genĉ hem de yetişkin bireylerin oyun bağımlılığı düzeylerini belirlemeyi amaĉlamaktadır. Kaya (2013) tarafından yapılan araştırma, genĉ ve yetişkin bireylerin telefon olmadan bile birkaç gün geĉiremeyeceklerini ifade ettiğini ortaya koymuştur.

Arslan ve arkadaşları (2015) tarafından gerĉekleŐtirilen araştırma, "Lise ve niversite ğrencilerinde Dijital Bağımlılık" baŐlıęını taşımaktadır. Bu ĉalıŐma, lise ve niversite ğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri arasındaki demografik değişkenler aĉısından anlamlı farklılıkları belirlemeyi hedeflemektedir. Arslan, Kırık, Karaman ve Đetinkaya (2015) tarafından yürütülen araştırma, Dijital Bağımlılık

Ölçeği Boyutları'ndan "Oyun Bağımlılığı Boyutu" puanlarının öğrenim düzeyine göre farklılaştığını ve lise ile üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermiştir.

2.2.10 Dijital Bağımlılık ile İlgili Uluslararası Literatürde Yapılan Araştırmalar

Bağımlılıkla ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde Griffiths (1996), Young (1998), Anderson (2001) ve Shapira ve arkadaşlarının (2003) internet kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bağımlılığı; Kuss ve Griffiths (2011), Griffiths (2013) ve Van den Eijnden ve arkadaşlarının (2016) sosyal medya kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bağımlılığı; Kwon ve arkadaşları (2013) ile Lin ve arkadaşlarının (2014) akıllı telefon kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan bağımlılığı, davranışsal bağımlılık olarak kabul edip çalışmalarını bu doğrultuda yaptıkları görülmektedir (Savcı ve Aysan, 2017).

Hou ve diğerlerinin (2019) Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir araştırma olan çalışması, sosyal medya bağımlılığı ile akademik başarı ve ruh sağlığı arasında olumsuz bir ilişkinin varlığını ortaya koymuştur. Araştırmaya göre, ruh sağlığı ile sosyal medya kullanımı arasında karşılıklı bir ilişki bulunmaktadır. Çalışma, ruhsal durumlarını iyileştirmek isteyen bireylerin sosyal medya kullanımına yönelme eğiliminde olduğunu ve beklentilerini karşılayamayanların durumunun daha da kötüleştiğini belirtmektedir.

2114 katılımcıyla gerçekleştirilen bir araştırmada, 338 kişinin internet bağımlılığı belirtileri gösterdiği tespit edilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, erkeklerin kadınlara kıyasla internet bağımlılığının daha fazla olduğu görülmüştür. Bağımlı bireylerin internet kullanım alışkanlıkları incelendiğinde, dijital oyunların en yüksek kullanım oranına sahip olduğu ve bunu çevrimiçi sohbet etmenin takip ettiği belirlenmiştir. Araştırma aynı zamanda internet bağımlılığı ile depresyon arasında bir

ilişki olduğunu göstermiş; internet bağımlılığı olan gençlerin düşmanlık düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Yen ve diğerleri, 2008).

Davie ve Hilber (2017) isimli araştırma, Almanya'daki bir eyalet üniversitesinde gerçekleştirilmiş ve öğrencilerin nomofobi durumunu incelemiştir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin %3'lük bir kesiminin yüksek riskli, %40'ının ise orta düzeyde nomofobi belirtileri gösterdiği ortaya konmuştur. Bu çalışmanın vurguladığı önemli bir nokta ise, mobil öğrenmeyi teşvik eden kurumların nomofobi konusunda dikkatli olması gerektiğidir. Ayrıca, araştırmacılar dijital okuryazarlık programlarının genişletilmesinin gerekliliğini vurgulamışlardır.

Andreassan ve ekibinin (2017) yürüttüğü bir çalışma, sosyal medya bağımlılığı ile düşük eğitim düzeyi, kadın cinsiyeti, düşük gelir seviyesi, narsistik eğilimler ve düşük özsaygı arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişkinin olduğunu göstermiştir.

Awofala ve Esealuka'nın (2021) Nijerya'da gerçekleştirdiği bir araştırma, 300 matematik öğretmeni ile yapılmış ve matematik öğretmenlerinin akıllı telefon ve internet bağımlılıklarının orta düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

2.3 Sosyal Duygusal Yalnızlık

2.3.1 Yalnızlık Kavramı

Tarih boyunca insanlar barınma ve yardım amacıyla kalabalık gruplar halinde yaşama eğiliminde olmuşlardır. Yalnızlık, bireyi harekete geçiren bir sinyaldir ve İncinmekten kaçınmak için davranışlarını değiştirir. Bu nedenle yalnızlık, cesaretlendiren bir sinyal görevi görür. Hayatta kalmak ve gelişmek için ihtiyaç duydukları bağlantıları yeniden kurmak için bireyler, çözümsüz kaldığında, yalnızlık sadece sosyal ilişkileri olumsuz etkilemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel semptomları da arttırır (Saruhan ve Yüksel, (2021). Sullivan (1953), yalnızlığın tanımını belirtirken, bireyde ortaya çıkma nedenin iletişim ihtiyacı karşılanmadığında,

bireye acı veren deneyim olduğudur. Yalnızlık algısı ve kendini yalnız hissetme durumları, özellikle ergenlik döneminde ileriki yaş gruplarından daha sık görülmektedir. Yalnızlık, bazı psikolojik sorunlarla doğrudan ilişkilidir (Kılıç, 2015).

Son zamanlarda psikoloji alanı ve psikologlar, giderek artan bir ilgiyle yalnızlık konusuna odaklanmaktadır. Günümüzdeki kültürel değişimler, toplumsal yaşam biçiminin evrimi, aile yapısındaki değişiklikler, hızla gelişen teknoloji, insan ömrünün uzaması gibi faktörler, bireylerin yalnız yaşama eğilimini artırmıştır. Kentleşme ve beraberinde getirdiği yabancılaşma ve izolasyon da modern insanın hem erkek hem de kadınlarının daha sık ve derinlemesine yalnızlık hissi yaşamasına yol açmaktadır (Akgül, 2020).

Literatürde, sosyal ve duygusal yalnızlık boyutunda ilk ayrımı yapan araştırmacı Weiss 1973'de çıkardığı makalesinde vurgulamıştır. Weiss (1973), yalnızlığın yeni bir duruma uyum sağlama veya bu durumdan kurtulma anlamına geldiğini belirtir. Yalnızlık, bireylerin yalnız kaldıklarında ortaya çıkan bilişsel ve duygusal bir tepkidir. Bu durumda, bireyler sosyal ihtiyaçlarını karşılayamaz, sosyal kaynaklardan yoksundur veya anormal kaynaklara sahiptir ve özellikle yakın ilişkileri olmadığında bu tepki daha belirgin hale gelir (Rotenberg ve Hymel, 1999; Weiss, 1973). Weiss (1973)'de çıkarttığı makalesi ile birlikte yalnızlığın modern araştırmalarının babası olarak kabul edilmektedir. Wright (2005) sosyal ve duygusal yalnızlığı özetlediği makalesinde Weiss (1973)'deki makalesine atıfta bulunarak yalnız duygusunu sosyal ve duygusal olarak iki ana grupta incelemiştir. Duygusal yalnızlık insan ilişkilerinde uzak duruşlardan dolayı yaşanamayan duyguları içermektedir. Bu durum çoğu zaman ergenlik dönemlerinde daha çok gözlemlenmektedir. Bu dönem gençlerin fiziksel gelişimlerinin dışında beğenilme ve bazı gruplara ait olma mücadelesi verdikleri görülmektedir. Bu dönemler genel olarak

derin bir üzüntü ve boşluk hissi oluşturmaktadır. Özetle, Ergenlerde en fazla yalnızlığın arkadaş ve flört olan ilişkidekilerindeki mutsuz olma durumu olduğu belirtilmiştir (Kılıç, 2015).

Bir başka değişle, sosyal yalnızlığın ne olduğu konusunda duygusal yalnızlığın aksine net olamayan Weiss (1973), bireyin sosyal çevresinde gereksinimi olan arkadaşlık ilişkisinin bulunamaması şeklinde tanımlamıştır. McWhirter (1990) ise yalnızlığı kişilerarası, psikolojik, sosyal, kültürel ve kozmik olmak üzere beş farklı boyutta incelemiş ve sosyal yalnızlığı bireyin gruptan ya da toplumdan uzaklaşması şeklinde tanımlamıştır.

Sosyal ilişkiler insan yaşamının özü olduğundan, yalnızlık insan yaşamında her zaman var olan büyük bir zorluktur. (Russell, Peplau ve Cutrona, 1980). İnsanların diğer insanlara yakın olma ya da onlardan uzaklaşma davranışları diğer insanlarla olan etkileşimleri doğrultusunda şekillenmektedir. Yalnız olduklarında bile, başkaları tarafından kabul edildiğini ve sevildiğini hisseden bireyler, mutlu ve huzurludurlar. Ancak, başkaları tarafından kabul edilmediklerini hissederlerse, davranışlarının kalitesi değişecek, yabancılaşmış, yalnız ve umutsuz hissedeceklerdir (Horney, 2013).

Araştırmalar bize duygusal olarak yoksunluk içinde olan bireyin bağımlı olma olasılığının da yüksek yönündedir. Bu durumda olan birey çevresiyle bağımlı koparak, yalnız ve kendi içine dönük bir sürece girer (Dicle, 2015). Günümüzde bireylerin yalnızlık seviyelerinin artması ve buna bağılı yaşam kalitesinin de olumsuz etkilenmesi sonucu, sosyal ve duygusal yalnızlık kavramı önemli bir araştırma konusu olmuştur (Cacioppo ve Cacioppo, 2018).

Literatürdeki araştırmalar gösteriyor ki yalnız olan bireylerde dijital bağımlılığın derecesi artarak devam ediyor. Sosyal ve duygusal yalnızlık bağlamda dijital bağımlılığı çok yönlü artırmakta ve insan hayatının şeklini değiştirmektedir. Bu

kavramlar arası ilişkiler literatürde de yapılan birçok araştırmada tartışılıp bir ampirik sonuç olarak belirtilmektedir (Seki ve Kurnaz, 2022).

2.3.2 Yalnızlığın Çeşitleri

Araştırmacılar, yalnızlığın çeşitleri, boyutları ve sınıflandırması konusunda henüz ortak bir görüşe ulaşmamışlardır, ancak yalnızlık duygusunun genel faktörlerine dair bir ortak anlayış mevcuttur. Weiss (1973), kişilerin farklı ihtiyaçlarını çeşitli sosyal bağlantılar aracılığıyla karşıladığını göz önünde bulundurarak yalnızlığın iki grupta ele alınabileceğini belirtmiştir

2.3.2.1 Sosyal Yalnızlık

Kaynakları kapsayan depresyon ve sıkıntıyla birlikte var olan yalnızlık çeşidi, kişinin sosyal bağlantılarında ortak ilgi ve etkinlikleri paylaşmadığı bir gruba ait olmamasından kaynaklanır. McWhirter (1990), yalnızlığı psikolojik, kişilerarası, sosyal, kozmik ve kültürel olmak üzere beş farklı açıdan ele almıştır. Young (1982) ise zamanla birlikte üç tür yalnızlık tanımlamıştır: geçici, durumsal ve kronik yalnızlık. Özodaşık (1989) ise fiziksel yalnızlık, kınama, yabancılaşma, kendi isteğiyle yaşadığı yalnızlık ve gerçek yalnızlık olmak üzere beş farklı kategoriye yalnızlık olgusunu ayırmıştır.

2.3.2.2 Duygusal Yalnızlık

Duygusal yalnızlık, içten bir bağlılık kurulamamasından kaynaklanan anlamsızlık ve kaygı durumudur. Yetişkinlerde, karşı cinsten yakın bir ilişki veya içten bir dostluk kuramamaktan kaynaklanır. Çocuklarda ise anne-baba yokluğu bu duruma neden olabilir. Duygusal yalnızlık, içten ve derin bir ilişki kurulduğunda ortadan kalkabilir, ancak bu ilişki samimi olmalıdır. Weiss, duygusal yalnızlığı, çocuklukta yaşanan terk edilme endişesinin bir yansıması olarak değerlendirmektedir (Özkan, 2019).

Young (1982), yalnızlığı farklı bir perspektifle sınıflandırarak geçici, durumsal ve kronik olmak üzere üç gruba ayırır. Geçici yalnızlık, kısa süreli ve semptom oluşturmayan anlık durumlar olarak değerlendirilir. Durumsal yalnızlık, bireyin önceki ilişkilerinde doyum sağlamasına rağmen sonraki ilişkilerde bu doyumunu elde edememesi sonucunda ortaya çıkar. Yaşam ortamında ve ilişkilerde değişikliklerle ilişkilendirilen durumsal yalnızlık, özlem duygusuyla ilişkilendirilir. Kronik yalnızlık ise ardışık en az iki yıl veya daha uzun süren bir yalnızlık durumunu ifade eder. Kronik yalnızlıkta, birey uzun süreli yalnızlık algısına sahip olur ve ilişkilerde içe dönük ve yetersiz bir davranış biçimi geliştirmeye başlar.

2.3.3 Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Yaklaşımları

Yalnızlığı ele alan kuramlar, bireylerin sosyal ilişkileri, kişisel özellikleri, kültürel faktörler ve çevresel etkenler gibi pek çok farklı boyutu dikkate alır. Bu nedenle, yalnızlık konusunda kuramsal bir çerçeve oluşturmak oldukça kompleks bir süreçtir ve bu alanda farklı yaklaşımlar bulunmaktadır.

2.3.3.1 Psikodinamik Yaklaşım

Yalnızlığa psikodinamik açıdan yaklaşan kuramcılar, genellikle Freud'un psikoterapi yaklaşımını temel almaktadır. Ancak, bu yaklaşımın öncüsü Gregory Zilboorg (1938) olarak bilinmektedir (Abdurrahimova, 2021).

Freud'un (1938) çalışmaları, bebeklik ve çocukluk dönemlerinin kişilik gelişimi açısından önemli olduğunu gösterir. Anne, çocuğun fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamanın yanı sıra güven duygusunu inşa etmek için uygun bir ortam sağlar. Sorunsuz geçen oral dönemde, bireyler bağımlılık veya kıskançlık duyguları olmadan başkalarıyla etkileşim kurabilme yeteneğini geliştirir. Anal dönemde tuvalet eğitimi, tercih yapabilme özgürlüğü, bağımsızlık, etkin olma ve iş birliği gibi olumlu özellikler kazanılır. Genital dönemde ise sosyal ilişkiler ve grup etkinliklerine katılma yetisi

gelişir. Bu dönemi olumlu şekilde tamamlayan bireyler, anlamlı sevgi bağları kurabilirler.

Fromm ve Reichmann gibi psikodinamik kuramcılara göre, insanlar oldukça rahatsız edici ve her açıdan ürkütücü olan yalnızlıktan kaçınmak için her türlü çabayı sarf ederler. Yalnızlığın oluşumunda, erken çocukluk dönemi ve sonraki yaşantılarının rolü önemli olarak vurgulanmaktadır. Potansiyel olarak yalnız birey, kendi bireysel yaşantısı ile çevresel yaşantısı arasındaki farklılıkları ayırt edebilme yeteneğini kaybedebilir. Bu durumla karşılaşan birey yalnız kaldığında, kendisini tehlikede hissedebilir (Abdurrahimova, 2021). Yalnızlığın temel nedenlerine ilişkin yapılan araştırmalar, çocukluk dönemi yaşantılarının, aile içi sorunlu iletişimin ve yetersiz iletişimin yalnızlıkla doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. (Karaduman, 2013).

Fromm, bireyin büyüdükçe daha fazla bireyselleştğini ve bu nedenle yalnızlık hissi yaşadığını belirtmiştir. İnsan, diğer insanlardan farklı olduğunu fark ettikçe güven duygusunu sağlayan temel unsurlardan ayrılır. Bu durum, kaygı ve çaresizlik duygularını beraberinde getirir. Fromm'a göre, sevgi eksikliği yaşayan bireyler yalnızlık ve değersizlik hissiyle karşılaşır ve bu duygularla başa çıkmak için çeşitli savunma mekanizmaları kullanır (Abdurrahimova, 2021).

Sullivan (1953), yalnızlığı, bireyin diğer insanlarla istediği düzeyde yakınlık kuramadığında ortaya çıkan rahatsız edici duygusal bir deneyim olarak tanımlar. Ayrıca, yetişkinlikteki yalnızlık hissinin temelini bebeklik dönemine kadar uzandığını ileri sürer. Tüm bireyler en az bir sosyal yakınlık ihtiyacına sahiptir ve hayatları boyunca bu yakınlığı hissetmeye ve tatmin etmeye çalışırlar. Çocukluk döneminde bile yakın bağlantılar kurulamaması, yalnızlık duygusunun yaşanmasına neden olur ve ergenlik dönemi bu konuda özellikle zorlu bir dönemdir (Abdurrahimova, 2021).

Honey (1999) bireyin bilinçli olarak tercih ettiği ve geçerli nedenlere dayanan yalnızlık normal olarak kabul edilir. Ancak ilişkilerinde gerilim yaşanması ve bu gerilimden kaçmak için yalnızlığa başvurulması durumunda, nevrotik bir yalnızlıktan veya nevrotik bir izolasyondan bahsedilebilir. Çocukluk döneminde kabul edilme ve güven gibi temel duyguların gelişmesi bireyin kendiyle baş başa kalma konusunda daha başarılı olmasını sağlar. Eğer bir çocuk diğer insanlara güvenebileceğini ve gerektiğinde destek alabileceğini bilirse, yetişkinlik döneminde bu olumlu etkilerini görecektir. Ancak kendisini dışlanmış ve ihtiyaç duyduğunda destek bulamayacağını düşünürse, ilerleyen dönemlerde çaresizlik ve yalnızlık gibi duygularla başa çıkmakta zorlanabilir (Sarıçam, 2011).

Araştırmacılar, yalnızlığın kökenleri hakkında yaptıkları çalışmalarda, çocukluk dönemi deneyimlerinin ve aile içi iletişim problemlerinin, yalnızlıkla doğrudan ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Eksik iletişimin de yalnızlık üzerinde önemli bir etken olduğuna dikkat çekilmiştir (Karaduman, 2013).

2.3.3.2 Weiss'in İki Boyutlu Yalnızlık Yaklaşımı

1973 yılında Weiss tarafından yapılan bir değerlendirmeye göre, yalnızlık sosyal ve duygusal olarak iki farklı kategoride ele alınabilir. Weiss, ergenlik dönemiyle birlikte ebeveynlerin bağlanma figürü olma özelliğini yitirdiğini ve bu durumun duygusal yalnızlığa yol açtığını savunmaktadır. Ergenler, psikolojik açıdan bağımsızlaşma düşüncesiyle ebeveynlerinden ayrılmaya başladıklarında, birincil bağlanma figürü olan ebeveynlerinden ayrılıp karşı cinsten akranlarıyla yeni ilişkiler kurma eğiliminde olurlar. Bu süreçte, aile ve sosyal çevreleriyle olan ilişkilerinde de bozulmalar görülebilir. Ancak, yalnızlık sadece fiziksel izolasyon değil, aynı zamanda sosyal çevre içindeki ilişkilerden beklenen şeylerin karşılanmaması veya yetersiz olması durumunda da ortaya çıkabilir.

Weiss, duygusal yalnızlığı net bir şekilde belirleyerek, bağlanma sonrası dönemle ilişkilendirmektedir. Sosyal yalnızlık konusunda ise, arkadaş grubu olmamasını tanımlasa da, ilerleyen yıllarda yapılan çalışmalar bu yaklaşımı doğrulamamaktadır. Sonrasında, sosyal yalnızlık, marjinal hissetme, can sıkıntısı ve amaçsızlık gibi semptomlarla birlikte bir sendrom olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Weiss, 1983).

2.3.3.3 Bağlanma Kuramı

Bowlby'nin bağlanma kuramı, insan doğasında yakın ilişkilere duyulan ihtiyacı ve yalnızlığı açıklar. Bu kurama göre, çocukluk döneminde ebeveynlerle geliştirilen güvenli ve sağlam bağlar, yetişkinlik döneminde diğer insanlarla kurulan ilişkileri etkiler. Sağlıklı bağlanma deneyimleri yaşayan bireyler, yakın ilişkilerde daha güvenli, tatmin edici ve destekleyici bir deneyim yaşarlar. Ancak, çocukluk döneminde yakın ilişki ihtiyaçları karşılanmamış veya duygusal bağlar inkar edilmiş ise, bireyde yalnızlık duygusu ortaya çıkabilir. Bowlby'nin bağlanma kuramı, insanların yakın ilişkilerin önemini vurgulayarak, yalnızlık deneyimlerini açıklamada önemli bir rol oynamaktadır.

Bowlby'nin bağlanma kuramı, insanların yakın ilişki ihtiyacını ve yalnızlık hissini açıklamada önemli bir rol oynamaktadır. Kurama göre, çocukluk döneminde sağlıklı ve güvenli bağlanma deneyimleri yaşamayan bireyler, yetişkinlik döneminde yalnızlık hissiyle karşılaşabilirler.

Bowlby'ye göre, çocukların ebeveynleriyle güvenli bir bağ kurmaları, temel ihtiyaçlarının karşılanması ve duygusal destek görmeleri önemlidir. Bu güvenli bağ, çocuğun dünya ile sağlıklı bir ilişki kurmasına yardımcı olur ve gelecekteki ilişkilerinde temel bir model oluşturur. Ancak, çocukluk döneminde yakın ilişki ihtiyaçları yeterince karşılanmamışsa veya duygusal bağlar inkar edilmişse, bireyler

yetişkinlik döneminde yalnızlık hissiyle karşılaşabilirler. Bu, çocuklukta yaşanan olumsuz deneyimlerin yetişkinlikte yalnızlık duygusunu tetikleyebileceğini gösterir.

Bowlby'ye göre, yalnızlık hissi, bireyin yakın ilişki ihtiyacının karşılanmaması ve duygusal bağların zayıf olmasıyla ilişkilidir. Yetersiz veya inkar edilen duygusal bağlar, bireyin ilişkilerde güven ve destek arayışını engelleyerek yalnızlık hissini artırabilir. Bu nedenle, Bowlby'nin bağlanma kuramı, yalnızlık hissini çocukluk dönemindeki yakın ilişki ihtiyacının karşılanmamasıyla ilişkilendirir ve insanların sağlıklı ve güvenli bağlanma deneyimleri yaşamasının önemini vurgular (Halvorsen, 1996).

2.3.3.4 Bilişsel-Davranışçı Kuram

Yalnızlık, üç boyutta incelenir: kronik yalnızlık, durumsal yalnızlık ve geçici yalnızlık. Kronik yalnızlık, bireyin uzun süreli çevresel ilişki eksiklikleri nedeniyle hissettiği izolasyon duygusudur. Durumsal yalnızlık, bireyin toplum içindeki sosyal ilişkilerden kopması durumunda ortaya çıkar. Geçici yalnızlık ise bireyin belirli zaman dilimlerinde kısa süreli olarak yaşadığı yalnızlıktır (Abdurrahimova, 2021).

Bilişsel-davranışçı yaklaşıma göre, yalnızlığın nedenleri arasında dışlanma, iletişim ve çatışma becerilerinin düşüklüğü gibi faktörler yer alır. Bu yaklaşıma göre, yalnızlık duygusunu tetikleyen bilişsel çarpıtmalar arasında düşük benlik değeri, yalnız kalmaya ısrar etme, cinsel kaygı, otomatik düşünceler, yakınlığı reddetme gibi unsurlar bulunur (Sarıçam, 2011).

