KESİT AKADEMİ DERGİSİ
ISSN: 2149-9225
The Journal of Kesit Academy
Doi: 10.29228/kesit.82301
Research Article

Dijital Bağımlılık ve Öfke Yönetimi: Kavramsal Bir Analiz

Digital Addiction and Anger Management: A Conceptual Analysis

Şebnem GÜRSOY ULUSOY [a] Özge GÜRSOY ATAR [b]

Geliş: 28.05.2025 | Kabul: 23.06.2025

Öz: Toplum ve aile birbirinden ayrılmaz bir bütündür. Aile toplumu oluşturan parçalardır. Ailenin içindeki iletişim biçimleri değiştiğinde toplumsal değişimde kaçınılmaz bir hale gelmektedir. 21. Yüzyılla birlikte dijitalleşmeye bağlı olarak ekran kullanım sürelerinin uzaması aile içi iletişimde değişime neden olmuştur. Bu değişimle birlikte aile içi iletişim süreçlerinde yaşanan azalma özellikle çocuklu ailelerde aile içi iletişimde yaşanan azalmaya bağlı olarak iletişim kopukluklarına ve öfke patlamalarına neden olmaktadır. Araştırma kapsamında 10-16 yaş grubu çocuğu olan ailelerde ekran süresinin uzamasına ve dijital bağımlılığa bağlı olarak öfke yönetim süreçlerinde ve aile içi iletişimde yaşanan durumların tespit edilmesi hedeflenmiştir. Dijital bağımlılık oranı yükseldikçe öfke yönetim problemlerinin ortaya çıktığı görülmektedir. Özellikle dijital oyun içeriklerinde bulunan şiddet içeriğine maruz kalan çocuk ve ergenlerde bu durumda artış olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin ekran süresi uzadığında çocuklarında aynı oranda ekran kullanım sürelerinde artış olduğu görülmektedir. Dijital bağımlılık ve öfke arasındaki bağlantının aile içi iletişim süreçleri üzerinden incelenmesi araştırma kapsamında hedeflenmektedir.
Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, öfke yönetimi, aile içi iletişim, iletişim engelleri, dijital bağımlılık sonucu ortaya çıkan öfke.
Abstract: Society and family are inseparable. Family is the parts that make up society. When the communication styles within the family change, social change becomes inevitable. With the 21st century, the increase in screen usage times due to digitalization has caused a change in family communication. With this change, the decrease in family communication processes, especially in families with children, causes communication gaps and anger explosions due to the decrease in family communication. The aim of the research is to determine the situations experienced in anger management processes and family communication due to the increase in screen time and digital addiction in families with children aged 10-16. It is observed that anger management problems emerge as the digital addiction rate increases. It is observed that there is an increase in this situation especially in children and adolescents who are exposed to violent content in digital game content. It is observed that there is an increase in this situation especially in children and adolescents who are exposed to violent content in digital game content. When parents increase their screen time, it is observed that their children increase their screen usage time at the same rate. The aim of the research is to examine the connection between digital addiction and anger through family communication processes.

[a] ✉ Doç. Dr., İstanbul Gelişim Üniversitesi
Türkiye | sgursoy@gelisim.edu.tr
[b] ✉ Doç. Dr., İstanbul Beykent Üniversitesi
Türkiye | ozgeatar@beykent.edu.tr
Citation: Gürsoy Ulusoy, Ş. ve Gürsoy Atar, Ö. (2025). Dijital bağımlılık ve öfke yönetimi: Kavramsal bir analiz. *Kesit Akademi Dergisi*, 11 (43), 502-511.
Bu makale İntihal.net tarafından taranmıştır. *This article was checked by Intihal.net.* Bu makale Creative Commons lisansı altındadır. *This article is under the Creative Commons license.*

Keywords: Digital addiction, anger management, family communication, communication barriers, anger resulting from digital addiction.
.