Duy (2003) bilişsel uyumsuzluk modeline göre, yalnızlık duygusu bireyin algılamaları ve deneyimleriyle ilişkilidir. Bu modele göre bireyin öz değerlendirmesi ve sosyal yaşama yönelik algısı, büyük bir öneme sahiptir. Benzer sosyal ilişkilere sahip iki kişiden biri yalnızlık duygusu yaşarken diğeri memnun olabilir. Bu farklılık, kişinin kendi algıları ve değerlendirmeleriyle ilişkilidir. Yalnızlık hisseden bir birey

için sahip olduğu ilişkilerin seviyesi, kişinin belirlediği ölçütleri karşılamayabilir. Yalnızlık seviyesi, bireyin sosyal ilişki düzeyi tarafından belirlenir (Duy, 2003).

2.3.3.5 Rogers'in Fenomolojik Kuramı

Carl Rogers, yalnızlığı uyum zayıflığı olarak tanımlamış ve toplumun bireylerin davranışlarını sınırladığını ve belirli bir kalıba soktuğunu ifade etmiştir. Bu durum, bireyin gerçek kişiliği ile toplum karşısında sergilediği kişilik arasında farklılıkların ortaya çıkmasına neden olur. Yalnızlığın en yaygın nedeni, bireyin gizlediği yönleriyle ilgili yaşadığı korkulardır. Birey, bu gizli yönlerinin ortaya çıkması durumunda başkalarının kendisini kabullenmeyeceği korkusunu yaşar. Reddedilme, istenmeme, sevilmemeye gibi kaygılar da bu korkuları tetikler ve çelişkili bir yaşam ortaya çıkarır. Sonuç olarak, birey, kendi özüyle uyumlu davranışları riske atmadığında yalnızlık duygusuyla karşı karşıya kalır ve bu duygu, sosyal ilişkilerin olumsuz şekilde şekillenmesine neden olur. Bazı insanlar yalnızlık duygusunu tek başlarına aşabilirken, diğerleri sosyal destek olmadan bu durumdan kurtulamazlar. İkinci gruptaki bireyler için, bir grup içinde yalnızlıktan kurtulma çabaları daha etkili olabilir ve süreci kolaylaştırabilir (Abdurrahimova, 2021).

Rogers (1994) göre, insanlar doğal olarak birbirleriyle bağlantı kurmaya ve ilişki kurmaya ihtiyaç duyarlar. Ancak toplumun bireye dayattığı normlar, beklentiler ve değerler, bireyin gerçek benliğini ifade etmesini engeller ve onu "toplumun istediği gibi" davranmaya iter. Birey, gerçek kimliğini saklama veya bastırma ihtiyacı hisseder çünkü gerçek benliğini ortaya koyduğunda reddedilme, dışlanma veya eleştirilme korkusuyla karşı karşıya kalacağını düşünür. Bu süreçte birey, sosyal-duygusal yalnızlık duygusunu yaşamaya başlar. Gerçek benliğini ifade edememenin ve bağlantı kuramamanın verdiği hüznün, hayal kırıklığı ve boşluk hissiyle mücadele eder. Bu

durumda birey, derin ve anlamlı ilişkiler kurma potansiyelini tam olarak gerçekleştiremez ve yalnızlık hissiyle kalır.

Rogers'a göre, bu yalnızlık duygusundan kurtulmanın yolu, bireyin kendi gerçek benliğini keşfetmesi, kabul etmesi ve ifade etmesidir. Birey, toplumun beklentileri yerine kendi değerlerine ve içsel motivasyonlarına odaklanmalıdır. Kendini olduğu gibi kabul eden ve başkalarıyla samimi bağlantılar kurabilen bireyler, sosyal-duygusal yalnızlık duygusunu aşabilirler (Geçtan, 2005).

2.3.3.6 Varoluşçu Kuram

Varoluşçu yaklaşıma göre, insanın yalnızlığı ve bağımsızlığı temel bir gerçektir. Bu yaklaşım, yalnızlığı olumlu bir deneyim olarak kabul eder ve insanın varoluşunda ölümlü olduğunu, kendini ifade etmesi gereken görevler ve özgürlük olduğunu vurgular. İnsanın diğerlerinden ayrılarak kendi benliğini keşfetmesi ve kendine odaklanması, güçlü bir duruş elde etmesini sağlar. Yalnızlık, kişinin onay almak için başkalarına bağımlı olmadığını fark ettiği noktada ortaya çıkar ve kendi başına olabilme yeteneğinin önemini vurgular (Perlman ve Peplau, 1982).

Bu bağımsızlık hissine ulaşabilmek için, bireyin kendini diğerlerinden farklılaştırması gerekmektedir. Varoluşçulara göre, hiçbir ilişki yalnızlığı tamamen ortadan kaldıramaz. Her insan varoluşunun içinde yalnızlık deneyimleri ve başkalarının hislerini ve düşüncelerini tam olarak anlayamaz. Ancak yalnızlık, sevgiyle paylaşılabilir ve ilişkiler temel bir yalıtılmışlık hissini giderebilir. Yalnızlık hissiyle yüzleşip kabul ederek, diğer insanlara sevgiyle yaklaşabiliriz (Koçak, 2008).

Moustakas'a göre, yalnızlık kaygısı ve gerçek yalnızlık farklıdır. Yalnızlık kaygısı, kişinin yaşamın derin sorgulamalarını engelleyen ve sürekli olarak başkalarıyla birlikte olma ihtiyacını tetikleyen bir savunma mekanizmasıdır. Gerçek yalnızlık ise kişinin tek başına olduğunu, yaşamın önemli anlarında, ölüm, doğum,

değişim ve sorumluluklarla yüzleştigi gerçeğini kabullenip bununla başa çıkabildiği zaman ortaya çıkar. Gerçek yalnızlık hissi, kişinin özgür olduğunu ve yaşamın anlamını bulabileceğini kabul etmesiyle ortaya çıkar (Yalom ,1999). Bununla birlikte, varoluşçu yaklaşımın temelinde yalnızlık, insanın kendini tanınması, bağımsızlığını keşfetmesi ve diğerleriyle sağlıklı ilişkiler kurması için gereklidir. Yalnızlık, insanın özgürleşmesi ve anlam bulması için bir fırsattır (Yalom, 2000).

2.3.4 Sosyal Duygusal Yalnızlık ile İlgili Ulusal Araştırmaları

Örnekleme verilerine ulaşabilmek için Akgül (2019) tarafından yapılan çalışmada, Türk kültürüne uyarlanmış olan Yetişkinler için Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) kısa formu kullanılmıştır. Çalışma kapsamında Ankara ilinde yaşayan 500 yetişkin bireyden veriler toplanmıştır. Araştırmanın sonucunda, SELSA-S'nin alt boyutlar ve toplam puan açısından kararlı ölçümler yaptığı ve ölçüm güvenilirliğinin yüksek olduğu bulunmuştur.

Kocaeli Üniversitesi Teknik Eğitim Fakültesi'nin 1. sınıf öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, yalnızlık düzeyleri, beden imgesi tatmin düzeyleri ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırma, toplamda 190 öğrenciyi içermiştir. Sonuçlar, öğrencilerin beden imgesi tatmin düzeyleri ile yalnızlık ve sosyal kaygı düzeyleri arasında anlamlı bir bağlantı olduğunu göstermiştir. Bu da daha yüksek beden imgesi tatmin düzeyine sahip öğrencilerin genellikle daha düşük yalnızlık ve sosyal kaygı düzeylerine sahip olduklarını işaret etmektedir. (Gümüş, 2000).

Öksüz (2005), Eğitim Fakültesi 19 Mayıs Üniversitesi Sınıf Öğretmenliği öğrencileriyle 2002-2003 akademik yılında duyguların açıklanması eğitiminin öğrencilerin yalnızlık düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek için bir çalışma

yürütmüştür. Araştırma sonuçlarına göre, söz konusu eğitimin öğrencilerin yalnızlık düzeylerini azalttığı ve onlarda olumlu etki yaptığı belirlenmiştir.

Ankara'nın merkezi bölge liselerinde öğrencilerin yalnızlık düzeylerine bağlı olarak kişiler arası ilişkilerle ilgili bilişsel çarpıtmaların farklılıkları incelemiştir. Araştırmaya göre, öğrencilerin yalnızlık düzeyleri gerçekçilikten uzak ilişki beklentisi boyutunda cinsiyete bağlı olarak farklılaşmamıştır. Bununla birlikte, yakınlıktan kaçınma ile ilgili çarpıtmalar öğrencilerin cinsiyetlerine ve yalnızlık düzeylerine bağlı olarak farklılık göstermiştir (Kılınç ve Sevim, 2005).

Karaoğlu, Avşaroğlu ve Deniz (2009) 244'ü kadın ve 202'si erkek öğrenci kullandığı araştırmada, yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Selçuk Üniversitesi'nde yapılan bir çalışmaya ışığında, erkek öğrencilerin yalnızlık düzeyleri, kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır.

Turan (2010) yaptığı çalışmada tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada,2008-2009 öğretim yılı içerisinde birçok fakültede 970 öğrenciyle, üniversite öğrencileri arasındaki ilişkilerde yalnızlık, benlik saygısı, romantik ilişki yaşama durumu, yaş, cinsiyet gibi değişkenlerin ilişkili oldukları bilişsel çarpıtmalar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, yalnızlık ve benlik saygısının önemli etkenler olduğu bulunmuştur.

Sarıçalı (2016) tarafından gerçekleştirilen bir çalışma, üniversite öğrencilerinin Facebook kullanımının sorunlu olması ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya, 259 üniversite öğrencisi (140 kadın, 119 erkek) katılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, problemleri Facebook kullanımı ile sosyal yalnızlık, aile yalnızlığı ve romantik yalnızlık arasında olumlu yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Anlı (2018) tarafından yürütülen bir araştırma, internet bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın örneklemini ortalama yaşları 15.36 olan 311 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Elde edilen sonuçlar, internet bağımlılığının sosyal ilişkilerde, duygusal ilişkilerde ve aile ilişkilerinde yalnızlıkla olumlu yönde anlamlı bir ilişki taşıdığını göstermektedir. Ayrıca, sosyal ve duygusal yalnızlığın internet bağımlılığını anlamlı bir şekilde öngördüğü bulunmuştur.

Çeçen (2007), üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve yaşam doyumu düzeylerine bağlı olarak duygusal ve sosyal yalnızlık düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemiştir. Çalışmaya 347 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı bir şekilde daha yüksek duygusal yalnızlık yaşadıklarını göstermektedir. Ayrıca düşük yaşam doyumuna sahip öğrencilerin, yüksek yaşam doyumuna sahip öğrencilere göre daha fazla duygusal yalnızlık yaşadığı bulunmuştur.

2.3.5 Sosyal Duygusal Yalnızlık ile İlgili Uluslararası Araştırmalar

Green ve arkadaşları (2001), sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarının ilişkisi ile yaşa bağlı yalnızlık düzeyini ölçmek amacıyla bir çalışma yaptılar. Bulgular hem genç hem de yaşlı yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlık boyutlarının orta derecede ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ayrıca, Green ve arkadaşları (2001) her iki grupta da romantik bir ilişkinin varlığı, duygusal yalnızlık düzeyi ile ilişkili bulunmuştur. Sosyal yalnızlık ise her iki grup için farklılık göstermiştir. Genç yetişkinlerde, sosyal ağdaki kişilerin yaşları, yaşlı yetişkinlerde ise sosyal ağdaki kişilerin ortalama yakınlığı, sosyal yalnızlığı etkileyen faktörler arasındadır.

Russell ve ekibi (1984), yalnızlık algısının sosyal ve davranışsal boyutlarını ölçmek için 505 üniversite öğrencisi ile UCLA Yalnızlık Ölçeği kullanarak bir çalışma

yürütmüşlerdir. Araştırmanın sonucu, Weiss'in (1973) sosyal ve duygusal yalnızlık hakkındaki görüşlerini doğrular niteliktedir. İki yalnızlık türü de farklı duygusal tepkiler ve başa çıkma davranışları ile ilişkilendirilmiştir (Russell ve arkadaşları, 1984). Bu sonuçlar, yalnızlık türlerinin farklılık gösterdiğini ve her türün ayrı başa çıkma mekanizmaları gerektirdiğini vurgulamaktadır.

Salimi (2011), 396 üniversite öğrencisiyle yaptığı çalışmada, sosyal ve duygusal yalnızlığın yaşam doyumu üzerindeki etkilerini ölçmüştür. Sonuçlara göre, kız öğrencilerin yalnızlık düzeyleri erkek öğrencilere göre daha yüksek çıkmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık, yaşam doyumu üzerinde negatif etkiye sahiptir ve duygusal yalnızlık sosyal yalnızlıktan daha güçlü bir yordayıcı olarak tespit edilmiştir.

John B. Nezlek ve arkadaşları (2002), sosyal ve duygusal yalnızlığın sosyal ağlarla ilişkili olduğunu incelemek ve sosyal ve duygusal yalnızlığın farklı yapılar olduğunu göstermek için çalışmışlardır. Ayrıca, yalnızlık ile sosyal ağ özellikleri arasındaki ilişkide yaşa bağlı farklılıkların olup olmadığını araştırmışlardır. Sonuçlar, genç ve yaşlı yetişkinler için sosyal ve duygusal yalnızlığın birbirleriyle orta düzeyde ilişkili olduğunu ve farklı ağ ilişkilerine sahip olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, her iki yaş grubu için duygusal yalnızlığın romantik bir partnerin ağ içinde bulunmasıyla ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin yaşlı yetişkinler için daha güçlü olduğunu ortaya koymuştur.

Russell ve arkadaşlar (1984) yılında yaptıkları araştırmada R. S. Weiss'in (1973) sosyal ve duygusal yalnızlık kavramsallaştırmasını inceleyen bir araştırma yapılmıştır. Araştırma, UCLA Yalnızlık Ölçeği- revize edilmiş versiyonunu içeren 505 üniversite öğrencisinin anket verilerini kullanmıştır. Sosyal ve duygusal yalnızlık, katılımcıların yalnızlıkla ilgili duygusal ve davranışsal tepkileri, sosyal ilişkileri ve ilişkilerinin Weiss tarafından tanımlanan 6 sosyal ihtiyacı ne ölçüde karşıladığına dair

değerlendirmeleri ölçülmüştür. Sosyal ve duygusal yalnızlığın öznel deneyimlerinde farklılıklar bulunmuştur, ancak her iki yalnızlık şekli de ortak bir deneyim çekirdeğiyle karakterize edilmiştir. Sonuçlar genel olarak Weiss'in sosyal ve duygusal yalnızlığın belirleyicileri hakkındaki fikirlerini desteklemektedir. Bununla birlikte, her bir yalnızlık türüyle ilişkili duygusal ve davranışsal sonuçlarla ilgili tahminler kısmen desteklenmiştir, ancak yalnızlığın bu iki formu farklı duygusal tepkiler ve başa çıkma davranışlarıyla ilişkilendirilmiştir.

DiTommaso ve arkadaşları (2003), genç yetişkinlerde bağlanma biçimlerinin, sosyal becerilerle sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmaya 183 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonuçları, güvenli bağlanma biçimi ile sosyal beceriler arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve düşük yalnızlık düzeyi ile bu iki faktör arasında da anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir. Ayrıca sosyal becerilerin güvenli ve kaygılı bağlanma biçimleri ile sosyal yalnızlık arasındaki ilişkiye kısmen aracılık ettiği bulguları da ortaya koymuştur.

Ireland ve Qualter (2008), yetişkin erkek mahkûmlarda zorbalık ile sosyal ve duygusal yalnızlık arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırmaya 241 erkek mahkûm katılmıştır. Zorbalık kategorileri (saf mağdurlar, zorbalık yapan mağdurlar, dâhil olmayanlar) arasında duygusal yalnızlık açısından anlamlı bir fark bulunmazken, sosyal yalnızlık açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Saf mağdurlar ve zorbalık yapan mağdurların, dâhil olmayan mahkûmlara kıyasla daha yüksek sosyal yalnızlık düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir.

2.4 Sağlıklı Aile

2.4.1 Aile ile İlgili Tanımlar

Aile, insan türünün devamını sağlayan ve ilk toplumsallaşma sürecini oluşturan önemli bir toplumsal kurumdur. Aile, bireyler arasındaki ilişkileri belirli

kurallara bağlayarak toplumsal kültürü kuşaktan kuşağa aktarır. Biyolojik, psikolojik, hukuksal gibi çeşitli yönleri bulunan aile, insanların hayatında önemli bir yer tutar (Özay, 2004).

Aile, biyolojik ve psikolojik bağların yanı sıra tarihsel, duygusal ve maddi bir araya gelmeyi temsil eden bir oluşumdur. Her aile üyesinin kendini ait hissettiği ev ortamında bir araya gelen bireylerin oluşturduğu yapılar olarak tanımlanabilir (Gladding, 2012).

Aile bütün toplumlarda önemli en küçük sosyal bir birimdir denilebilir (Erci, 2016). Aile, sosyolojik açıdan önemli bir toplumsal yapıdır. Bu yapıda, kan bağı olan bireyler bir araya gelerek, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılarlar. Aileler genellikle farklı kültürlerden gelen bireyleri bir araya getirerek, tek bir çatı altında yaşamalarını sağlarlar (Erdoğan, 2017).

Aile, evrensel bir kurum olmasına rağmen, farklı toplumlar arasında oluşumu, yapısı ve işlevi açısından tarihsel süreç içerisinde değişiklikler göstermiştir. Ailenin kökenine yönelik yapılan araştırmalar, en ilkel topluluktan en modern topluluklara kadar sosyal yapılar olarak ailenin karakteristik özelliklerini yansıttığını göstermektedir (Gökçe, 1991).

Giddens ve Sutton'a göre; Aile, Yetişkin bireylerin çocukları büyütme sorumluluğunu paylaştığı, sosyo-ekonomik birim oluşturan, kan bağı, evlilik veya nüfusa kaydettirme gibi yollarla birbirine bağlı bireylerden meydana gelen bir topluluktur (Giddens ve Sutton, 2014).

2.4.2 Aile Türleri

Aile, toplumdan topluma farklılık göstermese de evrensel bir olgudur. Ancak, aile çeşitliliği toplumlar arasında ve hatta aynı toplum içinde bile gözlemlenebilir. Bu farklılıklar nedeniyle, ailelerin sınıflandırılması konusunda uzmanlar arasında

anlaşmazlıklar yaşanmış ve çeşitli sınıflandırmalar ortaya çıkmıştır. Aile çeşitlerinin sonsuz olduğu düşünülmektedir. Genel sınıflandırmalarda ailenin genişliği, eş sayısı ve üretim biçimleri gibi nitelikler ön plana çıkarılmıştır (Gökçe, 1991).

2.4.2.1 Geniş Aile

Geniş aile, bir arada yaşayan birden fazla nesli içeren ve yakın ilişkilerle birlikte hayat süren bir aile yapısıdır. Bu aile tipinde, genellikle anne, baba, çocuklar, büyükanne, büyükbaba, amcalar, teyzeler, kuzenler gibi akrabalar birlikte yaşarlar. Geniş ailede aile üyeleri arasında güçlü bağlar ve dayanışma vardır. Geleneksel aile" terimi genellikle geniş, çok yönlü, mahremiyete önem veren, dayanışmayı içselleştiren, akrabalık bağlarının ve ilişkilerin sağlam olduğu, topluluk özellikleri taşıyan bir sosyal yapıyı ifade eder. Bu tür aile tipi genellikle pre-modern toplumlarda yaygındır (Yıldırım, 2011).

Geniş aile, özellikle geleneksel veya kırsal toplumların karakteristik bir aile yapısıdır. Bu tür toplumlarda, aile üyeleri genellikle aynı yerleşim yerinde yaşarlar ve birbirlerine yakın olurlar. Geniş aileler, nesiller arası bilgi ve deneyim aktarımını destekler ve aile değerlerinin ve kültürel mirasın sürdürülmesini sağlar (Yıldırım, 2016).

Geniş ailede, müşterek sahiplik, oluşturma ve harcama gibi unsurlar önemlidir. Evdeki mülkiyet, gelir ve kaynaklar genellikle tüm aile üyeleri tarafından paylaşılır. Bu, aile içinde dayanışmayı ve birlikte hareket etmeyi teşvik eder (Alkan, 2018).

Bu aile yapısında, aile bireyleri birbirleriyle sıkı ilişkilere sahiptir. Destek, bakım ve yardımlaşma geniş ailenin temel özellikleridir. Geniş aileler, aile bağlarını güçlendiren ve aile üyelerinin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan bir sosyal destek ağı sunar (Yasa, 1991).

Ancak, modernleşme, kentselleşme ve yaşam tarzındaki değişiklikler nedeniyle geniş aile yapısı giderek azalmaktadır. Bireyler daha küçük çekirdek aileler kurmayı tercih ederken, geniş ailelerin yerini daha küçük aile birimleri almaktadır.

2.4.2.2 Çekirdek Aile

Çekirdek aile, en temel ve yaygın aile yapısıdır. Bu aile tipinde, ebeveynler (bir baba ve bir anne) ve biyolojik veya evlat edinilmiş çocuklar arasında doğrudan ilişki vardır. Çekirdek aile, genellikle aile yaşamının temel birimini oluşturur. Çekirdek ailede, ebeveynler arasındaki ilişki romantik bir ilişki veya evlilik temelinde olabilir. Bu aile tipi, çoğunlukla ekonomik ve ev işlerini paylaşan, çocuklarını yetiştiren ve kararlar alarak birlikte geleceklerini planlayan bir çifti ifade eder (Çimen, 2018).

Çekirdek aile, modern toplumlarda sıkça görülen bir aile yapısıdır. Bu aile tipi, bireylerin bağımsızlık, özgürlük ve özel yaşam alanına sahip olma ihtiyaçlarına uygun olarak evrimleşmiştir. Genellikle daha küçük ve daha özeldir, çünkü sadece çekirdek aile üyelerini içerir. Çekirdek aile, çocukların ebeveynleriyle yakın ve sağlıklı ilişkiler geliştirmesi için önemli bir ortamdır (Akcan, 2020). Ebeveynler çocuklarının eğitimini, değerlerini, sorumluluklarını ve toplumsal normları öğretirken, çocuklar da duygusal ve sosyal gelişimlerini bu aile birimi içinde deneyimlerler. Ancak, kültürel farklılıklar, toplumsal değişimler ve yaşam tarzı tercihleri nedeniyle çekirdek ailenin tanımı ve yapısı da değişebilir. Bazı durumlarda, çekirdek aileye ebeveynlerin yanı sıra yalnız yaşayan büyük ebeveynler veya diğer aile üyeleri de dahil olabilir (Alkan, 2018).

2.4.2.3 Tek Ebeveynli Aile

Sosyoekonomik ve kültürel değişimler nedeniyle geniş aile yapısı yerini çekirdek aile yapısına bırakmıştır. Bu dönüşüm, çekirdek ailenin zayıflamasına,

parçalanmasına ve tek ebeveynli ve çocuklu aile yapılarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Tek ebeveynli aileler, aile sosyolojisinde "hane reisi sadece kadın veya hane reisi sadece erkek olan haneler" olarak tanımlanmaktadır (Kantarıcıoğlu, 2022). TAYA (2021) araştırma verilerine göre, tek ebeveynli ailelerin sayısı düzenli bir şekilde artmaktadır. Bu oran, 2014 yılında %7,6 iken 2021 yılında %10,1 olarak artış göstermiştir.

2.4.3 Sağlıklı Aile Kavramı

Sağlıklı aile, birbirlerine sevgi ve saygı ile bağlı, iletişim kurabilen, sorunları açık bir şekilde konuşabilen, birbirlerine destek olan ve birlikte çözüm bulabilen ailelerdir. Sağlıklı bir aile, her bireyin özgürce fikirlerini ifade edebileceği ve kararları birlikte alabileceği bir ortam sunar. Sağlıklı aileler, birbirleriyle zaman geçirmeyi, birbirlerinin ilgi ve hobilerini paylaşmayı önemserler. Birlikte vakit geçirerek, birbirlerinin duygularını anlamaya çalışarak ve birbirleri için önemli olan şeyleri yaparak aile bağlarını güçlendirirler (Olson, Aile sağlığı, her bireyin sağlık ve hastalık durumu arasındaki bir yelpazede bulunan, aile içi işlevlerin etkili bir biçimde yerine getirilmesiyle ilgilidir. Aile sağlığı, yalnızca bir bireyin sağlıklı olmasıyla sınırlı değildir. Aynı zamanda, ailenin sağlığını tam olarak anlamak için bir dizi faktör göz önünde bulundurulmalıdır (Çağlar ve arkadaşları, 2021).

Aile sağlığı açısından aile işleyişi, iletişim ve problem çözme yetenekleri, rutinler, psikolojik denge, duygusal destek, ekonomik kaynaklar, konut koşulları, ulaşım imkanları, eğitim, sağlık hizmetleri, sağlık sigortası, dengeli beslenme ve fiziksel aktivite gibi birçok faktörün bir araya gelmesiyle şekillenir. Aynı zamanda, çocuk bakımının yeterliliği ve dış kaynaklara ulaşım gibi etkenler de dikkate alınmalıdır. Aile sağlığı, bireylerin fiziksel, duygusal, sosyal ve ekonomik ihtiyaçlarını karşılamak için aile içindeki kaynakların yeterli olup olmadığını da içerir. Sağlıklı bir

aile, bu çeşitli faktörleri dengeli bir şekilde yönetebilen ve aile üyelerinin ihtiyaçlarını karşılayabilen bir yapıya sahiptir (Çağlar ve arkadaşları, 2021).

Bu nedenle, aile sağlığı değerlendirilirken, sadece bireylerin sağlığı değil, aynı zamanda aile dinamikleri, iletişim kalitesi, ekonomik durum, çocuk bakımı ve diğer sosyal destek kaynakları gibi faktörlerin tamamı dikkate alınmalıdır. Aile sağlığı açısından, aile işleyişi, iletişim ve sorun çözme yetenekleri, günlük rutinler, psikolojik sağlık, duygusal destek, maddi kaynaklar, konut koşulları, ulaşım olanakları, eğitim, dengeli beslenme ve fiziksel aktivite gibi birçok faktörün etkisi altında şekillenir. Aynı zamanda, çocuk bakımının yeterli olup olmadığı ve dış kaynaklara erişim gibi etkenler de dikkate alınmalıdır (Üstündağ, 2015).

Sağlıklı bir aile ortamında, öncelikle çiftler arasındaki ilişki incelenmelidir. Çünkü ebeveynlerin arasındaki ilişki, aile ortamında rol model olan anne babanın davranışlarını çocuğa yansıtması açısından önemlidir. Bu nedenle, ebeveynlerin çocuklarına karşı sergiledikleri davranışların, özellikle erken çocukluk döneminde, çocukların kişilerarası duygu, düşünce ve davranışlarının şekillenmesinde büyük bir etkisi vardır (Cüceloğlu, 1994).

Sağlıklı bir ailede, tartışmalar veya çatışmaların bulunmadığı bir ortamın varlığı düşünülse de, bu sadece ailenin içindeki her bireyin ihtiyaçlarının karşılandığı ve sağlıklı bir iletişim kurdukları bir ortamda mümkündür (Bayer, 2018). Sağlıklı aileler, mutlu, başarılı, güçlü, dengeli ve tutarlıdır. Herhangi bir problemle karşılaştıklarında nasıl ele alacaklarını bilirler ve bu problemleri çözmek için sağlıklı ailelerden daha işlevsel yöntemler kullanırlar. Sağlıklı aileler, çok fazla bilişsel veya duygusal işleyişe sahip olmayıp, problemleri gerçekçi planlar ve doğru adımlarla ele alırlar. İyi bir yaşam kalitesine sahip olan ailelerde, pek çok durum iyimser etkileşimler şeklinde gerçekleşir (Gladding, 2012).

Sağlıklı bir aile düzeninde, aile üyeleri aileleriyle gurur duyar ve ailelerine ait olmaktan mutluluk duyarlar. Aile içindeki ihtiyaçlar olağan şekilde karşılanır ve aile üyeleri tatmin edici bir ilişki deneyimi yaşarlar (Akyüz, 2018).

Gladding (2012) araştırmasında sağlıklı ailelerin özelliklerini şu şekilde açıklamış. Sağlıklı aile üyeleri arasında bağlılık ve sadakat gibi önemli özelliklere sahiptir. Bu ailelerde, değerler ve samimiyet herkes için önemlidir. Aile üyeleri birlikte vakit geçirmekten zevk alır ve birbirleriyle sağlıklı iletişim kurarlar. Sağlıklı aileler, kriz durumlarında birbirlerine destek olur ve uyum sağlarlar. Aynı zamanda, her bireyin başarıları takdir edilir ve cesaretlendirilir. Rollere saygı gösterilir ve aile içinde esneklik gösterilir

Sağlıklı ailelerde, her bireyin değeri ve katkısı önemsenir. Başarılar takdir edilir ve cesaretlendirilir, bu da bireylerin kendilerine olan güvenlerini artırır. Aile üyeleri birbirlerinin rollerine saygı gösterir ve aile içinde esneklik gösterirler, böylece her bireyin özgünlüğüne ve ihtiyaçlarına saygı duyulur. Sağlıklı aileler, birlikte güzel anılar biriktirir, zorlukları birlikte aşar ve birbirlerine destek olurlar. Bu şekilde, sağlıklı aileler, sevgi dolu, sağlam ve destekleyici bir aile ortamı oluştururlar (Gladding, 2012).

Sağlıklı aileler arasında iletişim, açıklık ve doğruluk temelinde gerçekleşir. Ebeveynler, iletişimde açıklık ve doğruluğun en sağlıklı yaklaşım olduğunu benimserler. İletişimde, anlaşılmanın dikkatli bir şekilde dinlemekle sağlandığı ve anlatılanların doğru bir şekilde anlaşılması gerektiği perspektifi benimsenir. Bu perspektif, çocuklara da iletişim modeli olarak aktarılır (Erürker, 2007).

2.4.4 Sağlıksız Aile

Sağlıksız aileler genellikle dengesiz, tutarsız, mutsuz ve umutsuz bir yapıya sahiptir. Kendileri veya çocuklarıyla ilgili bir problemle karşılaştıklarında nasıl başa

çıkacaklarını bilemezler ve stres, panik ve anksiyete yaşarlar. Bu tür ailelerde yetişen çocuklar özerkliklerini kazanamazlar ve sosyal-duygusal gelişimleri başta olmak üzere diğer gelişim alanları da etkilenir. İhmal veya istismara maruz kalabilirler ve ihtiyaçlarını karşılamazlar. Ayrıca, aşırı koruyucu, ihmal edici veya otoriter bir aile tutumuna sahip olabilirler. Bu ortamda yetişen çocuklar, kendi kararlarını veremeyebilir ve problemleri çözmekte zorlanabilirler. Bu çocuklar hayatta bir türlü dikiş tutturamazlar ve sürekli olarak savrulurlar. Sağlıksız ailelerin belirli kalıpları vardır ve çocuklarını da bu kalıpların içinde yetiştirmek isteyebilirler veya tamamen ihmal edebilirler. Bu nedenle, bu çocuklar meslek seçimleri ve eş seçimleri konusunda zorlanabilirler ve kendileri için doğru ve uygun olanı seçmekte güçlük çekebilirler (Işıloğlu, 2006).

2.4.5 Sağlıklı Aile ile İlgili Kuramlar

Sağlıklı aile ile ilgili birçok kuram ve yaklaşım mevcuttur. Bu kuramlar, aile dinamikleri, işlevselliği, iletişim tarzları ve ilişkileri hakkında bir anlayış sağlar ve ailelerin sağlıklı bir şekilde işlev görmelerine yardımcı olmak için öneriler sunar.

2.4.5.1 Yapısal Aile Terapisi

Yapısal aile terapisi, aile içindeki dinamikleri ve etkileşimleri anlamlandırmak ve ailenin alt sistemleri, sınırları ve yapısal özellikleri üzerine odaklanmak suretiyle çalışır. Bu terapi yaklaşımının kurucusu Salvador Minuchin'dir ve temel kavramları arasında yapı, alt sistemler ve sınırlar yer almaktadır. Yapısal aile terapisi, bir ailenin yapısını anlamak için tüm sistemin aileyi nasıl etkilediğinin dikkate alınması gerektiğine inanır (Nichols, 2013).

Yapısal aile kuramı, aile yapısının sosyal ve kültürel faktörlerden etkilendiği bir sosyolojik kuramdır. Bu teori, ailedeki bireylerin davranışlarının, ailedeki roller, normlar ve ilişkilerin karmaşık bir yapısına dayandığını savunur (Özburun, 2018).

Yapısal aile kuramı, ailedeki ilişkilerin yapısal özelliklerini tanımlayan üç ana faktöre dayanır: aile hiyerarşisi, aile rolleri ve aile kuralları. Aile hiyerarşisi, ailedeki bireylerin güç ilişkilerini ifade eder. Aile rolleri, ailedeki bireylerin belirli rolleri üstlenmelerini ve bu rolleri yerine getirmelerini içerir. Aile kuralları, ailedeki bireylerin davranışlarını yönlendiren ve sınırlayan belirli kuralları ifade eder. Aile içinde, bireyler belirli sorumlulukları üstlenerek alt sistemler oluştururlar. Bu alt sistemler arasındaki sınırların belirlenmesi ve geçirgenlik dereceleri, ailenin daha sağlıklı bir yapıya sahip olmasına katkı sağlar (Yıldız, 2017).

Eş Alt Sistemi: Eşler arasındaki ilişki, karşılıklı bir tamamlanma ve uyum içinde hareket etme üzerine kuruludur. Sağlıklı bir eş alt sisteminde, her birey diğerinin rol ve fonksiyonlarını saygıyla karşılar ve birlikte çalışarak adeta bir takımın parçası gibi hareket eder. Eşlerin uyum içinde olmaları önemlidir, çünkü bir eş diğerinin davranışlarını etkileyebilir. Bir eş, diğerinin gelişmemiş taraflarını harekete geçirerek olumlu özelliklerini geliştirmesine yardımcı olabilir. Ancak, diğer yandan bir eş, diğerinin olumsuz taraflarını da ortaya çıkarabilir.

Ebeveyn Alt Sistemi: Evdeki çocukların bakımı, eğitimi ve kişisel gelişimleriyle ilgilenen sorumlu kişilerin oluşturduğu bir sistemdir. Bu alt sistem, yalnızca biyolojik anne ve babalardan oluşmak zorunda değildir ve aile yapısına göre farklılık gösterebilir. Örneğin, bazı durumlarda ebeveyn alt sistemi, evde yaşayan bir çocuk, anneanne, büyükbaba veya bir bakıcı tarafından da oluşturulabilir. Alt sistemlerin bileşimindeki çeşitlilik, ailelerin ihtiyaçlarına ve yaşam tarzlarına uygun olarak değişebilir.

Kardeşler Arasındaki Alt Sistem: Kardeşlerin oluşturduğu alt sistemde, aile içindeki bireyler arasındaki ilişkilerin dinamiği büyük ölçüde kardeşler arasındaki iletişim ve etkileşimlere bağlıdır. Kardeşler arasındaki bağlılık hissi, birbirlerine

duydıkları sevgi ve saygıyı artırır ve aile içindeki diğer alt sistemlerin etkisini değiştirebilir. Kardeşler arasındaki ilişkilerin niteliği, ailedeki genel atmosferi de belirleyebilir.

Belirgin Sınırlar: Sağlıklı aile ilişkilerinde, kişilerin birbirlerine karşı duygusal, fiziksel ve zihinsel sınırları olması önemlidir. Bu sınırlar sayesinde bireyler, kendi ihtiyaçlarını ve sınırlarını korurken, ilişkilerini de sağlıklı bir şekilde sürdürebilirler. Belirgin sınırların olması, aile üyeleri arasında özgürce etkileşim sağlarken, kişisel alanların ihlali veya özel sınırların yok sayılması gibi sorunlara yol açılmaz.

Katı Sınırlar: Katı sınırlar, aile içindeki bireylerin arasındaki iletişimi kısıtladığı için aile üyeleri birbirinden uzaklaşabilirler ve aralarında kopukluklar oluşabilir.

Yapısal aile kuramı, ailelerin içinde bulunduğu toplumsal yapıyı da dikkate alır. Toplumsal yapıdaki değişiklikler, ailedeki yapısal özelliklerin değişmesine neden olabilir ve bu da aile içi dinamikleri etkileyebilir. Yapısal aile kuramı, aile danışmanlığı ve terapisi alanlarında da kullanılır. Bu kuramın temel amacı, ailelerin işlevselliğini artırmak ve aile üyeleri arasındaki ilişkileri geliştirmektir. Aile danışmanları ve terapistleri, ailedeki yapısal özellikleri analiz ederek, aile üyelerinin daha sağlıklı bir ilişki geliştirmesine yardımcı olurlar (Dokur ve Profeta, 2006). |

2.4.5.2 Bowen Aile Terapisi

Murray Bowen'ın Aile Sistemleri Kuramı, aile terapilerinde en sık başvurulan kuramlardan biri olarak kabul edilir (Gladding, 2013). Amerikalı psikiyatrist, kuramcı ve aile terapisti Murray Bowen, 1951 yılından itibaren aileler üzerinde çalışmaya odaklanmıştır ve "aile sistemleri" teorisinin önde gelen teorisyenleri arasında sayılmaktadır. Bowen, 1966 yılında ailesi içinde yaşadığı duygusal kriz nedeniyle

bireysel keşfine odaklanarak kuramının temelini atmıştır. Kuramı, "Bowen aile sistem teorisi" veya "Bowenian terapi" olarak adlandırılmaktadır ve sistemik temelli kuramların ilki olarak kabul edilir (Helm, 2014; Gladding, 2015).

Bowen Aile Sistem Teorisi, Murray Bowen tarafından geliştirilen ve ailelerin karmaşık yapılarını anlamak için kullanılan bir sistemik yaklaşımdır. Bu yaklaşım, ailelerin üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerini ve ilişkilerini inceler ve aile sisteminin bireylerin davranışlarını nasıl etkilediğini açıklar (Alkan, 2018).

Bowen Aile Sistem Teorisi, ailelerin birbirleriyle olan etkileşimlerini belirleyen bazı temel prensiplere dayanır. Bunlar arasında aile sistemleri içindeki sınırların ve rollerin belirlenmesi, aile üyeleri arasındaki bağımlılık düzeyleri ve aile sistemi içindeki hiyerarşi düzeni yer alır. Bowen, bu prensiplerin aile üyelerinin davranışlarına nasıl yansıdığını ve aile sistemindeki bir değişikliğin diğer üyeleri nasıl etkileyebileceğini açıklamak için ailelerin davranışlarına odaklanır (Dokur ve Profeta, 2006).

Bowen Aile Sistem Teorisi'nin temel prensiplerinden biri, aile üyelerinin birbirlerinden bağımsız olduğu fikridir. Bu teoriye göre, aile üyeleri birbirlerinden bağımsız varlıklar olarak değerlendirilmeli ve bir üyenin davranışındaki değişikliklerin diğer üyeleri nasıl etkilediği dikkate alınmalıdır (Erdoğan, 2017). Başka bir prensip, aile sistemlerinin sürekli değişim halinde olduğudur. Aile sistemi içindeki bir değişiklik, diğer üyeleri de etkileyebilir ve sistemin bütünü üzerinde önemli etkileri olabilir. Bu nedenle, Bowen Aile Sistem Teorisi, aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerinin analiz edilmesini ve sistemdeki değişikliklerin nasıl yayıldığının anlaşılmasını gerektirir (Corey, 2001).

Bowen Aile Sistem Teorisi'nin bir diğer önemli prensibi, aile sistemleri içindeki üyelerin rollerinin belirlenmesidir. Bu teoriye göre, aile üyeleri kendilerine

belirlenmiş rolleri oynarlar ve bu roller, diğer üyelerin davranışlarını ve beklentilerini etkiler (Dokur ve Profeta, 2006). Bu nedenle, aile sistemi içindeki bir değişiklik, üyelerin rollerinde değişikliklere neden olabilir.

Sonuç olarak, Bowen Aile Sistem Teorisi, ailelerin karmaşık yapılarını anlamak için kullanılan bir sistemik yaklaşımdır. Bu teori, aile üyelerinin birbirleriyle olan etkileşimlerini analiz etmek için bazı temel prensiplere dayanır.

2.4.5.3 Psikodinamik Yaklaşım

Psikodinamik kuram, psikolojinin en önemli kuramlarından biridir ve bireylerin kişilik gelişimi ve davranışlarını anlamak için kullanılır. Sigmund Freud tarafından geliştirilen bu kuram, bireyin bilinçaltı dünyasına ve iç dürtülerine odaklanır. Ancak, bu kuram yalnızca bireyin iç dünyasını ele almaz ve aile sistemi gibi dış faktörlerin de önemli olduğunu vurgular (Nazlı, 2014).

Freud'a göre, bireyin kişilik yapısında ailesinin rolü oldukça önemlidir. Aile üyelerinin bireyin davranışlarına ve düşüncelerine etkisi, kişiliğinin gelişiminde belirleyici bir faktördür. Özellikle çocukluk döneminde, ebeveynlerin davranışları ve tutumları çocukların kişilik gelişiminde belirleyici olabilir. Freud, bu nedenle çocukluk döneminin kişilik gelişimi için oldukça önemli olduğunu savunmuştur (Alkan, 2018).

Psikodinamik kuram, aile sistemi ve birey arasındaki etkileşimi ele alarak, bireyin kişilik yapısının oluşumunda aile sisteminin önemini vurgular. Aile sistemi içindeki dinamikler ve iletişim biçimleri, bireyin kişilik gelişiminde belirleyici bir faktördür. Örneğin, aile üyeleri arasındaki çatışmalar ve gerilimler, bireyin davranışlarına ve kişilik yapısına olumsuz bir etki yapabilir (Demirbilek, 2015).

Psikodinamik kuram, aile sistemi ile birey arasındaki etkileşimleri ele alırken, aynı zamanda terapötik yaklaşımlar için de bir temel oluşturur. Terapötik yaklaşımlar,

aile üyeleri arasındaki iletişim biçimlerini ve dinamiklerini anlamak için kullanılır. Aile üyeleri arasındaki etkileşimlerin farkında olmak, aile üyeleri arasındaki ilişkileri ve bireylerin kişilik gelişimlerini olumlu yönde etkileyebilir (Demirbilek, 2015).

Sonuç olarak, psikodinamik kuram bireyin kişilik yapısının oluşumunda aile sistemi gibi dış faktörlerin de önemli olduğunu vurgular. Aile sistemi içindeki dinamikleri ve iletişim biçimlerini anlamak, bireylerin kişilik gelişimlerini anlamak ve terapötik yaklaşımlar için bir temel oluşturmak için oldukça önemlidir (Alkan, 2018).

2.4.5.4 Yaşantısal Kuram

Yaşantısal Aile Terapileri, insancıl yaşantısal hareketinden ortaya çıkmış bir terapi ekolüdür. Bu yaklaşım, sembolik Yaşantısal Aile Terapisi (SYAT), Geştalt terapi, psikodrama, danışan merkezli yaklaşım ve karşılaşım grup hareketi gibi ekollerden etkilenmiştir. Temel amacı, ailelerin yaşamında oluşan sorunları çözmek ve aile üyelerinin kişisel gelişimlerine yardımcı olmaktır.

Yaşantısal terapiler, “şimdi ve burada” durumuna odaklanır. Bu yaklaşım, geçmişteki deneyimlerden ziyade, anlık ve gerçek yaşantıların üzerine yoğunlaşır. Böylece, terapi sürecinde teorik ve soyut faktörler azaltılarak, aile üyelerinin yaşantılarına odaklanılır.

Yaşantısal Aile Terapilerinde, psikolojik sağlığın ölçülmesi ve hangi terapötik müdahalenin kullanılacağı konusunda karar verilmesi, ailedeki deneyimlerin niteliğine bağlıdır. Bu nedenle, terapi süreci her aile için farklılık gösterir (Alkan, 2018). Bu yaklaşımın temel prensiplerinden biri, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerinin önemidir. Aile içindeki iletişim problemleri, çatışmalar ve duygusal blokajlar, aile üyelerinin yaşamlarını olumsuz etkiler. Yaşantısal Aile Terapileri, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini iyileştirmeye odaklanarak, aile üyelerinin birbirleriyle olan bağlarını güçlendirir (Dokur ve Profeta, 2006).

Bu yaklaşımda, terapi süreci, aile üyelerinin gerçek yaşantılarına dayanır. Terapist, aile üyelerinin duygularını, düşüncelerini ve davranışlarını doğrudan gözlemleyerek, aile dinamikleri hakkında bilgi edinir. Terapist, aile üyelerine farkındalık kazandırmak ve problemlerini çözmelerine yardımcı olmak için, çeşitli teknikler kullanır (Corey, 2001).

Sonuç olarak, Yaşantısal Aile Terapileri, ailelerin yaşantılarına odaklanan bir terapi ekolüdür. Bu yaklaşım, aile üyelerinin birbirleriyle olan ilişkilerini iyileştirmeye odaklanarak, aile üyelerinin kişisel gelişimlerine yardımcı olmayı amaçlar.

2.4.5.5 Stratejik Aile Terapisi Yaklaşımı

Stratejik Aile Terapisi'nin başlıca kuramcıları ve uygulayıcıları Jay Haley ve Cloe Madanes'tir. Bu yaklaşımda, terapist geçmişe değil, şimdiki duruma odaklanır ve her özel problem için bir strateji geliştirmeyi amaçlar. Her vaka benzersiz olduğundan, her çift için özgün bir terapi yöntemi gereklidir.

Stratejik Aile Terapisi'nde işlevsiz semptomlar, iletişimsel eylemler olarak yorumlanır, bu semptomlar ilişki kalıplarının bir parçasıdır. Her çiftin ilişkisinde gömülü iletişim kuralları bulunur. Stratejik kuram, diğer kuramlarla karşılaştırıldığında daha az kavram ve teknik kullanımına sahiptir. Bu özellik, stratejik terapistlerin her bireyin sorununu özelleştirilmiş bir yaklaşımla çözmeye odaklanmalarından kaynaklanabilir (Berksun ve Sayar, 2013)

Ailelerin başarısız problem çözme çabaları ve yaşam döngüsü geçişlerine uyum sağlama zorlukları, problemlerin sebep ve seyrini etkileyen faktörlerdir. Haley ve Richeport-Haley, evlilik ilişkilerinin de kurallara dayalı sıralı davranışlara dayandığını varsaymıştır (Haley ve Richeport-Haley 2003). Bu kurallar, çiftin tekrarlayan davranışları gözlenerek çıkarılabilir ve çiftin etkileşimine yayılarak küçük konulardan önemli krizlere kadar etki eder (Dokur ve Profeta, 2006).

Stratejik Aile Terapisi, geçmişin analizinden ziyade mevcut durumu ve çözüm odaklı stratejileri vurgular. Çiftlerin iletişim kalıplarını anlamak ve işlevsiz davranışların altında yatan nedenleri keşfetmek, terapistin odaklandığı önemli unsurlardır (Özburun, 2018).

Yapısal-Stratejik Model, aile yapısını dönüştürmek amacıyla ailenin etkileşim kalıplarını değiştirmeyi hedefler. Stratejik terapide, ailelerin davranışlarını değiştirme konusunda neredeyse sınırsız sayıda yaklaşım biçimi bulunmaktadır. Bu yüzden aile terapileri içerisinde en fazla teknik kullanılan yaklaşım olarak nitelendirilebilir (Özburun, 2018).

2.4.6 Sağlıklı Aile ile ilgili Ulusal Literatür Araştırmaları

Ali Bayer (2018) tarafından yapılan bir araştırmada, sağlıklı bir ailenin problemlerin yaşanmadığı bir aile olmadığı belirtilmiştir. Ancak yaşanan problemleri çözmek için uygun yöntemlerle başa çıkan ailelerin sağlıklı oldukları ifade edilmiştir. Aile içi çatışmaların yönetilmesinde başarılı olan aileler, ailenin işlevselliğini artırdıkları sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, aile içi çatışmaların sebepleri ve sorunları ile birlikte bu sorunların çözüm yollarının incelenmesi de önerilmektedir.

Başka bir çalışmada, Çalıklar ve Kadioğlu (2020) araştırmasında, Krysik ve Lecroy tarafından geliştirilen Sağlıklı Aileler Ebeveynlik Envanteri'nin Türkçe geçerlik ve güvenilirliği incelenmiştir. Araştırma, 370 ebeveyn ile gerçekleştirilmiş ve veriler doğrulayıcı faktör analizi kullanılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, Sağlıklı Aileler Ebeveynlik Envanteri'nin Türkçe formu geçerli ve güvenilir olarak bulunmuştur.

Ardıç ve Selvi (2022) yaptıkları çalışma, iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölümde, teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim kavramları ayrıntılı bir şekilde incelenmiştir. İkinci bölümde ise, teknoloji bağımlılığı ölçeği ve aile içi iletişim

ölçeğine ait hipotezlerin test edilmesi ve analiz edilmesi için Kırıkkale Üniversitesi Meslek Yüksekokulu'nda 436 öğrenciye çevrimiçi anket çalışması yapılmıştır. Anketlerin analizinde korelasyon ve basit doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Sonuç olarak, elde edilen veriler teknoloji bağımlılığı ve aile içi iletişim arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir.

Çağlar ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmalarında, Crandall ve ekibi tarafından geliştirilen Sağlıklı Aile Ölçeği, üç farklı araştırma grubundan toplam 693 katılımcıyla, 315 kadın ve 378 erkekten oluşan bir katılımcı kitlesiyle değerlendirilmiştir. Dil geçerliliği, iç tutarlılık, ölçüt geçerliliği ve doğrulayıcı faktör analizi yöntemleri kullanılarak psikometrik özellikleri belirlenmiş; ölçüt geçerliliği açısından, Sağlıklı Aile Ölçeği ile Beck Depresyon Envanteri arasında olumsuz bir ilişki, yaşam doyumu ölçeği ile ise olumlu bir ilişki olduğu saptanmıştır. Elde edilen sonuçlar, Sağlıklı Aile Ölçeği'nin Türkçe versiyonunun geçerli ve güvenilir olduğunu ve Türkiye'deki bilimsel araştırmalarda kullanılabileceğini göstermektedir.

Kocayörük (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, 9., 10., 11. ve 12. sınıfta eğitim gören 525 öğrenciyle çalışılmış ve öz-belirleme kuramı çerçevesinde, özerk benlik yönetimi aracı bir değişken olarak ele alınmış ve gençlerin ebeveyn algıları ile psikolojik iyilikleri arasındaki direkt ve aracılı ilişkiler araştırılmıştır. Bu araştırma, özerk benlik yönetimi algılarıyla anne-baba ilişkileri ve duyuşsal iyi oluş arasındaki ilişkileri anlamak için önemli bir çalışmadır. Sonuçlar, ergenlerin sağlıklı aile ilişkileri ve destek algısıyla duygusal refahlarının ilişkili olduğunu ve ergenlerin iyi oluşlarının anne-baba faktörlerinden etkilendiğini vurgulamaktadır. Bu durumda sağlıklı aileyi etkileyen nedenlerden birisidir.

Mert ve Kahraman (2018) Uşak ilinde yaptıkları araştırmada, 6. ve 7. sınıftan giden 747 öğrencinin aile ilişkileri ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki

incelenmiştir. Araştırmada ortaya çıkan bulgular, ortaokul öğrencilerinin destekleyici aile ilişkilerinin artmasıyla birlikte mutluluk düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Sonuçlar, aile ilişkilerinin gençlerin duygusal refahını etkileyebileceğini ve sağlıklı aile bağlarının mutluluğu artırıcı bir faktör olduğunu göstermektedir. Ayrıca, ortaokul öğrencilerinin aile ilişkilerinin önemini vurgulamakta ve destekleyici bir aile ortamının gençlerin mutluluk düzeylerine olumlu katkı sağlayabileceğini ortaya koymaktadır.

Gönültaş, Uzun ve Akın (2021) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, lise çağındaki ergenlerin aile ilişkilerini algılamaları araştırılmıştır. Bu çalışmada, anne-babası birlikte olan ve anne-babası boşanmış olan ergenler arasında aile ilişkilerini algılama açısından anlamlı bir fark olmadığı belirtilmiştir. Çalışmanın bulguları boşanmış ailelerin çocuklarındaki bazı önemli etkenlerin olumsuz yanı sıra daha ağır olarak gözlemlenmiştir. Bunlar sırası ile İletişim, duygusal destek ve ailedeki güven gibi etkenlerin daha belirleyici olabileceğini düşündürülebilir.

Canatan, Bilge ve Çapar (2019) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmanın amacı, tek ebeveynli ailelerde yaşayan kadınların sosyal ve psikolojik sorunlarını ortaya koymaktır. Çalışmaya 233 anne katılmıştır. Araştırmada, tek ebeveynli ailelerdeki kadınların yalnızlık hissiyle mücadele etmede başarılı olduklarını ve sosyal izolasyon yaşamadıklarını göstermektedir. Ruhsal sorunlarla başa çıkma konusunda kadınların farklı stratejiler geliştirdiği ve genel olarak psikolojik destek alabilecek kaynaklara erişimlerinin olduğu görülmüş ve bu noktada çocuklarında sağlıklı aile yapısı içerisinde yaşamlarını sürdürmesi sonucu ortaya çıkmıştır.

2.4.7 Sağlıklı Aile ile ilgili Uluslararası Literatür Araştırmaları

Woods ve arkadaşları (2019) yaptıkları çalışmada sağlıklı aile yapısına psikolojik olarak değilde tıbbi yönden incelediler. Önemli noktalar sırası ile ilişki

gerilimi, ilişki desteği, sosyal entegrasyon, depresyon, anksiyete ve ağrı şiddetinin dşsel bağlamda insanları ne kadar etkilediğini vurguladılar. Sonuç olarak aile desteğinin ne kadar önemli olduğunu ve gösterilebilecek bir yenilikçi yaklaşımın ve sağlık eğitiminin gerekliliğini belirtmektedirler.

Bu çalışma, Fastame (2021) geç yaş yetişkinlerde yaşam doyumunu üzerinde aile bağlarından memnuniyet, eğitim, olumsuz ruh hali ve sağlık algısı gibi faktörlerin etkisini araştırmayı amaçlamıştır. Bilişsel işlevselliği sağlam olan 75-101 yaş arası 115 katılımcı, bilişsel verimliliği değerlendiren bir dizi araç ve yaşam doyumunu, algılanan fiziksel sağlık, olumsuz ruh hali ve aile ilişkilerinden memnuniyet gibi kendine referans veren ölçümleri tamamladılar. Aile üyeleriyle sağlıklı olabilmesi için algılanan duygusal bağlantı ve fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı, kendileri tarafından bildirilen yaşam doyumunu artırmak için en önemli koruyucu faktörleri temsil etmektedir.

Yapılan bir başka çalışmada, aile kaynaklarının ilkökul ve ortaokul öğrencileri arasında farklı olup olmadığını incelemek amaçlanmıştır. Araştırma, Tayvan'da TIMSS 2003'e katılan 4.181 dördüncü sınıf öğrencisi ve 5.074 sekizinci sınıf öğrencisiyle gerçekleştirilmiştir. Çalışmada yapısal eşitlik modellemesi kullanılmış ve sonuçlar, aile kaynaklarının çocukların eğitim başarısı üzerinde benzer bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir, yani ilkökul ve ortaokul öğrencileri arasında bu konuda bir farklılık bulunmamaktadır. Çalışmada, ailelerin çocuklarının eğitime yönelik kaynakları sağlama ve destek sağlama konusundaki rolünün her seviyede önemli olduğunu vurgulamaktadır (Chen ve arkadaşları, 2012).

Kazarian (2005) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada, Lübnan'daki 182 üniversite öğrencisinin aile işlevi, kültürel uyum ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Araştırmada, Aile Değerlendirme Ölçeği, Bireycilik ve

Toplulukçuluk Ölçeği ve Psikolojik İyi Oluş Ölçeği veri toplama araçları olarak kullanılmıştır. Yapılan araştırma sonucunda, aile işlevi ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu bulgusuna ulaşılmıştır. Buda, sağlıklı aile işlevlerinin, bireylerin psikolojik refahını olumlu yönde etkileyebileceğini göstermektedir.

(Shek, 2001) yaptığı çalışmada Hong Kong'da yaşayan Çin kökenli aileler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, aile işlevlerindeki belirli tutumların anneler ve babalar tarafından kaynaklanan nedenleri incelenmiştir. Çalışmaya 378 Çinli ergen katılmış ve aile işlevleri ile aile ilişkileri arasındaki bağlantıları incelemek amacıyla değerlendirilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, aile üyelerinin edindikleri aile işlevleri algılarının, aile içi ilişkiler üzerinde anlamlı bir şekilde etkili olduğu gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, aile işlevlerinin aile içi ilişkilerde önemli bir rol oynadığını ve ailedeki her bireyin bu işlevlerin (sağlıklı aile) algılanmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Bölüm 3

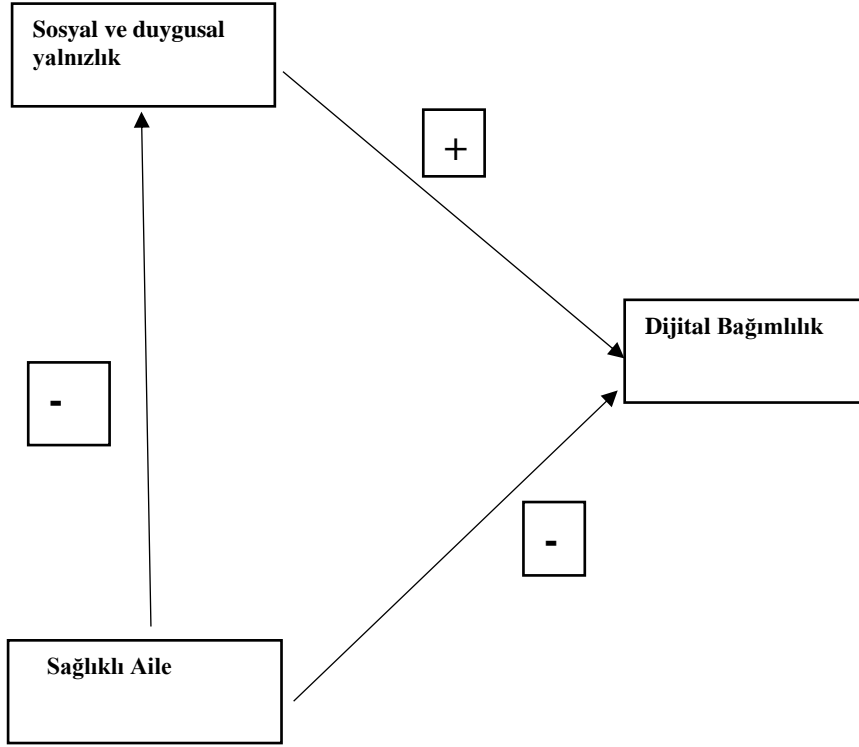
YÖNTEM

Bu ünite de araştırma modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, veri toplama süreçleri ve veri analizi ünitelerini gibi konular ile ilgili bilgi verilecektir. Araştırma modelinde 6, 7, ve 8. sınıfta olan öğrencilerin dijital bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlığı ile sağlıklı aile olgusu arasındaki ilişkinin istatistiksel ve sayısal boyutta nasıl yapılacağını anlatır.

3.1 Araştırma Modeli

Bu araştırma dijital bağımlılık, sosyal ve duygusal yalnız ile sağlıklı aile ölçekleri kullanılarak Yol analizi, bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki nedensel ilişkileri değerlendiren bir modeldir. Bu analizde, örtük değişkenler arasındaki ilişkileri ortaya çıkarmak için yapısal modeller kullanılır. Yapısal modeller, doğrulayıcı faktör analizi modellerinin aksine ölçüm modeli yerine ilişki modelini değerlendirir.

Yapısal eşitlik modeli (YEM), nedensel (tek yönlü okla gösterilen) ve korelasyonel ilişkilerin (çift yönlü okla gösterilen) bir arada bulunduğu modellerin test edilmesi için kullanılan kapsamlı bir istatistiksel yaklaşımdır. YEM, açık (gözlenen, ölçülen) ve gizli (gözlenemeyen, ölçülemeyen) değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek, araştırmacılara değişkenler arasındaki olası ilişkilerin ayrıntılarını ortaya koyma ve ölçüm hatalarını tahmin etme imkânı sağlar. YEM, doğrulayıcı bir model olarak kabul edilir ve araştırmacıların hipotezlerini test etmelerine yardımcı olur. Bu bağlamda aşağıdaki modeli farklı kaynaklardan yararlanarak oluşturuldu.



Şekil 1: Yapısal Model

Kaynak: Crandall ve arkadaşları (2020), Neto ve Barros (2000), (Uğurlu, Şengül & Şengül, 2012), Öner P, Öner Ö, Çöp E ve ark. (2012)

3.2 Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Yapılan bu çalışma, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti'nde bulunan Gazimağusa İlçesindeki Çanakkale Ortaokulundaki 6, 7, ve 8. Sınıfta olan öğrencilerin dijital bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlığı ile sağlıklı aile arasındaki ilişkiyi incelemesini kapsar. Mağusa bölgesi Çanakkale Ortaokul öğrencilere uygulanan anketler 2023 şubat ayı ve müteakip aylar (Şubat-Nisan) içerisinde dağıtılıp toplanmıştır. Araştırmada aşağıdaki veri toplama teknikleri kullanılmıştır. 750 öğrenci kapasitesinin bulunduğu okulda 340 öğrenci dönüt vermiştir. Evrenin tamamına ulaşılması zaman, maliyet ve kontrol açısından zor olduğundan araştırmada basit tesadüfi örnekleme yöntemi kullanılmıştır. 750 kişilik (öğrenci) araştırma evreninden %95 güven aralığı ve %5 örnekleme hatası ile 339 kişi ile görüşülmesi önerilmektedir. Ankette geriye dönüş 340 öğrenci ile sonlanmıştır.

Örnekleme sayısının hesaplamasına ilişkin detaylar ve birinci ve ikinci aşamada tabakalara göre örnekleme sayısı aşağıdaki gibidir;

Örnekleme sayısı; N: Çalışma Evrenindeki kişi sayısı

n: Örnekleme alınacak birey sayısı

p: İncelenen olayın görülme sıklığı (gerçekleşme olasılığı)

q: İncelenen olayın görülmemiş sıklığı (gerçekleşmeme olasılığı)

t: Belirli bir anlamlılık düzeyinde, t tablosuna göre bulunan teorik değer

d: Olayın görülme sıklığına göre kabul edilen örnekleme hatasıdır.

$$n = \frac{N * t^2 * p * q}{(N - 1)d^2 + t^2 * p * q}$$

$$= (750 * ((1,96)^2 * 0,5 * 0,5)) / ((749) * (0,05)^2 + 0,5 * 0,5)$$

$$= 339$$

3.3 Veri Toplama Araçları

Tezin amacı, 6, 7, ve 8. Sınıfta olan öğrencilerin dijital bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlığı ile sağlıklı aile arasındaki ilişkiyi incelerken kullanılan veri toplama aracı olarak iki bölümden meydana gelen anket formu kullanılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden öğrenciler, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirilmiş ayrıca onam formu ile bu bilgiler desteklenmiştir. Anket formunun birinci bölümünde, katılımcıların tanımlayıcı özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu yani yaş, cinsiyet, ana baba eğitim düzeyi gibi sosyo demografik özelliklerini tanımlamaya yönelik 15 soru yer almaktadır.

Anket formunun ikinci kısmında ise 3 ölçek kullanılmıştır. Bunlar sırası ile Dijital bağımlılık Ölçeği, Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği ve Sağlıklı Aile Ölçeğidir. Dijital bağımlılık Ölçeğinde 29 soru bulunmaktadır. Her bir soru için olumsuzdan olumluya doğru şeklinde 5'li derecelendirme yapılmıştır. Sosyal ve

Duygusal Yalnızlık Ölçeğinde ise 5 seçenekten oluşan 15 soru bulunmaktadır. Sağlıklı Aile ölçeğinde 32 soru bulunmaktadır.

3.3.1 Kişisel Bilgi Formu

Tablo 1: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Tanıtıcı (Sosyo-Demografik) Özellikleri (Frekans (Sayı) ve Yüzdeleri) (N=340)

	Sayı (n)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	183	53,82
Erkek	157	46,18
Yaş		
11 yaş	55	16,18
12 yaş	159	46,76
13 yaş	76	22,35
14 ve 15 yaş	50	14,71
Uyruk		
KKTC	193	56,76
TC	44	12,94
KKTC ve TC	103	30,29
Günlük internet kullanım süresi		
2 saat	112	32,94
4 saat	88	25,88
4 saatten fazla	140	41,18
En çok zaman harcanan uygulamalar		
Oyun	133	39,12
Instagram	102	30,00
YouTube, Facebook, Snapchat	105	30,88
Dijital bağımlılık ile ilgili eğitim alma		
Alan	63	18,53
Almayan	277	81,47

Araştırma kapsamında veri toplama aracı olarak iki bölümden meydana gelen anket formu kullanılmıştır. Araştırmaya gönüllü olarak katılacak öğrenciler, araştırmanın amacı ve kapsamı hakkında bilgilendirilecektir, ayrıca onam formu ile bu bilgiler desteklenecektir. Anket formunun birinci bölümünde, öğrencilerin tanımlayıcı özelliklerini belirleyen kişisel bilgi formu yani yaş, cinsiyet, eğitim yılı (6., 7., 8. Sınıf), uyruk, anne-babanın meslek durumu ve anne-baba ile günlük çalışma saatleri gibi sosyo demografik tanımlamaya yönelik sorular yer alacaktır. Yapılan ampirik

çalışmanın ışığında Çanakkale Ortaokul öğrencilerinin tanıtıcı özelliklerine göre dağılımı gösterilmiştir.

Tablo 1.'de bu araştırmadaki Çanakkale Ortaokulu öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerinin dağılımları yer almaktadır. Ortaokulu öğrencilerinin %53,82'si kadın ve %46,18'i erkek, %16,18'i 11 yaşında, %46,76'sı 12 yaşında, %22,35'i 13 yaşında, %14,71'i 14 ve 15 yaşında, %56,76'sı KKTC uyruklu, %12,94'ü TC uyruklu ve %30,29'u hem KKTC hem TC uyrukludur. Ortaokulu öğrencilerinin %32,94'ü günde 2 saat, %25,88'i 4 saat ve %41,18'i günde 4 saatten fazla internet kullanmakta, %31,12'si en çok oyun oynamakta, %30,0'u Instagram ve %30,88'i en çok YouTube, Facebook, Snapchat uygulamalarını kullanmaktadır. Ortaokulu öğrencilerinin %18,53'ü dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almış, %81,47'si ise dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almamıştır.

3.3.2 Dijital Bağımlılık Ölçeği

Anketteki sorular için yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışması sonuçlarına göre ölçekde yer alan maddelerin dijital bağımlılık ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik düzeyinin 0,905 olduğu ve diğer kaynaklarda ise güvenilirlik düzeyinin 0,852 ile 0,906 arasında değiştiği görülmektedir (Eryılmaz and Çukurluöz, 2018; Arslan, Kırık, Karaman ve Çetinkaya, 2015).

3.3.3 Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Weiss'in (1973), DiTommaso ve Spinner, (1993, 1997) yaptıkları çalışmalarında duygusal yalnızlık ile sosyal yalnızlık arasındaki ayrımla tutarlı, teoriye dayalı olarak çok boyutlu olarak geliştirilmiştir. Toplam 15 maddeden oluşan SELSA-S ölçeği orijinal SELSA ölçeğinden türetilmiştir. Yapılan faktör analizi sonucunda SELSA-S'nin tüm maddelerin, öz değeri birden büyük üç faktörde toplandığı, orijinalinde olduğu gibi ölçeğin üç faktörlü bir yapıya sahip olduğu görülmektedir.

Ölçeğin alt boyutların ilişkin iç tutarlılık katsayıları; Romantik Yalnızlık için Alpha değeri: 0,87, Ailesel Yalnızlık için Alpha değeri 0,89 ve Sosyal Yalnızlık için Alpha değeri 0,90 olarak bulunmuştur. SELSA-S Yetişkinler İçin Yalnızlık Ölçeğinin, yapı geçerliliği açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi (CFI=0,92; NFI= 0,92; TLI= 0,91; RMSEA = 0,091) ile yapılmış ve üç faktörlü yapı desteklenmiştir. Ölçeğin kriter geçerlilik korelasyon katsayısı 0.82'dir olarak belirlenirken Test- yöntemi güvenilirlik katsayısı ise 0,94 olarak yordamlanmaktadır. SELSA-S'den toplanan verilerle kuramsal modelin ne derece uyum gösterdiğini incelemek amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonucunda bazı uyum istatistikleri elde edilmiştir. Buna göre, $\chi^2=428$ (N=447, sd=87, p=.000), $\chi^2 /sd=0,91$, RMSEA=0,09, SRMR=0,08, TLI=0,88, CFI=0,90 olarak bulunmuştur. Tahminlenen istatistiklerin uyumlu olduğu gözlemlenmiştir (Hu ve Bentler, 1999; Kalaycı, 2008). Bir başka çalışmada, SELSA-S için yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi değerlendirilmesinde üç faktörlü yapı örnek verilere en iyi uyumu sağlamıştır. (CFI = 0,92; NFI = 0,92; TLI = 0,91; RMSEA = 0,091) (DiTommaso, Brannen, ve Best, 2004), (Hanife Akgül, 2020).

3.3.4 Sağlıklı Aile ölçeği

Crandall ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada geliştirilen sağlıklı aile ölçeğinin dil geçerliği açısından Türkçe formun orijinal form ile eşdeğer olduğu, 32 sorudan oluşan yapı geçerliği için yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile orijinal ölçeğin yapısındaki alt boyutlarını oluşturan dördümlü yapı doğrulanmıştır. Ölçüt geçerliliği çerçevesinde sağlıklı aile ölçeği Beck depresyon envanteri ile negatif yönde, yaşam doyumu ölçeği ile pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Güvenirliği Cronbach Alpha katsayısı ölçeğin geneli için .81, ailede sosyal ve duygusal sağlık süreçleri alt boyutu için .87, aile için sağlıklı yaşam tarzı alt boyutu için .91, aile sağlığı kaynakları için .84 ve aile dışında sosyal destekler alt boyutu için .83 olarak

saptanmıştır. Toplam ölçek için ayrı ayrı hesaplanan Cronbach Alfa değeri sırasıyla .75 ve .64 olarak bulunmuştur. Geçerlik çalışmasına katılan grup için hesaplanan Cronbach Alfa değerleri de yukarıdaki değerlere oldukça yakındır (.72). Ayrıca korelasyon. 87 olarak bulunmuştur. Aynı zamanda uygulanan ölçeğin ($p>0.05$, $N= 30$, $S_s=4.45$, $t=-1.885$) iç tutarlılığı için yeterli bir kanıt olarak düşünülebilir. Ayrıca ölçek kendi orijinal tahminlemesinde Alpha değerleri 0,82 ile 0,94 arasında değiştiği gözlemlenmektedir (Çağlar, A, Akyıl, Y. ve İme, Y., 2021).

3.4 Veri Toplama Süreci

Tez çalışması öncesi DAÜ bilimsel araştırma etik uygunluk başvurusu formu, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) ve DAÜ Eğitim Bilimleri bölümüne izin dilekçesi sunulmuştur. Alınan izinler bağlamında Çanakkale ortaokul yönetimi ile görüşülerek gerekli detayları verip onay alınmıştır. Yönetimin uygun gördüğü saatler içerisinde ailelerin de izni alınarak ilgili anketler dağıtılıp geriye dönüşler alınmıştır. Bu tezin araştırmasında alınan tüm bilgiler gizliliğini koruyacaktır.

3.5 Verilerin Analizi

3.5.1 Tek Yönlü Anova ve Bağımsız T-Testi

Tez çalışması için kullanılan veri toplama aracı olarak bir soru formu kullanılmış ve elde edilen veriler elektronik ortama aktarılmıştır. SPSS 25.0 paket programı kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Araştırma kapsamında yer alan Çanakkale ortaokulu öğrencilerinin tanıtıcı ve dijital bağımlılık özelliklerine göre dağılımı frekans analiziyle belirlenmiş ve sonuçlar frekans dağılım tablolarıyla gösterilmiştir.

Çanakkale ortaokulu öğrencilerinin tanıtıcı ve dijital bağımlılık ölçeğine göre verdikleri yanıtların dağılımı ve her bir sorudan aldıkları ortalama puanlar sunulmuştur. Öğrencilerin ölçek genelinden ve alt boyutlardan elde ettikleri toplam

puanlara göre tanımlayıcı istatistikler (ortalama, standart sapma, en küçük ve en büyük değerler vb.) verilmiştir.

Parametrik hipotez testleri olan bağımsız t testi ile tek yönlü anavo analizi kullanılmadan önce, ölçeklerin toplam puan analizi ile betimleyici özellikleri tahminlendi. Öğrencilerin cinsiyetlerine ve eğitim alma durumlarına göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile ölçeklerinden aldıkları puanların karşılaştırılması için bağımsız değişkenin iki kategoriden oluşması nedeniyle bağımsız örneklem t-testi uygulanmıştır. Katılımcıların yaş gruplarına, uyruklarına, interneti kullanma saatlerine, sosyal medya uygulamalarını kullanmalarına göre puanlarının karşılaştırılması için varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda kategoriler arasında fark saptanması durumunda farkın hangi kategorilerden kaynaklandığının belirlenmesi için Tukey testi gibi post hoc testler kullanılmıştır. Öğrenciler için dijital bağımlılık ölçeğinin alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca, doğrusal regresyon analizi de uygulanmıştır.

3.5.2 Yapısal Eşitlik Modeli

İlgili literatür taramasının ardından, Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti (KKTC) ve Türkiye Cumhuriyeti (TC) gibi benzer örüntüler gösteren gelişmekte olan ülkelerle ilgili çalışmalar detaylı bir şekilde incelenmiş ve şekil 1’de görülen kavramsal modeli geliştirilmiştir. "dijital bağımlılık", "sosyal ve duygusal yalnızlık", ve "sağlıklı aile" olmak üzere 3 ana yapı (kavram) bir model olarak geliştirilmiştir (Crandall ve arkadaşları, 2020; Neto ve Barros, 2000; Uğurlu, Şengül ve Şengül, 2012; Öner P, Öner Ö, Çöp E ve arkadaşları, 2012).

Analiz ünitesinin son kısmında yapısal eşitlik modeli test edilmiştir. Bu bağlamda tanımlayıcı istatistikler dijital bağımlılık ölçeği çerçevesinde cevap verilen

sorular bağlamında uygulanmıştır. Ankette yer alan sorular yapısal model bağlamında hipotez testleri yapıp değişkenler arasındaki ilişkilerin kullanılan konsept ve teorilere göre onaylanıp onaylanmadığı kontrol edilmiştir.

Bölüm 4

BULGULAR

Bulgular bölümünde, İlgili analizler (Bağımsız T-Testi, Anova, Korelasyon, Regresyon ve Yapısal eşitlik model) kullanılarak, alt problemlere sırasıyla cevaplar elde edilmiş ve bu çerçevede yapılan analizlerin detaylı sonuçları sunulmuştur.

4.1 Ölçeklerin Ortalama, Standart Sapma, Alt ve Üst Değerleri

Tablo 2: Çanakkale Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları

	N	\bar{x}	s	Alt	Üst
Dijital Bağımlılık Ölçeği	340	75,87	18,42	29,00	142,00
Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	340	35,07	9,84	15,00	67,00
Sağlıklı Aile Ölçeği	340	113,70	18,02	32,00	150,00

Tablo 2’de Ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puanları için ortalama, standart sapma, alt ve üst değerleri verilmiştir. Aynı tabloya göre ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ölçeği ortalaması $75,87 \pm 18,42$ puandır ve öğrenciler en az 29 puan en çok 142 puan almıştır. Ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık ölçeği ortalaması $35,97 \pm 9,84$ puan olup, öğrenciler sosyal duygusal yalnızlık ölçeğinden en az 15 puan, en çok 67 puan almıştır. Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile ölçeği ortalaması $119,70 \pm 18,02$ ’dir ve öğrenciler en az 32 puan, en çok 150 puan almışlardır.

4.2 Normal Dağılım Testinin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Ölçekleri Üzerindeki Analizi

Tablo 3: Normal Dağılım Testi

Ölçekler	Normal Dağılım Testi			Shapiro-Wilk		
	Statistik	n	P	Statistik	n	P ^a
DB	0,064	340	0,202	0,990	340	0,225
SDY	0,077	340	0,110	0,963	340	0,150
SA	0,055	340	0,116	0,979	340	0,125
Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)					
Statistik değeri	Std. Sap	Statistik değeri	Std. Sap			
DB	0,312 ^b	0,132 ^b	0,138 ^b	0,264 ^b		
SDY	0,741	0,132	0,486	0,264		
SA	-0,582	0,132	0,698	0,264		

a. P değeri %5'ten büyük olduğu için, test normal dağılımı gösterir.

b. Çarpıklık ve Basıklık değerleri -1,5 ile +1,5 arasında olduğu için, test normal dağılımı gösterir.

Verilerin analiz edilmesinden önce özellikle bağımsız t-testini ve tek yönlü Anova analizini uygulamak için (parametrik analizler); uygun istatistik programı kullanılmıştır. Değişkenler (Ölçeklerin ortalama puanı) arasında karşılaştırma yapmadan önce normallik analizi yapılmıştır.

Tablo 3'te ki sonuçlara göre ölçeklerin toplam puanları normal dağılıma uymaktadır. İlgili tabloda p değeri normal dağılım değildir önerisini reddetmektedir. Bu tablo'da ayrıca, Skewness ve kurtosis (çarpıklık ve basıklık) değerleri -2 ile +2 arasında değer aldığı için değişkenler normal dağılım gösterdiği varsayılmıştır (George ve Mallery, 2010). Bu sebepten dolayı parametrik test teknikleri kullanılması ilgili literatürde tavsiye edilmektedir. Dolayısı ile bağımsız t- testi ve tek yön Anova testleri ile birlikte çoklu regresyon yapılabilir anlamına gelmektedir.

4.3 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşım Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular

Tablo 4: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırılmaları İçin T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{x}	s	t	P
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Kadın	183	80,39	17,25	2,370	0,018*
	Erkek	157	75,96	17,17		
Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Kadın	183	35,42	10,88	-0,985	0,325
	Erkek	157	36,62	11,50		
Sağlıklı Aile Ölçeği	Kadın	183	120,36	21,01	1,042	0,298
	Erkek	157	117,90	22,43		

*p<0,05

Tablo 4’te ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan karşılaştırmaları için t testi sonuçları belirtilmiştir. Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlılık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar saptanmıştır ($t_{(338)}=2,370$; $p<0,05$). Kadın ($\bar{x}=80,39$) ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık puanları erkeklerden ($\bar{x}=75,96$) yüksektir. Aynı tablo ’da ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal duygusal yalnızlık puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($t_{(338)}=-0,985$; $p>0,05$). Kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanları birbirlerine yakındır.

Kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($t_{(338)}=1,042$; $p>0,05$).

Cinsiyetlerine göre ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanları birbirlerine yakın bulunmuştur.

4.4 Öğrencilerin İlgili Eğitim Almalarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular

Tablo 5: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık ile İlgili Eğitim Almalarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırılmaları İçin T Testi Sonuçları

		Dijital bağımlılık ile ilgili eğitim alma	N	\bar{x}	s	t	P
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Alan		63	75,79	16,21	1,296	0,196
	Almayan		277	78,92	17,55		
Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Alan		63	36,95	12,04	0,770	0,442
	Almayan		277	35,75	10,97		
Sağlıklı Aile Ölçeği	Alan		63	121,46	21,44	0,906	0,366
	Almayan		277	118,72	21,74		

Tablo 5’te araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almalarına göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan karşılaştırılmaları için t testi sonuçları verilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almalarına göre dijital bağımlılık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($t_{(338)} = 1,296$; $p>0,05$).

Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almalarına göre sosyal duygusal yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($t_{(338)} = 0,770$; $p>0,05$). Dijital bağımlılık ile ilgili eğitim alan ve almayan öğrencilerin sosyal duygusal yalnızlık puanları birbirlerine yakın bulunmuştur. Ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ile ilgili

eğitim almalarına göre sağlıklı aile puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($t_{(338)} = 0,906$; $p > 0,05$). nemli bir ayrıntı olarak denilebilir ki dijital bağımlılık ile ilgili eğitim alan ortaokul ğrencilerinin dijital bağımlılık puanları dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almayanlardan fazla bulunmuş ancak farklar anlamlı bulunmamıştır.

4.5 Öğrencilerin Yaşlarına Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Bulgular

Tablo 6: anakkale Ortaokul ğrencilerinin Yaşlarına Göre Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırılmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları

	Yaş	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Dijital Bağımlılık leği	11 yaş	55	77,24	16,89	45,00	121,00	0,778	0,507	
	12 yaş	159	78,21	17,15	32,00	119,00			
	13 yaş	76	77,26	17,16	29,00	116,00			
	14 ve 15 yaş	50	81,64	18,72	31,00	121,00			
Sosyal Duygusal Yalnızlık leği	11 yaş ^a	55	37,29	11,33	18,00	67,00	4,218	0,006**	b-d
	12 yaş ^b	159	34,67	10,55	15,00	65,00			c-d
	13 yaş ^c	76	34,72	11,47	17,00	65,00			
	14 ve 15 yaş ^d	50	40,56	11,39	19,00	66,00			
Sağlıklı Aile leği	11 yaş	55	116,73	19,82	55,00	155,00	2,265	0,081	
	12 yaş	159	121,05	22,28	55,00	160,00			
	13 yaş	76	121,33	20,82	63,00	160,00			
	14 ve 15 yaş	50	112,98	22,16	40,00	151,00			

** $p < 0,01$

Tablo 6’te ortaokul ğrencilerinin yaşlarına göre göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan karşılaştırılmaları için ANOVA testi sonuçları belirtilmiştir.

Ortaokul öğrencilerin yaşlarına göre dijital bağımlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(3;336)} = 0,778$; $p>0,05$). 11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 ve 15 yaş grubundaki öğrencilerin dijital bağımlık puanları birbirlerine yakın bulunmuştur. Öğrencilerin yaşlarına göre sosyal duygusal yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılık vardır ($F_{(3;336)} = 4,218$; $p<0,05$). Farkın hangi yaşlar arasında olduğunun belirlenmesi için gerçekleştirilen Tukey testi bulgularına göre 14 ve 15 yaşındaki ($\bar{x}=40,56$) lise öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanları 12 yaşındakilerden ($\bar{x}=34,67$) ve 13 yaşındakilerden ($\bar{x}=34,72$) daha fazladır. Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(3;336)} = 2,265$; $p>0,05$).

4.6 Öğrencilerin Uyruklarına Göre Dijital Bağımlık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmadığına Yönelik Bulgular

Tablo 7: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Uyruklarına Göre Dijital Bağımlık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırılmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları

	Uyruk	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	P
Dijital Bağımlık Ölçeği	KKTC	193	77,96	17,90	31,00	121,00	0,709	0,493
	TC	44	76,45	17,21	48,00	121,00		
	KKTC VE TC	103	79,87	16,30	29,00	118,00		
Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	KKTC	193	35,87	11,60	15,00	67,00	0,896	0,409
	TC	44	34,25	10,53	19,00	65,00		
	KKTC VE TC	103	36,91	10,60	19,00	65,00		
Sağlıklı Aile Ölçeği	KKTC	193	118,97	23,40	40,00	160,00	0,107	0,898
	TC	44	120,64	22,18	63,00	155,00		
	KKTC VE TC	103	119,10	17,99	63,00	155,00		

Tablo 7’te araştırmada bulunan ortaokul öğrencilerinin uyruklarına göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan karşılaştırılmaları için F-testi sonuçları belirtilmiştir. Araştırmadaki KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(2;337)} = 0,709$; $p>0,05$). Öğrencilerin uyruklarına göre sosyal duygusal yalnızlık puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(2;337)} = 0,896$; $p>0,05$). KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanları birbirlerine benzerdir. KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(2;337)} = 0,107$; $p>0,05$).

4.7 Öğrencilerin İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılık Olup Olmadığına Yönelik Bulgular

Tablo 8: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Günlük İnternet Kullanım Sürelerine Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırılmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları

	İnt. Kul. Süresi	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p	Fark
Dijital	2 saat ^a	112	69,92	15,46	31,00	107,00	43,830	0,000**	a-c
Bağımlılık	4 saat ^b	88	74,49	14,26	29,00	116,00			b-c
Ölçeği	4 saatten fazla ^c	140	87,51	16,22	44,00	121,00			
Sosyal	2 saat ^a	112	34,10	8,63	17,00	57,00	3,910	0,021*	a-c
Duygusal	4 saat ^b	88	35,28	11,53	17,00	67,00			
Yalnızlık	4 saatten fazla ^c	140	37,91	12,44	15,00	66,00			
Sağlıklı Aile	2 saat ^a	112	123,64	19,42	71,00	155,00	5,617	0,004**	a-c
Ölçeği	4 saat ^b	88	120,68	19,96	63,00	160,00			
	4 saatten fazla ^c	140	114,78	23,64	40,00	156,00			

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 8’de ilgili ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan karşılaştırılmaları için ANOVA testi sonuçları belirtilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre dijital bağımlılık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar vardır ($F_{(2;337)} = 43,830 ; p < 0,05$). Günlük 4 saatten fazla ($\bar{x}=87,51$) süre internet kullanan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık puanları, günlük 2 saat ($\bar{x}=69,92$) ve 4 saat ($\bar{x}=74,49$) internet kullanan ortaokul öğrencilerinden daha fazladır. Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre sosyal duygusal yalnızlık puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar bulunmuştur ($F_{(2;337)} = 3,910 ; p < 0,05$). Günlük internet kullanım süresi 4 saatten fazla olanların ($\bar{x}=37,91$) sosyal duygusal yalnızlık puanları günlük internet kullanım süresi 2 saat olanlardan ($\bar{x}=34,10$) fazladır.

Ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre sağlıklı aile puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar saptanmıştır ($F_{(2;337)} = 5,617 ; p < 0,05$). Günlük internet kullanım süresi 2 saat olan ($\bar{x}=123,64$) öğrencilerin sağlıklı aile puanları günlük internet kullanım süresi 4 saatten fazla olan ($\bar{x}=114,78$) öğrencilerden fazla bulunmuştur.

4.8 Ortaokul Öğrencilerin En Çok Kullandıkları Uygulamalara Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Farklılaşp Farklılaşmamasına Yönelik Bulgular

Tablo 9: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin En Çok Kullandıkları Uygulamalara Göre Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan Karşılaştırılmaları İçin ANOVA Testi Sonuçları

	Uygulamalar	n	\bar{x}	s	Min	Max	F	p
Dijital Bağımlılık Ölçeği	Oyun	133	77,50	15,24	29,00	121,00	2,952*	0,050
	Instagram	102	81,71	19,02	31,00	116,00		
	YouTube, Facebook,	105	76,15	17,77	44,00	121,00		
	Snapchat							
Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Oyun	133	36,69	10,81	17,00	67,00	0,801	0,450
	Instagram	102	34,85	11,25	15,00	65,00		
	YouTube, Facebook,	105	36,15	11,55	17,00	65,00		
	Snapchat							
Sağlıklı Aile Ölçeği	Oyun	133	117,81	20,95	40,00	159,00	0,467	0,627
	Instagram	102	120,26	22,74	63,00	159,00		
	YouTube, Facebook,	105	120,01	21,66	55,00	160,00		
	Snapchat							

*p<0,05

Tablo 9’da araştırmaya katılım sağlayan ortaokul öğrencilerinin en çok kullandıkları uygulamalara göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan karşılaştırmaları için ANOVA testi sonuçları belirtilmiştir. Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin en çok kullandıkları uygulamalara göre dijital bağımlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar vardır ($F_{(3,336)} = 2,952; p < 0,05$). En çok Instagram kullananların dijital bağımlık puanları diğerlerinden fazla olmasında anlamlı bulunması için bir ön gösterge olmuştur. Öğrencilerin en çok kullandıkları uygulamalara göre sosyal duygusal yalnızlık

puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(3;336)} = 0,801$; $p > 0,05$).

Araştırmaya katılım sağlayan ortaokul öğrencilerinin en çok kullandıkları uygulamalara göre sağlıklı aile puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur ($F_{(3;336)} = 0,467$; $p > 0,05$).

4.9 Öğrencilerin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular

Tablo 10: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Dijital Bağımlılık, Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puan İlişkileri İçin Pearson Korelasyon Testi Sonuçları

		Dijital Bağımlılık Ölçeği	Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	Sağlıklı Aile Ölçeği
Dijital Bağımlılık Ölçeği	r	1		
	p			
	N	340		
Sosyal Duygusal Yalnızlık Ölçeği	r	0,327	1	
	p	0,000**		
	N	340	340	
Sağlıklı Aile Ölçeği	r	-0,361	-0,663	1
	p	0,000**	0,000**	
	N	340	340	340

** $p < 0,05$

Tablo 10’da ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puan ilişkileri için Pearson korelasyon testi sonuçlarına yer verilmiştir. Tablo 10’a göre öğrencilerin dijital bağımlılık puanlarıyla sosyal duygusal

yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde pozitif ilişkiler vardır ($r=0,327$; $p<0,05$). Bu bağlamda ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanlarındaki artış, dijital bağımlılık puanlarının da artmasını sağlamaktadır.

Ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık puanlarıyla sağlıklı aile puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde negatif ilişkiler vardır ($r=-0,361$; $p<0,05$). Böylece ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının artması, dijital bağımlılık puanlarını da arttırmaktadır.

Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarıyla sosyal duygusal yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde negatif ilişkiler bulunmuştur ($r=-0,663$; $p<0,05$). Buna göre öğrencilerin sağlıklı aile puanlarının artması halinde sosyal duygusal yalnızlık puanları azalış göstermektedir.

4.10 Ortaokul Öğrencilerin Dijital Bağımlılık ile Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanları Arasında Bir İlişki Olup Olmadığına Dair Bulgular

Tablo 11: Çanakkale Ortaokulu Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanlarının Dijital Bağımlılıklarını Yordayıcılığı İçin Çoklu Regresyon Analizi Sonuçları

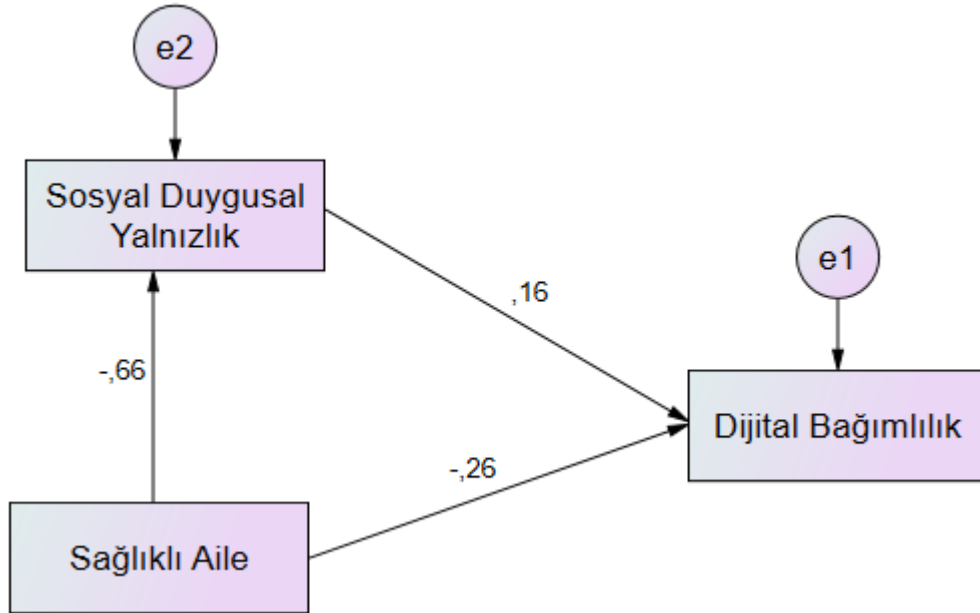
	Std. Olm. Katsayılar		Std. Katsayılar	T	p	F	R ²
	β	S.H.	β			p	DüzR ²
(Sabit)	94,208	9,382		10,042	0,000**	28,340	0,144
Sosyal Duygusal Yalnızlık	0,242	0,104	0,156	2,314	0,021*	0,000*	0,139
Sağlıklı Aile	-0,206	0,054	-0,258	-3,828	0,000**		

* $p<0,05$, ** $p<0,01$

Tablo 11’de araştırmaya katılmış olan ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile puanlarının dijital bağımlılıklarını yordayıcılığı için çoklu regresyon analizi sonuçları belirtilmiştir. İlgili öğrencilerin sosyal duygusal

yalnızlıklarının dijital bağımlılıklarını istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve pozitif şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta=0,156$; $p<0,05$). Buna göre öğrencilerin sosyal duygusal yalnızlıklarının artması durumunda, dijital bağımlılıkları da artmaktadır. Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının dijital bağımlılıklarını istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve negatif yordadığı görülmektedir ($\beta=-0,258$; $p<0,05$). Bu bağlamda sağlıklı aile puanlarının artması dijital bağımlılıklarını azaltmaktadır.

4.11 Yapısal Eşitlik Modeli (YEM)



Şekil 2: Çanakkale Ortaokul Öğrencilerinin Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Sağlıklı Aile Puanlarının Dijital Bağımlılıklarını Yordayıcılığı İçin Yapısal Eşitlik Modeli

Şekil 2 incelendiğinde, ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlıklarının dijital bağımlılıklarını istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve pozitif şekilde yordadığı görülmektedir ($\beta=0,16$; $p<0,05$). Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının dijital bağımlılıklarını istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve negatif yordadığı görülmektedir ($\beta=-0,26$; $p<0,05$). Ayrıca Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı

aile puanları ile sosyal duygusal yalnızlık puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve negatif yordadığı görülmektedir ($\beta=-0,66$; $p<0,05$)

Bu durum bir önceki adımda regresyon analizinde öngörülen hipotezlerinde bir nevi test edilip onaylanması anlamına da gelmektedir. Sonuç olarak, Regresyon ve Yapısal model bulgularına bakıldığı zaman öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlıklarının dijital bağımlılıklarını istatistik bakımından anlamlı seviyelerde ve pozitif şekilde yordadığı görülürken sağlıklı ailenin ise anlamlı seviyelerde ve negatif şekilde tahminlenmiştir.

Bölüm 5

TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma

Yapılan araştırma dijital bağımlılık, sosyal-duygusal yalnızlık ve sağlık aile arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Bu amaç doğrultusunda araştırma Çanakkale Ortaokulu öğrencilerinin katılımıyla yürütülmüştür.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlık puanları incelendiğinde anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. Kadın ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlık puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Alan yazında yapılan bazı araştırmalarda ise erkek öğrencilerin dijital bağımlılık düzeylerinin, kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir (Medikoğlu, 2018; Hawi, Samaha ve Griffiths, 2019; Oral ve Abacıoğlu, 2019) Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek ortalamaya sahip olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Morahan ve Martin, 2000; Yang ve Tung, 2007; Batıgün ve Kılıç, 2011; Doğrusever, 2015; Öncel ve Tekin, 2015; Ertekin, ve arkadaşları, 2016; Karasu, 2017; Kılınç ve Gündüz, 2017; Hanımoğlu, 2019; Lee ve arkadaşları., 2018; Şahin Öztürk, 2019; Atak, 2020; Öztürk ve Dalaman; 2020; Aydemir ve arkadaşları ,2021). Yapılan araştırmada kadın katılımcıların dijital bağımlılık düzeylerinin daha yüksek çıkmasının sebebinin ilgi alanlarına yönelik paylaşımları daha yoğun biçimde takip etmeleri ve sosyal ve magazinsel içeriklerin kadınlara daha çok hitap etmesinden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir.

Ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Araştırmaya katılan kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanları birbirlerine yakın olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonucu elde edilen bulgu, alan yazında cinsiyet ve yalnızlık üzerinde etkin olmadığı sonucuna varan çalışmalarla benzer sonuçlar ortaya koymuştur (Cassidy ve Asher, 1992; Abdurrahimova, 2021; Duy ve Yıldız, 2014; Ekinci ve arkadaşları, 2019; Kılıç, 2020; Yüksel, 2019; Koç ve Sağlam, 2009; Polat, 2021; Kozaklı, 2006; Sarıkayaoğlu, 2022; Şafak ve Kahraman, 2019).

Araştırmaya katılan kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının anlamlı bir biçimde değişmediği saptanmıştır. Katılımcıların cinsiyetlerine göre ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanları benzerdir. Araştırma bulgularında farklı olarak erkek öğrencilerin sağlıklı aile düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varan çalışmalar bulunmaktadır (Akyüz, 2018; Karaca ve arkadaşları, 2013). Buna karşın kız öğrenciler lehine farklılık ortaya koyan çalışmalarda bulunmaktadır. Şirin ve arkadaşları (2018) çalışmalarında kız öğrencilerin aile ilişkilerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Araştırma bulgularında ortaya çıkan bu bulguların araştırmanın yürütüldüğü örneklem farklılığından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Katılımcı ortaokul öğrencilerin yaşlarına göre dijital bağımlık düzeyleri incelendiğinde yaşlarına göre dijital bağımlılıklarının farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan 11, 12, 13, 14 ve 15 yaş gruplarındaki öğrencilerin dijital bağımlık puanlarının birbirlerine yakın olduğu görülmektedir. Küçük ve Çakır (2020), çalışmalarında ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarını incelemiş ve yaşı büyük olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre dijital bağımlılık düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Buna karşın araştırma bulguları ile benzer şekilde

ortaokul öğrencileri ile yapılan çalışmaların çoğunda bireylerin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin yaşlarına göre değişmediği görülmektedir (Deniz ve Gürültü, 2018; Güney ve Taştepe, 2020; Bilginer, 2020). Katılımcıların dijital bağımlılıklarının yaş değişkenine göre değişmemesinin dijital platformların kullanımının küçük yaşta başlayıp ileri yaşlara kadar oldukça yaygın olmasından kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Ortaokul öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin değiştiği saptanmıştır. 14 ve 15 yaşındaki katılımcı ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin 12 ve 13 yaşındaki katılımcılarda daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Green ve arkadaşları (2001) sosyal ağlarla sosyal ve duygusal yalnızlık arasında olan ilişkide yaş değişkeninin rolünü incelemiş fark olduğunu ortaya koymuştur ve araştırma ile benzer biçimde bu farkın yaşı büyük katılımcılardan kaynaklandığını vurgulamaktadır. Benzer şekilde Özkaya (2017) araştırmasında istatistiksel açıdan yaş değişkenine bağlı olarak fark olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulguların aksine Oruç (2013) yaptığı çalışmada yaş ve yalnızlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığını belirtmektedir.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin yaş değişkenlikleri ile sağlıklı aile puanlarının arasında istatistiksel açıdan anlamlı seviyede fark olmadığı saptanmıştır. Yapılan inceleme sonucu alan yazında öğrencilerin yaşı ile sağlıklı aile ilişkisini inceleyen araştırma bulunmamıştır.

Araştırmadaki KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin uyruklarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Dülgeroğlu ve arkadaşları (2019) yaptıkları araştırma öğrencilerin dijital platformları kullanmalarını uyruğa göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuşlardır. Araştırmalarda elde edilen bulguların farklılığının yapılan

araştırmadaki katılımcıların aynı kökene sahip olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin uyruklarına göre sosyal duygusal yalnızlık puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar bulunamamıştır. KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanları birbirlerine benzerdir. Malekisanimaleki ve Altay (2021), yabancı öğrencilerin katılımıyla yaptıkları araştırmalarında yabancı öğrencilerin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin yüksek olduğunu ortaya koymuşlardır. Araştırma bulgularının farklı olmasının nedeninin araştırmaların farklı örneklem üzerinde yapılmasından kaynaklandığı öngörülmektedir.

Öğrencilerin uyruklarına göre sağlıklı aile puanları arasındaki ilişki incelenmiştir. KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu lise öğrencilerinin sağlıklı aile puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar olmadığı saptanmıştır. Güvener (2021), araştırmasında uyruğun öğrenci ve aile arasındaki ilişkisi arasında fark yarattığını belirtmektedir. Yabancı uyruklu göç eden ebeveynlerinin çocukları ile ilişkilerinin daha sağlıklı düzeyde olduğunu ortaya koymuştur.

Ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre dijital bağımlılık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar olduğu görülmektedir. Günde 4 saatten fazla süre internet kullanan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık puanları, günlük 2 saat ve 4 saat arası internet kullanan ortaokul öğrencilerinden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Bhandarkar ve arkadaşları (2021) üniversite öğrencilerinin internet kullanım sürelerinin artmasıyla, sosyal medya bağımlılık düzeylerinin arttığını ortaya koymuştur. Benzer biçimde Yıldız Durak

(2020) ve Bilgin ve arkadaşları (2020) ergen bireyler üzerine yapmış oldukları araştırmalarında günlük internet kullanım sresinin artmasıyla, sosyal medya bağımlılık düzeyinin arttığı sonucunu elde etmişlerdir. Bu doğrultuda araştırma bulguları paralellik göstermektedir.

Araştırmadaki ortaokul ğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre sosyal duygusal yalnızlık puanları arasında fark olduğu bu farkın günlük internet kullanım süresi olan katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Günde 4 saatten fazla internet kullanan katılımcıların sosyal duygusal yalnızlık puanlarının günde 2 saat internet kullanan katılımcılardan fazla olduğu belirlenmiştir. Alanyazında yapılan birçok araştırma internet kullanım süresi ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasında ilişki olduğunu ortaya koymaktadır (Chou ve Hsiao 2000; Engelberg ve Sjöberg, 2004; Nalwa ve Anand, 2003; Ceyhan ve Ceyhan, 2008).

Ortaokul ğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre sağlıklı aile puanları arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar saptanmıştır. Günde 2 saat internet kullanan öğrencilerin sağlıklı aile puanlarının günde 4 saatten fazla internet kullanan öğrencilerden fazla olduğu bulunmuştur. Demir (2016) gençlerin internette geçirdikleri sure arttıka arkadaş ve aile ve arkadaş ilişkilerinin zayıfladığını belirtmektedir. Araştırma bulgularından farklı olarak Yılmaz (2022) yaptığı tez çalışmasında aile ilişkileri ve internet kullanımını arasında anlamlı ilişki olmadığını ortaya koymuştur.

Araştırmadaki ortaokul ğrencilerinin en çok kullandıkları uygulamalara göre sosyal duygusal yalnızlık puanlarının, sağlıklı aile puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar olmadığı belirlenmiştir. Dijital bağımlık puanlarının arasında ise anlamlı seviyelerde farklılık gözlemlenmiştir. Uygulamalarda ğrenciler diğer ölçeklerin puanlarına göre anlamlı bir farklılık yaratmışlardır. Yapılan

araştırmalar öğrencilerin dijital bağımlılıklarının kullandıkları uygulamalara göre değişmediğini özellikle psikolojik unsurların bu bağımlılıkta etken olduğunu ortaya koymaktadır (Harranoğlu, 2022; Uslu, 2021). Bunun yanısıra Serdar ve arkadaşları, (2018), Facebook uygulamasının yalnızlık üzerine etkisini araştırdığı çalışmasında araştırma bulgularından farklı olarak düşükte olsa uygulamanın yalnızlık düzeyini pozitif yönde etkilediğini ortaya koymuştur. Benzer şekilde Türkel ve Dilmaç (2019) yalnızlık düzeyi ile kullanılan uygulama arasında ilişki olduğu sonucuna varmıştır. Yapılan araştırmalarda kullanılan sosyal medya uygulaması fark etmeksizin uygulamaların öğrenci ve aile yapısı üzerinde etken rol oynadığını göstermektedir (Uçar, 2012; Güleç, 2018).

Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almalarına göre dijital bağımlılık puanlarının, sosyal duygusal yalnızlık puanlarının ve sağlıklı aile puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar yoktur. Alanyazında yapılan araştırmalarda da eğitim alma durumunun bireyin dijital bağımlılığı üzerinde etken bir rol oluşturmamaktadır (Hazar, 2011; Atalay, 2014; Akdemir, 2013). Bununla birlikte katılımcıların dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almalarına göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna varılsa da literatürde yapılan araştırmalar özellikle dijital medya okuryazarlığı eğitiminin bireyin psikolojik iyi oluş düzeyini pozitif yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Karaboğa, 2019; Çetin ve Süral, 2022).

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı seviyede ve pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanlarındaki artış, dijital bağımlılık puanlarının da artmasını sağlamaktadır. Yapılan araştırmalar ergenin davranışlarının çevresinin önemli bir etkisi olduğunu ortaya

koyarken, (Kim ve Lee, 2017) aile veya arkadaşlardan aldıkları sosyal destek, kişilerarası ilişkiler ve bu sebeple ortaya çıkan yalnızlık gibi olumsuz duyguların internet bağımlılığını arttırdığını vurgulamaktadır (Liu ve Kuo, 2007; Yen ve arkadaşları, 2007; Gunuc ve Dogan, 2013).

Katılımcı ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık puanları ile sağlıklı aile puanlarının arasında anlamlı seviyede negatif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının artması, dijital bağımlılık puanlarını da azaltmaktadır. Alanyazında bilgisayar oyun bağımlılığına ve diğer teknolojik bağımlılıklar ile aile içi problem ve aile işlevleri arasında olan ilişkiyi inceleyen çalışmalarda olumlu aile ilişkilerinin dijital bağımlılığı azalttığını ortaya koymaktadır. (Karaca, 2007; Şenormancı, 2013; Koçak ve Köse, 2014; Hyun vd., 2015; Yiğit, 2017). Araştırma bulguları bu yönde paralellik göstermektedir.

Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarıyla sosyal duygusal yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde negatif ilişki olduğu görülmektedir. Buna göre ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının artması halinde sosyal duygusal yalnızlık puanları azaldığı belirlenmiştir. Alanyazında yapılan çalışmalar yapılan çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir (Lee ve Goldstein, 2016; Dahlberg ve McKee, 2014). Dolayısıyla sağlıklı aileye sahip bireylerin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmada; Yapısal Eşitlik Modelinde ise regresyon analizinde öngörülen hipotezlerinde bir nevi test edilip onaylanması yapılmıştır. Sadece ek olarak ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarıyla sosyal duygusal yalnızlık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde negatif ilişki olduğu görülmektedir. Literatürde; Yapısal Eşitlik Model çalışmalarında, araştırmada elde edilen sonuçlara benzer bulgular gözlenmektedir (Lee ve Goldstein, (2016); Dahlberg ve McKee, 2014,

Crandall ve arkadaşları (2020), Neto ve Barros (2000), Uğurlu, Şengül & Şengül, 2012), Öner P, Öner Ö, Çöp E ve arkadaşları (2012)).

5.2 Sonuç

Öğrencilerin dijital bağımlılık, sosyal- duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlayan bu çalışmada elde edilen bulgular doğrultusunda varılan sonuçlar aşağıda belirtildiği gibidir.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin cinsiyetlerine göre dijital bağımlık düzeylerinin farklılaştığı sonucuna varılmıştır. Kadın ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlık düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Cinsiyet değişkenine göre ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri incelendiği zaman kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık puanları birbirlerine yakındır. Cinsiyete göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcı kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Öğrenci öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sağlıklı aile puanları benzer olduğu bulunmuştur.

Ortaokul öğrencilerin dijital bağımlık düzeylerinde yaş değişkeninin anlamlı düzeyde fark oluşturmadığı saptanmıştır. Öğrencilerin yaşlarına göre dijital bağımlık düzeylerinin birbirlerine yakın olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin yaşlarına göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin değiştiği tespit edilmiştir. Farkın hangi yaşlar arasında olduğu incelendiği zaman 14 ve 15 yaşındaki ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin 12 ve 13 yaşındaki öğrencilerden fazla olduğu saptanmıştır

Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin yaşlarına göre sağlıklı aile düzeyleri arasında fark olmadığı belirlenmiştir.

Katılımcıların uyruklarına göre dijital bağımlılık düzeyleri irdelendiğinde araştırmadaki KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlık düzeylerinin farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Ortaokul öğrencilerinin uyruklarına göre sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri incelendiği zaman uyruğun sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinde fark yaratmadığı sonucuna varılmıştır. KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri birbirlerine benzer olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin uyruklarına göre sağlıklı aile düzeyleri irdelendiğinde, KKTC uyruklu, TC uyruklu ve hem KKTC hem TC uyruklu ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile düzeylerinde farklılıklar olmadığı saptanmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre dijital bağımlılık puanlarının arasında istatistik bakımından anlamlı seviyelerde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Günlük 4 saatten fazla süre internet kullanan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri, günlük 2 saat ve 4 saat internet kullanan ortaokul öğrencilerinden daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerine göre sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin farklılaştığı belirlenmiştir. Günlük internet kullanım süresi 4 saatten fazla olanların sosyal duygusal yalnızlık puanları günlük internet kullanım süresi 2 saat olanlardan fazla olduğu belirlenmiştir.

Ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanları günlük internet kullanım sürelerine göre incelendiğinde günlük internet kullanım süresi 2 saat olan öğrencilerin sağlıklı aile düzeylerinin günlük internet kullanım süresi 4 saatten fazla olan öğrencilerden fazla olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin en çok kullandıkları uygulamalara göre sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Diğer yandan, uygulamalar için dijital bağımlılık düzeylerinin anlamlı biçimde farklılaştığı gözlemlenmiştir.

Ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık ile ilgili eğitim almalarına göre dijital bağımlılık, sosyal duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile düzeylerinin istatistiksel bakımından anlamlı biçimde farklılaşmadığı ortaya konulmuştur.

Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleri arttıkça sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin de arttığı saptanmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyleri ile sağlıklı aile düzeyleri arasında anlamlı ve negatif ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Yani ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile puanlarının artması, dijital bağımlılık puanlarını azaltmaktadır.

Araştırmadaki ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile düzeyleri ile sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri arasında anlamlı ve negatif ilişki tespit edilmiştir. Buna göre ortaokul öğrencilerinin sağlıklı aile düzeylerinin artması halinde sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri azalmaktadır.

5.3 Öneriler

5.3.1 Uygulayıcılara Yönelik Öneriler

- Öğrencilerin sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin azalması amacıyla akran ve sağlıklı aile ilişkilerinin oluşturulmasının sağlanması ve bu yönde profesyonel danışmanların deneyimlerinden faydalanılması önerilmektedir.

- Dijital bağımlılık bakımından risk grubunda yer alan özellikle ergenler için müdahale programları geliştirilebilir ve okullardaki rehberlik servisleri aracılığıyla bu öğrencilere destek sunulması önerilmektedir.
- Aile ve çocuk arasındaki ilişkiyi geliştirmeye yönelik ebeveyn eğitim ve seminerleri düzenlenerek, ergenlerin de dijital bağımlılıklarını aşmalarına yardımcı olunması önerilmektedir.
- Öğrencileri yalnızlığa yönelten davranış ve tutumlardan uzaklaştırma amacıyla okullarda takım çalışmaları, akran etkinlikleri düzenlenebilir. Buna ek olarak okul dışı çeşitli projelere dahil edilmeleri sağlanabilir.
- Sosyal duygusal yalnızlık düzeylerinin azaltılması amacıyla öğrenciler için grup rehberlik programları geliştirilerek katılımları sağlanabilir.
- Dijital bağımlılık konulu seminer ve konferanslara her yaş grubundaki okullarda daha sık yer verilebilir ve dijital bağımlılıkla mücadele kulüpleri kurulması sağlanabilir.
- Öğrencilerin sosyal duygusal öğrenme becerilerini geliştirebileceği programlar düzenlenmesi ergenlik dönemindeki dijital bağımlılığı önleme konusunda etkili olması ve bunun aile ilişkilerinde de olumlu etki oluşturması sağlanabilir.

5.3.2 Araştırmacılara Yönelik Öneriler

- Dijital bağımlılığının yanı sıra sosyal medya, internet, oyun, televizyon tablet gibi bağımlılıkların incelendiği dijital bağımlılık çalışmaları yapılabilir.
- Anne ve babanın sosyo demografik özelliklerine göre öğrencilerin dijital bağımlılık ve sosyal duygusal yalnızlık düzeyleri incelenebilir.

- Araştırma nitel araştırma olarak ğretmen ve ebeveynlerin bu yöndeki görüşlerinin karşılaştırılmasıyla yürütülebilir.
- Araştırma daha geniş örneklem üzerinde gerçekleştirilerek araştırma sonuçları genellenebilir.
- Benzer alışma yetişkinlerin katılımıyla gerçekleştirilebilir.

KAYNAKLAR

Abdullah, M. E. R. T., ve Kahraman, M. (2018). Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 1070-1081.

Abdurrahimova, V. (2021). *25-30 yaş arası genç yetişkinlerde aile yılmazlık düzeyinin travmayla başa çıkma algısı ve sosyal-duygusal yalnızlıkla ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Üniversitesi Adli Tıp ve Adli Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Acuña, M. A., ve Kataoka, S. (2017). Family communication styles and resilience among adolescents. *Social Work*, 62(3), 261-269.

Adams, G. (2000). *Adolescent development the essential readings*. Blackwell Publishers Ltd. UK: Oxford.

Akdemir, T. N. 2013. *İlköğretim öğrencilerinin Facebook tutumları ile akademik erteleme davranışları ve akademik başarıları arasındaki ilişkilerin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul

Akgül, H. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği'nin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(21), 54-69.

Aktan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 5(4), 405-421.

Aktan, Z., D., Karatana, Ö., ve Yarar, O. (2014). Farklı şiddet türlerine maruz kalan kadınların, algılanan stres düzeyleri üzerine bir çalışma, *Uluslararası Hakemli Beşeri ve Akademik Bilimler Dergisi*, 3(10), 91-99.

Akyüz, A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile aile içi iletişim ve yalnızlık algısı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü).

Alaçam, H. (2012). *Denizli bölgesi üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığının görülme sıklığı ve yetişkin dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi*. (Tıpta Uzmanlık), Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Alkan, İ. (2018). *KKTC'deki boşanma sebepleri ve boşanmanın eşler üzerindeki psikolojik etkisi*, (Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yakın Doğu Üniversitesi).

Almourad, M. B., McAlaney, J., Skinner, T., Pleya, M., ve Ali, R. (2020). Defining digital addiction: Key features from the literature. *Psihologija*, 53(3), 237-253.

Alptekin, Z. M. (2020). Dijitalleşme ve dijital sosyal sorumluluk iletişimi. *Uluslararası Medya ve İletişim Araştırmaları Hakemli Dergisi (MEDIAJ)*, 3 (2), 136-155.

Andreassen, C. S., Pallesen, S., ve Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive behaviors*, 64, 287-293.

Ardıç, T., ve Selvi, Ö. (2022). *Teknoloji Bağımlılığı ve Aile İçi İletişim İlişkisi Üzerine Teorik ve Uygulamalı Bir Çalışma* (Doctoral dissertation, Ondokuz Mayıs University).

Arslan, A. (2019). Ortaöğretim öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Sivas ili örneği. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-80.

Arslan, A., Kırık, A. M., Karaman, M., ve Çetinkaya, A. (2015). Lise ve üniversite öğrencilerinde dijital bağımlılık. *Uluslararası Hakemli İletişim ve Edebiyat Araştırmaları Dergisi*, 8(8), 34-58.

Atak, F. (2020). *10-14 Yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Atalay, R. (2014). *Lise öğrencilerinin sosyal medyaya ilişkin tutumları ile algıladıkları sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişki* (Bahçelievler ilçesi örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Awofala, A. O. A., ve Esealuka, A. R (2021). Nomophobia, Smartphone Addiction, Depression, and Anxiety as Predictors of Internet Addiction among Nigerian Preservice Mathematics Teachers. *Journal of Informatics and Vocational Education*, 4(3), 107-117.
- Aydemir, H., Cinar, M., ve Karali, Y. (2021). Analysis of internet addiction levels of primary school, secondary school and high school senior students, *International Online Journal of Educational Sciences*, 13(4), 1152-1178.
- Basmacı, P. (2018). Yeni iletişim teknolojilerinin bireyin serbest zaman kullanım etkisi ve kuramsal açıdan değerlendirilmesi. *Düzce Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(2), 110-126.
- Batıgün, A. D., ve Kılıç, N. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26(67).
- Bayhan, V. (2013a). Gençlik ve Postmodern Kimlik Örüntüleri-Üniversite Gençliğinin Sosyolojik Profili, *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 1, Sayı: 1, Ankara: Gençlik ve Spor Bakanlığı Yayınları.

- Bayram, S. B., ve Gündoğmuş, G. (2016). İlköğretim öğrencilerinin internet bağımlılığı eğilimlerinin ve yalnızlık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, (54), 307-318.
- Baz, F.Ç. (2018). Sosyal medya bağımlılığı: üniversite öğrencileri üzerine çalışma. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*. Cilt 9, Sayı 16, 276 – 295.
- Bhandarkar, A. M., Pandey, A. K., Nayak, R., Pujary, K., ve Kumar, A. (2021). Impact of social media on the academic performance of undergraduate medical students. *Medical Journal Armed Forces India*, 77, 37–41.
- Biçer, B. B. (2020). *6-12 Yaş Arası Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu Tanısı Almış Çocuklarda Ekran Maruziyeti ve Anne-Baba İnternet Güvenliği ve Bilinçli İnternet Kullanımı Bilgisinin Değerlendirilmesi*, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara.
- Bilgin, M., Şahin, İ., Togay, A. (2020). Social media addiction in adolescents and parent-adolescent relationship. *Education and Science*, 45, 263-281.
- Bozkurt, H., Şahin, S., ve Zoroğlu, S. (2016). İnternet bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme. *Çağdaş Tıp Dergisi*, 6(3), 235-247.
- Bragazzi NL, Del Puente G (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSMV. *Psychol Res Behav Manag*, 7:155-160.

- Büyükgebiz Koca, E., ve Tunca, M. Z. (2019). İnternet ve Sosyal Medya Bağımlılığının Öğrencilerin Performanslarına Etkileri Üzerine Bir Yazın Taraması. *Suleyman Demirel University Journal of Faculty of Economics ve Administrative Sciences*, 24(1).
- Can, M., Ş. (2007). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı* (Sakarya ili örneği) (Doctoral dissertation, Sakarya Üniversitesi (Turkey)).
- Canatan, K., Bilge, Y., ve Çapar, H. (2019). Tek ebeveynli aile bağlamında yaşayan annelerin sosyal ve psikolojik problemleri: Küçükçekmece örneği. *Turkish Studies-Social Sciences*, 14 (4), 1331-1354.
- Cassidy, J. ve Asher, S. R. (1992). Loneliness and peer relations in young children. *Child development*, 63(2), 350-365.
- Castillo, L. G., Brossart, D. F., Reyes, C. J., Conoley, C. W., & Phoummarath, M. J. (2007). The influence of multicultural training on perceived multicultural counseling competencies and implicit racial prejudice. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 35(4), 243-255.
- Cengizhan, C. (2005). Öğrencilerin bilgisayar ve internet kullanımında yeni bir boyut: "İnternet bağımlılığı". *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(22), 83-98.

- Ceyhan, A., ve Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression, and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 11(6), 699–701.
- Cham, S., Algashami, A., Aldhayan, M., McAlaney, J., Phalp, K., Almourad, M. B., & Ali, R. (2019). *Digital addiction: Negative life experiences and potential for technology-assisted solutions. In New Knowledge in Information Systems and Technologies: Volume 2* (pp. 921-931). Springer International Publishing.
- Charlton, J. P., ve Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior*, 23(3), 1531-1548.
- Chen, S. F., Lin, C. Y., Wang, J. R., Lin, S. W., ve Kao, H. L. (2012). A cross-grade comparison to examine the context effect on the relationships among family resources, school climate, learning participation, science attitude, and science achievement based on TIMSS 2003 in Taiwan. *International Journal of Science Education*, 34(14), 2089-2106.
- Chou, C., ve Hsiao, M.C.(2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: The Taiwan college students' case. *Computers and Education*, 35, 65–80.

- Çağlar, A., Akyıl, Y., ve Yakup, İ. M. E. (2021). Sağlıklı Aile Ölçeği: Kısa Ve Uzun Formunun Türkçe'ye Uyarlanması. *Laü Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(2), 174-192.
- Çalıklar, Ö., ve Kadıoğlu, H. (2020). Validity and reliability of the Turkish Version of the Healthy Family Parenting Inventory. *J Psychiatric Nurs*, 11(1), 49-56.
- Çetin, N., ve Süral, S. (2022). Bilişim teknolojileri ve yazılım dersi öğretim programlarına sosyal medya okuryazarlığı ünitesinin eklenmesi hakkındaki görüşler. *İletişim ve Medya Alanında Uluslararası Araştırmalar VIII*, 59.
- Çiftçi, H. (2018). Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7(4).
- Çukurluöz, Ö. (2016). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: ankara ili çankaya ilçesi örneği* (Doctoral dissertation, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara).
- Dacey, J.S. ve Kenny, M. (1994). *Adolescent development*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Dahlberg, L. ve McKee, K. J. (2014) Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. *Aging & Mental Health*, 18(4), 504-514.

- Davie, N., ve Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is Smartphone Addiction a Genuine Risk for Mobile Learning. *International association for development of the information society*, 100-104
- Demir, Ü. (2016). Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İletişimi: Çanakkale’de Lise Öğrenciler Üzerine Bir Araştırma. *Selçuk İletişim*, 27-50.
- Demirbilek, M. (2016). Aile danışmanlığı: Bir uygulama örneği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 10(2), 109-120.
- Deniz, L., ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(2), 355-367.
- Derman, O. (2008). *Ergenlerde psikososyal gelişim*. Adolesan Sağlığı II Sempozyum Dizisi, 63(1), 19-21.
- Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 31-65.
- Dinçel, E. (2006). *Ergenlik dönemi gelişimsel ödevleri ve psikolojik problemler*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji (Uygulamalı Psikoloji Anabilim Dalı).
- DiTommaso E., Brannen C., and L.A. Best, (2004). Measurement And Validity Characteristics of The Short Version Of The Social And Emotional Loneliness Scale For Adults. *Educational and Psychological*

Measurement, 64 (1), 99-119. DOI: 10.1177/0013164403258450
<http://epm.sagepub.com/content/64/1/99>.

DiTommaso, E., and Spinner, B. (1993). "The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA)". *Personality and Individual Differences*, 14, 127-134.

DiTommaso, E., and Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A reexamination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and Individual Differences*, 22, 417-427.

Doğan, U. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının mutluluk, psikolojik iyi-oluş ve yaşam doyumlarına etkisi: Facebook ve Twitter Örneği. *Eğitim ve Bilim*, 41(183).

Doğan, U., ve Karakaş, Y. (2016). Lise öğrencilerinin sosyal ağ siteleri kullanımının yordayıcısı olarak yalnızlık. *Sakarya University Journal of Education*, 6(1), 57-71.

Doğrusever, C. (2015). *Ön ergenlerin internet bağımlılığının yalnızlık, sosyal beceriler ve bazı sosyo demografik değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.

Duy, B. ve Yıldız, M. A. (2014). School attachment and loneliness in early adolescents with different bully status. *Education and Science*, 39(174), 173-188.

- Dülgaroğlu, O., Atay, L., ve Yıldırım, H. M. (2019). Lisans Düzeyinde Turizm Eğitimi Alan Öğrencilerin Sosyal Medya Kullanımları Üzerine Bir Araştırma: Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Örneği. *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(4), 864-881.
- Egger, O., ve Rauterberg, M. (1996). *Internet behaviour and addiction*. Semester thesis (Swiss Federal Institute of Technology, Zurich, 1996).
- Ekinci, N. E., Yalçın, I., ve Ayhan, C. (2019). Analysis of Loneliness Levels and Digital Game Addiction of Middle School Students According to Various Variables. *World Journal of Education*, 9(1), 20-27.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, ana babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Engelberg, E., ve Sjöberg, L. (2004). Internet use, social skills, and adjustment. *Cyber Psychology and Behaviour*, 7, 41-47
- Erdoğan, Ö. E. (2017). *Günümüz Evliliklerinin Sağlıklı Aile Kavramı Bağlamında Değerlendirilmesi: Yeni Evli Bireyler Üzerine Bir Çalışma*. (Yüksek Lisans Tezi), KTO Karatay Üniversitesi, Konya.
- Ertekin, Y. H., Ertekin, H., Uludağ, A., ve Tekin, M. (2016). İlköğretim sekizinci sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığı: Çanakkale örneklemi. *Türkiye Aile Hekimliği Dergisi*, 20(2), 72-76.

- Erürker, B. (2007). *Aileye ve parçalanmış aileye sahip 5-6 yaş çocukların bilişsel işlevlerinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Fastame, M. C. (2021). Life satisfaction in late adult span: the contribution of family relationships, health self-perception and physical activity. *Aging Clinical and Experimental Research*, 33, 1693-1698.
- Gallatin, J. (1995). *Ergenlik kuramları*. J.F. Adams (Ed) Ergenliği anlamak (49-80) (Çev. Nermin Çelen) B. Onur (Ed.). Ankara: İmge Yayınevi.
- Geçtan, E. (1998; 2005). *İnsan Olmak.*, Metis Yayınları, İstanbul.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0, update (10a ed.)* Boston: Pearson.
- Giddens, A., ve Sutton, P. W. (2014). *Sosyolojide Temel Kavramlar*. Ankara: Phoenix Yayınevi.
- Gladding, S. T. (2012). *Aile terapisi: Tarihi, kuram ve uygulamaları* (İ. Keklik ve İ. Yıldırım, Çev). Ankara: Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Derneği Yayınları.
- Goodman, A. (2008). Neurobiology of addiction: An integrative review. *Biochemical pharmacology*, 75(1), 266-322.

- Gökçe, B. (1991). *Aile ve Aile Tiplerine Üzerine Bir İnceleme*. B. Dikeçligil, & A. Çiğdem içinde, *Aile Yazıları 1* (s. 205-223). Ankara: T.C. başbakanlık Aile Araştırmaları Kurumu.
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., ve Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288.
- Griffiths, M. (2000). Does Internet and computer" addiction" exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior*, 3(2), 211-218.
- Gunuc, S., ve Dogan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' Internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2197-2207.
- Güleç, V. (2018). Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 2 (2) , 105-120 .
- Güney, M., Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Güngör, D. (2000). Bağlanma stilleri ve zihinsel modellerin kuşaklararası aktarımında anababalık stillerinin rolü.

Güvendi, B., Demir, G. T., ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS International Journal of Society Researches*, 11(18), 1194-1217.

Güvener, E. (2021). *Türkiye'den Ulusötesi Göç Etmiş Ebeveynlerin Özyeterlik İnançları ve Okul Öncesi Dönemdeki Çocuklarının Duygu Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki*. Kto Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı.

Hall, A. S., ve Parsons, J. (2001). Internet addiction: College student case study using best practices in cognitive behavior therapy. *Journal of mental health counseling*, 23(4), 312.

Halvorsen, M. (1996). Children's drawings and loneliness: the concept of loneliness in middle childhood.

Hanımoğlu E. (2019). Lojistik regresyon analizi ile ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde internet bağımlılığı ve sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27, 467-74.

Harranoğlu, S. (2022). Dijital toplumda medyayı yeniden anlamak: bağımlılık yapan instagram üzerine odak grup çalışması. *Journal of Communication Science Researches*, 2 (1), 36-44.

- Hawi, N. S., Samaha, M., ve Griffiths, M. D. (2019). The digital addiction scale for children: Development and validation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 771-778.
- Hazan, C., ve Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological inquiry*, 5(1), 1-22.
- Hazar, M. 2011. Sosyal medya bağımlılığı-Bir alan çalışması. *İletişim Kuram ve Araştırma Dergisi*, 32, 151-175.
- Horney, K. (2013). *The neurotic personality of our time*. Routledge.
- Horney, K., ve Budak, S. (1995). *Ruhsal çatışmalarımız: Yapıcı bir nevroz teorisi*. Ankara. Öteki Yayınevi.
- Horzum, M. B., Ayas, T., & Çakır, Ö. B. (2008). Çocuklar için bilgisayar oyun bağımlılığı ölçeği. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3,30, 76-88.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., ve Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(1), 4.
- Hu, L. T., ve Bentler, P. M. (1999). "Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives" *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.

- Hyun, G. J., Han, D. H., Lee, Y. S., Kang, K. D., Yoo, S. K., Chung, U. S., and Renshaw, P. F. (2015). Risk Factors Associated with Online Game Addiction: A Hierarchical Model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713.
- Işıklı, S. (2020). Bağımlılık Odağında Gençlerde Teknoloji Kullanımı Technology Use In Youth On The Focus Of Addıctıon. *Gençlik ve Dijital Çağ*, 103.
- İbrahim Balcıoğlu, Ö. K. (2008). Şiddet bir iletişim biçimi midir? *Dirim*, (83), 93-97.
- Kalaycı, Ş. (2008). *SPSS Uygulamalı Çok Değişkenli İstatistik Teknikleri* (Üçüncü Baskı). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.
- Kantarcıoğlu, H. B. (2022). *Ortaokul öğrencilerinin aile ilişkileri ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, TC Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Kapan, K. ve Üncel, R. (2020). Gelişen web teknolojilerinin (Web 1.0- Web 2.0- Web 3.0) Türkiye turizmine etkisi. *Safran Kültür ve Turizm Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 276-289.
- Kaplan, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeyleri, sosyal medya kullanım amaçları ve bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Hasan Kalyoncu Üniversitesi).

- Kapuci, Ö. (2016). *Üniversite öğrencilerinin depresyon ve anksiyete düzeylerinin internet kullanım amaçları ve akademik başarı açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Karaaslan, İ. A. ve Budak, L. (2012). Üniversite öğrencilerinin cep telefonu özelliklerini kullanımlarını ve gündelik iletişimlerine etkisinin araştırılması, *Journal of Yasar University*, 26(9), (s. 4548 – 4571).
- Karaboğa, M. T. (2019). Dijital medya okuryazarlığında anne ve baba eğitimi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 2040-2073.
- Karaca, M. (2007). İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi. *Humanities Sciences*, 2(4), 419-6.13
- Karaca, S., Barlas, G. B., Onan, N., ve Öz, Y. C. (2013). 16-20 yaş grubu ergenlerde aile işlevleri ve kişilerarası ilişki tarzının incelenmesi: bir üniversite örnekleme. *Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 139-146.
- Karaduman, M. (2013). *İş Yaşamında Yalnızlık Algısının Örgütsel Vatandaşlık Davranışı ile İlişkisi ve Öğretmenler Üzerinde Bir Uygulama*. (Doctoral dissertation, Bursa Uludag University, Turkey).
- Karasu, F. (2017). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(14), 372-386.

KaymaL, B. (2020). *Okul öncesi Öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının İncelenmesi*, Eğitim Programları ve Öğretim Anabilim Dalı, Eğitim Programları ve Öğretim Programı, yıldız Teknik üniversitesi ve İstanbul aydın üniversitesi Yüksek Lisans eğitimi ve sosyal bilimler enstitüleri ortak yürüttüğü eğitim programları ve öğretim anabilim dalı, Yüksek Lisans Tezi.

Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö., ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2), 321-342.

Keskin, G., ve Olcay, Ç. A. M. (2007). Bağlanma Süreci: Ruh Sağlığı Açısından Literatürün Gözden Geçirilmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 23(2), 145-158.

Kılıç, M.A. (2020). *15–18 yaş arası okul sporlarına katılan öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı ile sosyal ve duygusal yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Kılınç, İ., ve Gündüz, Ş. (2017). Lise öğrencilerinin siber duyarlılık, internet bağımlılığı ve insani değerlerinin incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(2), 261-283.

Kiliç, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Kim, O. ve Lee, C. (2017). Predictors of online game addiction among Korean adolescents. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 58-66
- Koca, E. B., & Tunca, M., Z. (2020). İnternet ve sosyal medya bağımlılığının öğrenciler üzerindeki etkilerine dair bir araştırma. *Alanya Akademik Bakış*, 4(1), 77-103.
- Koç, Z. ve Sağlam, Z. (2009). Bir grup üniversite hemşirelik öğrencisinde yalnızlık. *Aile ve Toplum*, 4(6), 62-73
- Koçak, H., ve Köse, Z. (2014). Ergenlerin Bilgisayar Oyunu Oynama Alışkanlıkları ve Sosyalleşme Süreçleri Üzerine Bir Araştırma. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 21-32.
- Kozaklı, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinde yalnızlık ve sosyal destek düzeyleri arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Kulaksızoğlu, A. (1998). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Yayınevi.
- Kutlu, M., Şimşek, M., Nergiz, K. A. Y. A., ve Özekeci, Ü. (1996). Hamilelik süresince egzersizin pozitif ve negatif boyutları. *Journal of Clinical Obstetrics ve Gynecology*, 6(4), 290-295.
- Küçük, V., ve Harun, K. O. Ç. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9).

- Küçük, Y. ve Çakır, R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education (TUJPED)*, 2020, 5 (2), 133-154.
- Lee SY, Lee D, Nam CR, Kim DY, Park S, Kwon JG, Kweon YS, Lee Y, Kim DJ, ve Choi JS. (2018). Distinct patterns of Internet and smartphone-related problems among adolescents by gender: Latent class analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, (7), 454-65.
- Lee, C.Y.S. ve Goldstein, S.E. (2016). Loneliness, Stress, and Social Support in Young Adulthood: Does the Source of Support Matter? *Youth Adolescence*, 45, 568–580.
- LIU, C. Y., ve KUO, F. Y. (2007). A study of Internet addiction through the lens of the interpersonal theory. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(6), 799-804.
- Malekısanımalek1, R. ve Altay, B. (2017). Ondokuz Mayıs Üniversitesi'nde Öğrenim Gören Yabancı Uyruklu Öğrencilerin Sosyal Destek ve Yalnızlık Düzeyleri İle Kaygı Durumlarının Belirlenmesi. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 71-96.
- Medikoğlu, O. (2018). *İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin belirlenmesi ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*, (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Konya.

- Mert, A., ve Özdemir, G. (2018). Yalnızlık duygusunun akıllı telefon bağımlılığına etkisi. *OPUS International Journal of Society Researches*, 8(1), 88-107.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29.
- Nalwa, K., ve Anand, A. (2003). Internet addiction in students: a cause of concern. *Cyberpsychology and Behavior*, 6 (6), 653- 656.
- Nichols, M. P. (2013). Aile terapisi: Kavramlar ve yöntemler. Kaknüs Yayınları.
- Oral, A. H., ve Arabacıoğlu, T. (2019). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Eğitim Dergisi*, 9(1), 44-60.
- Oruç, T. (2013). *Üniversite öğrencilerinde psikososyal değişkenlere göre yalnızlık ile otomatik düşünceler ilişkisinin incelenmesi* (Doktora Tezi), DEÜ Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Övür, A. (2017). *Diseases and The Possible Effects that The New Media Brought into The Digitalizing World*. CTC 2017 PAPERS.
- Özay, S. K. (2004). *Anne-babaları boşanmış Ve Birlikte yaşayan 15-17 yaş arası Ergenlerin Denetim odaklarının bazı değişkenlere göre karşılaştırılarak İncelenmesi* (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).

- Özbay, H.M. (2000). *Ruh sağlığı ve hastalıkları kliniğine başvuran ergenlerin kendilerini algılamalarıyla başvurmayanların kendilerini algılamalarının karşılaştırılması. Yayınlanmamış doktora tezi. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.*
- Özburn, N. (2000). Derleme: Genel sistem teorisinden etkilenen aile terapisi modellerinin karşılaştırılması. *Türkiye Bütüncül Psikoterapi Dergisi*, 1, 2, 172-188.
- Özkaya, G. (2017). *Üniversite öğrencilerinin yalnızlık düzeyleri ile umutsuzluk ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Doktora Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Öztürk, İ. Ş., ve Dalaman, O. (2020). İlkokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Journal Of History School (Johs)*, 49, 4148-4169.
- Öztürk, M. S., ve Kaplan, G. (2022). Gençlerde Dijital Flört Şiddetinin Toplumsal Cinsiyet Algısı ve İnternet Bağımlılığı ile İlişkisi. *Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi*, 6(1), 67-91.
- Polat, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ile yalnızlık ve psikolojik dayanıklılık ilişkisi üzerine bir alan araştırması: Selçuk Üniversitesi örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.*
- Rogers, C. (1994). *Etkileşim grupları* (Çev. H. Erbil). Ankara: Ekin Yayınları.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.

Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., ve Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: an examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of personality and social psychology*, 46(6), 1313.

Russell, D., Peplau, L. A., ve Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472.

Sağır, A., ve Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye’de üniversite gençliği örneği. *OPUS International Journal of Society Research*, 10(17), 48-78.

Salimi, A. (2011). Social-emotional loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 29, 292-295.

Sanal, Y., Hamzaoglu, N., ve Burcu, T. Ü. R. K. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Kimyasal ve Davranışsal Bağımlılıklara İlişkin Bakış Açıları ve Bilgi Düzeyleri. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 44-55.

Santrock, J. W. (2015). *Yaşam boyu gelişim* (Galip Yüksel, Çev. Ed.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Saraçođlu, E. (2019) Olağandışı Durumlarda Hemşirelik Risk Yaklaşımı: Sel ve Savaş Nursing Risk Approach in Extraordinary Situations: Flood and War. 3. *Uluslararası Sağlık Toplum ve Kùltür Sempozyumu*. 07-10 Mart 2019, 58.
- Sarıçam, H. (2011). *Ùniversite oğrencilerinin reddedilme duyarlılıkları ile benlik saygıları ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatùrk Ùniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitùsù, Erzurum.
- Sarıkayaoğlu, S. (2022). *Mùkemmeliyetçilik özellikleri, sosyal ve duygusal yalnızlık düzeyi, iyi oluş hali ve öz-şefkatin genç yetişkinlerde incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Kent Ùniversitesi Lisansùstù Eğitim Enstitùsù, İstanbul.
- Satgan, D. (2015). *Gençlerde Bilgisayar Oyunları Bağımlılığının Nesne İlişkileri Bağlamında Projektif Testlerle Değerlendirilmesi*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Ùniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitùsù, Psikoloji Anabilim Dalı, İstanbul.
- Serdar, E., Harmandar Demirel, D., ve Demirel, M. (2018). Ùniversite oğrencilerinin facebook kullanımı ile yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of International Social Research*, 11(60).
- Sevginer, P. (2022). *Sosyal Medya Bağımlılığının Fizyo-Psikolojik Etkileri*, Doktora Tezi, Marmara Ùniversitesi Sosyal Bilimler Enstitùsù, İstanbul.

Shapira, N. A., Lessig, M. C., Goldsmith, T. D., Szabo, S. T., Lazoritz, M., Gold, M. S., ve Stein, D. J. (2003). Problematic internet use: proposed classification and diagnostic criteria. *Depression and anxiety*, 17(4), 207-216.

Shek, D. T. (2001). Paternal and maternal influences on family functioning among Hong Kong Chinese families. *The Journal of genetic psychology*, 162(1), 56-74.

Singh, A. K., ve Singh, P. K. (2019). Digital Addiction: A conceptual overview. *Library Philosophy and Practice (e-journal)*, 3538.

Subaşı, N. G., ve Kazan, H. (2020). Çocukluk dönemi bağlanma stillerinin yetişkin iletişimindeki etkisi. *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 10(2), 147-162.

Şafak, B. ve Kahraman, S. (2019). Sosyal medya kullanımının yalnızlık ve narsistik kişilik özelliği belirtileri ile ilgili ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(2), 54-69.

Şahin Öztürk, İ. (2019). *İlkokul öğrencilerinin bilgisayar kullanım amaçları ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.

Şahin, M., Keskin, S., ve Yurdugül, H. (2019). Impact of family support and perception of loneliness on game addiction analysis of a mediation and

moderation. *International Journal of Game-Based Learning (IJGBL)*, 9(4), 15-30.

Şamilova, A., ve Ayhan, N. (2022). Kullanımlar ve Doyumlar Yaklaşımı Çerçevesinde Yaşlı Bireylerin Sosyal Medya Kullanım Davranışı Örtüntüleri. *Uluslararası Medeniyet Çalışmaları Dergisi*, 7(2), 106-122.

Şener, S. (2021). Sosyal medyanın gençlerin düşünce ve değerlerine etkisi. *Akademik Platform İslami Araştırmalar Dergisi*, 5(3), 529-553.

Şenormancı, G. (2013). *İnternet Bağımlılığı Tanısı Konan Hastalarda Bağlanma ve Aile İşlevleri* (Yüksek Lisans Tezi). Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Şirin, A., Özgen, G., Akca-Erol, F. ve Akça-Koca D. (2018) İlkokul 4. Sınıf Öğrencilerinin *Aile İlişkilerinin Empatik Eğilimlerine Etkisi*. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48(48).

Tisseron, S. (2009). Jeux Video: Entre Nouvelle Culture Et Séductions De La “Dyade Numérique”, *Psychotropes*, Volume: 15, Issue: 1, 21-40

Tönbül, Ö. (2019). Aile Danışmanlığı Sürecinde ve Kuramlarında Amaç Oluşturma. *Aile Psikolojik Danışmanlığı Dergisi*, 2(1), 76-95.

- Türkel, Z. ve Dilmaç, B. (2019). Ergenlerde sosyal medya kullanımı, yalnızlık ve yaşam doyumu arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Ereğli Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(1), 57-70.
- Uçar, C., (2012), Sosyal Paylaşım Ağlarının Önemi ve İnsan Üzerindeki Etkileri, http://c-ucar.blogspot.com/2012/11/sosyal-paylasm-aglarnn-onemive-insan_7.html,
- Uslu, M. (2021), Türkiye’de Sosyal Medya Bağımlılığı ve Kullanımı Araştırması/The Analysis of Social Media Addiction and Usage in Turkey. *Turkish Academic Research Review*, 6 (2), 370-396.
- Üstündağ, A. (2015). Yapısal aile terapisi ve bir olgu örneği. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(33), 113-126.
- Valleur, M. and Velea, D. (2002). *Les Addictions Sans Drogue (s)*, Rev Toxibase, Issue: 6, 1-13.
- Wan, C.S. ve Wen, B. C. (2013). Ergenler internet oyunlarına neden bağımlılar: Tayvan’da bir mülakat çalışması. (Çev. Fatma Kenevir). *Toplum Bilimleri*. 7, 14, 411-418.
- Weiss, R.S. (1973). *Loneliness: The experience of emotion and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

- Woods, S. B., Priest, J. B., Kuhn, V., ve Signs, T. (2019). Close relationships as a contributor to chronic pain pathogenesis: Predicting pain etiology and persistence. *Social Science ve Medicine*, 237, 112452.
- Xu, L. X., Wu, L. L., Geng, X. M., Wang, Z. L., Guo, X. Y., Song, K. R., .ve Potenza, M. N. (2021). A review of psychological interventions for internet addiction. *Psychiatry Research*, 302, 114016.
- Yalom, I. (1999). *Varoluşçu psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yalom, I. (2000). *Varoluşçu Psikoterapi* (Çev. Z. İyidoğan Babayiğit). İstanbul: Kabalcı Yayınevi.
- Yang, S. C., ve Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in human behavior*, 23(1), 79-96.
- Yasa, İ. (1991). *Evlilik ve Geniş Aile Kurumlarının Yazgısı*. B. Dikeçligil , & A. Çiğdem içinde, *Aile Yazıları 1 Temel Kavramlar Yapıve Tarihi Süreç* (s. 197-203). Ankara: T.C. Başbakanlık Aile Araştırma Kurumu.
- Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C., Chen, S. H., ve Ko, C. H. (2007). Family factors of internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *CyberPsychology ve Behavior*, 10(3), 323-329.

- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık, *Turkish Online Journal of Design Art and Communication*, 9(2), 130-144.
- Yıldırım, E. (2011). *Aile ve Evlilik Türleri*. E. Yıldırım, & K. Canatan içinde, *Aile Sosyolojisi* (s. 65-80). İstanbul: Açılım Kitap.
- Yıldırım, E. (2016). *Aile ve Evlilik Türleri*. K. Canatan, ve E. Yıldırım içinde, *Aile Sosyolojisi* (s. 74). İstanbul: Açılım Kitap.
- Yıldız Durak, H. (2020). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, 39(4), 1375-1387.
- Yıldız, M. (2017). Yapısal aile terapisi'nin temel kavramlarıyla gelin filminin incelenmesi. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(12), 157-176.
- Yılmaz, B. (2019). *Ortaöğretim kurumlarındaki öğretmen ve yöneticilerin dijital bağımlılık düzeylerinin incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yiğit, E. (2017). *Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığında Ailelerin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Yılmaz, G. (2022). *Sosyal Medyanın Aile İçi İletişime Etkisi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). KTO Karatay Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Disiplinler Arası Aile Danışmanlığı Anabilim Dalı.

Yılmaz, T., ve Kalkan, M. (2010). The effects of a premarital relationship enrichment program on relationship satisfaction. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 10(3), 1911-1920.

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. (1997, August). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. *In 105th annual conference of the American Psychological Association* (Vol. 15, pp. 12-30). August.

Yüksel, E. (2019). *Sosyal medya bağımlılığı, yalnızlık ve kendini gizleme arasındaki ilişki: Konya örneğinde bir saha araştırması*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.


Zhao, Q., Huang, Y., ve Li, C. (2022). Does adolescents' Internet addiction trigger depressive symptoms and aggressive behavior, or vice versa? The moderating roles of peer relationships and gender. *Computers in human behavior*, 129, 107143.

EKLER

Ek 1: Etik Kurulu Kararı

	Doğu Akdeniz Üniversitesi <i>"Bilim, Sağlık, Yaşam"</i>	Eastern Mediterranean University <i>"Virtue, Knowledge, Advancement"</i>	Galileo Galilei Sk. / Str., 99628, Gazimağusa, KUZZEY KIBRIS / Famagusta, NORTH CYPRUS, via Mersin 10, TURKEY Tel: (+90) 392 630 1327 bayek@emu.edu.tr
Position: 14167 Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (BAYEK) / Board of Scientific Research and Publication Ethics			
Sayı: ETK00-2023-0018		19.01.2023	
Konu: Etik Kurulu'na Başvurunuz HK.			
Sayın Elhamiye Tanki Fethi			
Eğitim Fakültesi			
Eğitim Fakültesi Etik Alt Kurulu'nun 17.01.2023 tarih ve 2022/130 sayılı toplantısında incelenerek uygun bulunan, Doç. Dr. Sertan Kağan danışmanlığında yürüttüğünüz "Dijital Bağımlılık, Sosyal - Duygusal Yalnızlık Ve Aile Sağlığı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Bir Ortaokul Örneği" adlı yüksek lisans tezinizle ilgili olan ve DAÜ dışında gerçekleştirilecek araştırmanıza ait etik onay başvurunuz, Doğu Akdeniz Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu (BAYEK) tarafından onaylanmıştır.			
Çalışmalarınızda başarılar dilerim.			
			
Prof. Dr. Yücel Yural			
Etik Kurulu Başkanı			
YV/ek.			
www.emu.edu.tr			

Ek 2: Millî Eğitim Bakanlığı Araştırma ve Veri Toplama Onayı


KUZEY KIBRIS TÜRK CUMHURİYETİ
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
GENEL ORTAĞRETİM DAİRESİ MÜDÜRLÜĞÜ

Sayı : GOÖ.0.00-174/06-22/E.15526 29 Kasım 2022
Konu : Elhamiye Tankı Fethi'nin Anketinin
Onam Formu Hk. Hk.

Sayın Elhamiye Tankı FETHİ


İlgi : 28 Kasım 2022 tarihli ve TTD.0.00-174/06-22/E.3518 sayılı yazınız.

Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'nün ilgi yazısı uyarınca "Dijital Bağımlılık Sosyal Duygusal Yalnızlık ve Aile Sağlığı Arasındaki İletişimin İncelenmesi" konulu ölçek sorularının gizlilik ve gönüllülük ilkelerine riayet edilerek uygulanması uygun görülmüştür.

Ancak soruları uygulamadan önce çalışmaya katılacak olanların bağlı bulunduğu okul müdürlüğüyle istişarede bulunulup, soruların hangi okulda ne zaman uygulanacağı birlikte saptanmalıdır.

Soruları uyguladıktan sonra sonuçlarının Talim ve Terbiye Dairesi Müdürlüğü'ne ulaştırılması yasa gereğidir.

Bilgilerinize saygı ile rica ederim.

 e-imzalıdır
Cengiz Topel UZUN
Daire Müdürü

Ek 3: Bilgilendirilmiş Onam Formu

Aile Onam Formu

Velisi olduğum/...../..... doğumlu isimli çocuğumun, Doğu Akdeniz Üniversitesi Eğitim Fakültesi Psikolojik ve Rehberlik Bölümü tarafından yürütülen **“Dijital bağımlılık, sosyal-duygusal yalnızlık ve sağlıklı aile arasındaki ilişkinin incelenmesi: Bir ortaokul örneği”** başlıklı araştırmaya katılmasını kabul ediyorum. Değerlendirme sonucunda verilen bilgi ve öneriler için değerlendirmeyi yapan kişi veya kurumu sorumlu tutmayacağımı beyan ederim.

Velisinin Adı- Soyadı

Yakınlık Derecesi

Tarih- İmza

İletişim Bilgileri:

Doç. Dr. Sertan KAAN

Adres: Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eğitim Bilimleri Fakültesi, Oda No. 231

Telefon: +90 392 630 40 46 Dahili 392

Mail: sertan.kagan@emu.edu.tr

Elhamiye Tanki Fethi

Adres: Bat Kent Onlar sitesi No:22
Mausa/KKTC

Telefon: 00905338831975

Mail: 21505080@emu.edu.tr

Ek 4: Anket Formu ve Ölçekler

Anket No:

ANKET FORMU

Değerli Öğrenciler,

Bu anket, dijital bağımlılığı, sosyal ve duygusal yalnızlık, ile sağlıklı aile arasındaki ilişkinin incelenmesi için hazırlanmıştır. Sizden beklenen soruları dikkatlice okuyup içtenlikle cevaplamanızdır. Verdiğiniz cevapların size uygunluğunu düşünerek ilgili seçeneğe çarpı koyunuz. Bilimsel etik gereği elde edilecek cevaplar kimse ile paylaşılmayacaktır. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederiz.

Doğu Akdeniz Üniversitesi
Eğitim Fakültesi, PDR Bölümü
Yüksek lisans Öğrencisi
ELHAMİYE TANKI

1. Okulunuz:

2. Cinsiyetiniz: () Kadın () Erkek

3. Yaşınız: () 11 () 12 () 13 () 14 () 15

4. Annenin Eğitim Düzeyi: () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans ()

Lisansüstü

5. Babanın Eğitim Düzeyi: () Ortaokul () Lise () Önlisans () Lisans () Lisansüstü

6. Annenizin çalışma durumunu belirtiniz: () Çalışmıyor () Çalışıyor

7. Babanızın çalışma durumunu belirtiniz: () Çalışmıyor () Çalışıyor

8. Size göre ailenizin gelir düzeyi nasıldır? () Çok () Orta () Az

9. Evde internet imkânınız var mı? () Evet () Hayır

10. Akıllı telefonunuz var mı? () Evet () Hayır

11. Günde ortalama kaç saat internet kullanıyorsunuz? () 2 saat () 4 saat () Daha fazla

12. Uyuşgunuz ?

() KKTC () TC () KKTC+TC () Diğer (.....)

13. Hangi yıla devam ediyorsunuz? () 6. Sınıfa () 7. Sınıfa () 8.sınıfa

14. Dijital bağımlılık konusunda hiç okul idaresi tarafından öğretici ders verildi mi?

() Evet () Hayır

15. Dijital bağımlılık konusunda en fazla zaman harcadığınız yer () Oyun () Facebook ()

Instagram () You Tube () Snapchat

Lütfen Arka Sayfaya Geçiniz

2. Dijital bağımlılık Ölçeği

Aşağıdaki ankette her biri 5 seçenekle birlikte 29 ifade bulunmaktadır. Her bir soru için **olumsuzdan olumluya doğru** şeklinde 5'li derecelendirme yapılmıştır. Lütfen size uygun seçeneği, ilgili ifadenin karşısında bulunan kutucuğa **X** işareti koyarak belirtiniz.

	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
1. Yeni çıkan oyunları arkadaşlarımdan önce oynayıp bitirmek	(((((
2. Oyunda başarılı olmayı çok önemserim.	(((((
3. Oyun oynadığımda kendimi yalnız hissetmiyorum.	(((((
4. Oyunlarda en üst seviyeye ulaşmak önemlidir.	(((((
5. Oyunda hedefime ulaşmak için uyku saatimi ertelemişimdir.	(((((
6. Doğum günümde ailemden hediye olarak elbiseye nazaran	(((((
7. Bayramlarda akraba ziyaretine gitmektense internet – play station kafe ya da sinemaya gitmeyi tercih ederim.	(((((
8. Dijital araçlarla oyun oynadığım için arkadaşlarım ile daha az	(((((
9. Oyun oynamayı arkadaşlarımla vakit geçirmeye tercih ederim.	(((((
10. Yemeğimi genelde bilgisayar başında yerim.	(((((
11. Kullandığım elektronik araçların yeni modellerinin ne zaman	(((((
12. Gün içerisinde telefonumla (cihazım) fazla vakit geçiririm.	(((((
13. Sosyal medya hesaplarımı sıklıkla kontrol ederim.	(((((
14. Arkadaşlarımla sosyal medya üzerinden iletişime geçerim.	(((((
15. Telefonum (cihazım) yanımda olmadığında bir eksiklik	(((((
16. Gün içerisinde sosyal ağlarda fazla vakit geçiririm.	(((((
17. Günün büyük bir kısmını dijital araçlarla geçiririm.	(((((
18. Sabahları ilk iş olarak mesajlarımı ve maillerimi kontrol ederim.	(((((
19. Gittiğim yerlerde Wi – Fi şifresini sorarım	(((((
20. Gün içerisinde mutlaka birkaç saat telefonumdan ya da müzik çalarımından bir şeyler dinlerim.	(((((
21. Çevremdeki insanlar teknolojik araçlarla çok fazla kullandığımı söylüyor.	(((((
22. İnternet nedeniyle gece geç vakitlere kadar oturup uykusuz	(((((
23. Her ay SMS ve/veya internet paketi alırım.	(((((

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
24. Teknolojik araçlar (cihazım) aile hayatımı olumsuz etkiler.	()	()	()	()	()
25. Teknolojik araçlar (cihazım) uyku düzenimi bozar.	()	()	()	()	()
26. Teknolojik araçlar (cihazım) sosyal hayatımı olumsuz etkiler.	()	()	()	()	()
27. Teknolojik araçlar (cihazım) dikkat düzeyimi etkiler.	()	()	()	()	()
28. Teknolojik araçlarla (cihazım) fazla vakit geçirdiğim için ödevlerimi aksatırım.	()	()	()	()	()
29. İnternette daha fazla zaman geçirebilmek için sık sık sorumluluklarımı aksatıyorum	()	()	()	()	()

Kaynak: Eryılmaz ve Çukurluöz (2018). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: ankara ili, çankaya ilçesi örneği, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, Electronic Journal of Social Sciences ISSN:1304-0278, Cilt:17, Sayı:67, (889-912).

3. Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği

Aşağıdaki ankette her biri 5 seçenekten oluşan 15 ifade bulunmaktadır. Her bir soru için **olumsuzdan olumluya doğru** şeklinde 5'li derecelendirme yapılmıştır. Lütfen size uygun seçeneği, ilgili ifadenin karşısında bulunan kutucuğa **X** işareti koyarak belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeği					
1. Ailemle birlikteyken kendimi yalnız hissediyorum.	()	()	()	()	()
2. Kendimi, arkadaş grubunun bir parçası gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()
3. En samimi düşünce ve hislerimi paylaştığım çok samimi bir arkadaşım var.	()	()	()	()	()
4. Ailemde bana destek verme ve beni teşvik etme konusunda güvenebileceğim hiç kimse yok, ama olmasını isterdim.	()	()	()	()	()
5. Arkadaşlarım, davranışlarımın sebeplerini ve düşüncelerimi anlıyorlar.	()	()	()	()	()
6. Bana ihtiyacım olan desteği veren ve beni teşvik eden bir ailem var.	()	()	()	()	()
7. Görüşlerimi paylaştığım hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	()	()	()	()	()
8. Kendimi aileme yakın hissediyorum.	()	()	()	()	()
9. Yardım alma konusunda arkadaşlarıma güvenebilirim.	()	()	()	()	()
10. Duygusal ilişkimin daha tatmin olmasını isterdim.	()	()	()	()	()
11. Kendimi, ailemin bir parçası gibi hissediyorum.	()	()	()	()	()
12. Ailem beni gerçekten önemsiyor.	()	()	()	()	()
13. Beni anlayan hiçbir arkadaşım yok, ancak olmasını isterdim.	()	()	()	()	()
14. Mutluluğuna katkıda bulunduğum arkadaşlarım/ailem var	()	()	()	()	()
15. Duygusal gereksinimlerimi karşılayacak yakın duygusal ilişkiye ihtiyacım	()	()	()	()	()

Kaynak: Hanife, A. (2020). Yetişkinler İçin Sosyal ve Duygusal Yalnızlık Ölçeğinin (SELSA-S) Türk Kültürüne Uyarlaması: Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması Yalova Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2020, Cilt 10, Sayı 21, 54-69. Cihangir Kaçmaz (2022). Dijital bağımlılık eğilimi olan ortaokul öğrencilerinin profilinin çıkarılması, doktora tezi, İnönü üniversitesi sağlık bilimleri enstitüsü.

4. Sağlıklı Aile Ölçeği:

Aşağıdaki ankette her biri 5 seçenekten oluşan 32 ifade bulunmaktadır. Her bir soru için **olumsuzdan olumluya doğru** şeklinde 5’li derecelendirme yapılmıştır. Lütfen size uygun seçeneği, ilgili ifadenin karşısında bulunan kutucuğa **X** işareti koyarak belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Sağlıklı Aile ölçeği kaynakları					
1. Birbirimize nadiren sevgi gösteririz.	()	()	()	()	()
2. Aramızda bir birliktelik duygusu var.	()	()	()	()	()
3. Birbirimize değer veririz.	()	()	()	()	()
4. Birbirimizi destekleriz.	()	()	()	()	()
5. Birlikte nadiren zaman geçiririz.	()	()	()	()	()
6. Birbirimiz için yaptıklarımız bizi ailemizin bir parçası olarak hissettirir.	()	()	()	()	()
7. Birlikte eğleniriz.	()	()	()	()	()
8. Sorunları tartışırız ve çözümler bize iyi hissettirir.	()	()	()	()	()
9. Aile üyelerim benimle ilgilenir.	()	()	()	()	()
10. Genel olarak ailemle olan ilişkimden memnunum.	()	()	()	()	()
11. Aile ilişkilerimde kendimi güvende hissediyorum.	()	()	()	()	()
12. Günlük hayatımızda fiziksel olarak aktif olmaya dikkat ederiz.	()	()	()	()	()
13. Evimizde genellikle taze meyve ve sebze bulunur.	()	()	()	()	()
14. Birbirimize sağlıksız alışkanlıklardan kaçınmak için yardım ederiz.	()	()	()	()	()
15. Tıbbi (doktor) tavsiyelere uymaya özen gösteririz.	()	()	()	()	()
16. Gerektiğinde birbirimize sağlık hizmeti aramasında yardımcı oluru (Doktor randevusu oluşturmak gibi.).	()	()	()	()	()
17. Birbirimize sağlıklı değişiklikler yapma konusunda yardımcı oluruz.	()	()	()	()	()
18. Zor zamanlarda bile umutluyuz.	()	()	()	()	()
19. Bize huzur veren inançlarımız vardır.	()	()	()	()	()
20. Eğer başkalarından yardıma ihtiyacımız olsaydı bu yardımı alabilmek için ulaşım bulmakta çok zorlanırdık.	()	()	()	()	()
21. Eğer dışarıdan yardıma ihtiyacımız olsaydı hangi yardımların mevcut olduğunu bilemezdik..	()	()	()	()	()
22. Maddi yetersizlikler dışarıdan yardım almanın önünde bir engel oluşturabilir.	()	()	()	()	()

Lütfen Arka Sayfaya Geçiniz

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
23. Doktorlara ya da diğer sağlık çalışanlarına güvenmeyiz.	()	()	()	()	()
24. Sağlık sigortamızın yetersiz olması, tıbbi yardım istememizi engelleyecektir (örneğin, sağlık sigortası olmaması veya yetersiz sigorta).	()	()	()	()	()
25. Ailemiz dışında yardım alabileceğimiz insanlar var (tavsiye, çocuk bakımı konusunda yardım, bir yere gitmek, biraz para ya da değerli bir şey ödünç almak gibi).	()	()	()	()	()
26. Okulda veya işte sorun yaşadığımızda ailemizin dışında yardım için başvurabileceğimiz insanlar var.	()	()	()	()	()
27. Eğer maddi yardıma ihtiyacımız olursa ailemiz dışında borç alabileceğimiz insanlar vardır (mesela, 200).	()	()	()	()	()
28. Eğer ihtiyacımız olsaydı, ailemiz dışında bize yaşayacak yer sağlayabilecek insanlar var.	()	()	()	()	()
29. Benim ya da diğer aile üyelerinin ruh sağlığı günlük hayatımızın işleyişine engel oluyor (ev işleri, iş, okul veya eğlence gibi).	()	()	()	()	()
30. Ailemin yaşadığı problemler ben isteyken dikkatimi dağıtıyor.	()	()	()	()	()
31. Ailemin faturaları ödedikten sonra ay sonunda yeterli parası kalmadı.	()	()	()	()	()
32. Ailem yeterince yaşam alanına ve konforuna sahip değildi.	()	()	()	()	()

Kaynak: Çağlar, A, Akyl, Y. ve İme, Y. (2021). Aile ölçeği: kısa ve uzun formunun Türkçe 'ye uyarlanması, LAÜ Sosyal Bilimler Dergisi (XII-II): 174-192.

**Anketimiz bitmiştir
Teşekkürler**