Giriş

Dijital Bağımlılık

Dijital bağımlılık kavramından bahsedildiğinde öncelikle dijital kelimesinin kavram olarak ne anlama geldiğini incelemek gerekmektedir. TDK sözlüğünde güncel olarak dijital kelimesi sayısal ve sanal anlamlarında kullanılmaktadır. Aslında dijitalleşme kavramının sayısallaşma ve gerçekliğe paralel bir sanal ortamda var olma anlamlarını da içinde barındırdığı belirtilebilir. "Dijital kelimesi Fransızca ve İngilizce digital "tamsayılara ilişkin, sayısal" sözcüğünden alıntıdır. Fransızca sözcük İngilizce digit " yani 0 ile 9 arası sayıların her biri, rakam" sözcüğünden türetilmiştir" (https://canergurpinar.com/dijital-nedir/). Kelimenin orijinal köküne bakıldığında gerçek dışı ve sanal olan insanın ürettiği alternatif bir gerçeklikten bahsetmiş olduğu görülmektedir. Bağımlılık kavramından bahsedildiğinde fiziksel ve davranışsal iki tür bağımlılıktan bahsedilmektedir. Dijital bağımlılık kavramında duygusal yani davranışsal bir bağımlılık daha ön plandadır. Davranışsal bağımlılığın temelinde yetersiz duygusal iletişim yatmaktadır. Davranışsal bağımlılık süreçlerinde kişinin zihninin sürekli olarak bağımlılık gösterdiği şeyi düşünmesi söz konusudur. Yapılan araştırma ve çalışmalar teknolojik bağımlılıkların kimyasal bağımlılıklarla benzer özelliklerin görüldüğünü göstermektedir. Bundan dolayı teknolojiye yönelik bağımlılıklarda davranışsal bağımlılıklar arasında görülmektedir (Arslan, 2020, 28). Bireyin kendisini içine kapadığı sürekli olarak o araç veya teknolojiye ulaşma ihtiyacı duyduğu durumlar davranışsal olarak teknoloji bağımlılığı belirtileri olarak görülmektedir. Bağımlılık düzeyi artan birey sürekli olarak o davranışı düşünerek onu yapma eğilimi göstermektedir. Erişim olmadığında ya da elinden alındığında duygu durumunda bozulma olmaktadır. Çevre ile iletişimi kopmakta, kişi ve olaylara tolerans gösterme durumu azalmaktadır ayrıca çatışmaya yatkın bir hale gelebilmektedir (Arslan, 2020, 28).

Dijital bağımlılık günümüzdeki en sık rastlanan bağımlılıklardan birisi olarak görülmektedir. Bu bağımlılık genç kişiler için bir tehlike haline dönüşebilmektedir. Yapılan birçok araştırma da genç bireylerin telefon, tablet kullanamadıklarında sosyal medyada paylaşım yapamadıklarında kendilerini eksik hissettiklerini belirttikleri görülmektedir. Dijital iletişim araçları sağladıkları kolaylıklarla insan hayatının çok önemli bir parçası olarak görülmektedir. Ancak bu iletişim araçlarının doğru bir şekilde kullanılmaması sonucunda birçok fiziksel hastalıklara kadar kişileri götürebildiği görülmektedir (Altınok, 2021, 263). Teknolojinin faydalarının öğretilmesi gereken bireyler bunların yerine daha kolay ulaşılabilir oyunları ve sosyal medyayı koyabilmektedir. Kısa bir zaman sonrada bu

durum bir ihtiyaç ve bağımlılık haline gelmektedir. "Aşırı teknolojik cihaz kullanımıyla anksiyete, depresyon, sosyal izolasyon, düşük benlik saygısı, utangaçlık, duygusal ve sosyal beceri yetersizlikleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu yönünde kanıtlar mevcuttur (263). Dijital bağımlılık her geçen gün kişiyi daha fazla izole bir ortama itmektedir. Kendisini çevresinden uzaklaştırmasına ve çevreye karşı öfke duymasına kadar götürebilen bir sürece yöneltebilmektedir. "Dijital bağımlılık, birçok araştırmacı tarafından gençlere yönelik olarak şu şekilde ifade edilmektedir: dijital bağımlılık 24 saatlik biyolojik hayat yerine, bir anlamda zaman kavramını yok eden sanal hayatı yaşatmaktadır" (Altınok, 2021, 263).

Dijital bağımlık kavramı ifade edilirken sınır konulmadan dijitale maruz kalmak durumu ön plana çıkmaktadır. Sınırlar burada önemli bir unsurdur. Sürekli olarak istediği an kişinin dijital iletişim aracına ulaşamaması kendisini arada bundan mahrum kalacak şekilde yönetebilmesi önemlidir. Özellikle çocuk ve ergenlerde bu süreci ailelerin yönetmesi gerekmektedir.

"İnternet bağımlılığı kavramını ilk kez Goldberg 1995 yılında kullanmıştır. İnternet bağımlılığı DSM-IV' teki alkol bağımlılığı tanı ölçütleri doğrultusunda tanımlanmıştır. Ancak "İnternet Bağımlılığı Hastalığı" kavramını ilk gündeme getiren uzmanlardan biri Young'dır. İnternet bağımlılığı, internetle ilgili aşırı zihinsel meşguliyetin olması, internet dışında geçirilen vaktin değersiz bulunması, doyum sağlamak için gittikçe artan miktarda internet kullanımı, internette planladığından daha fazla kalmak, yoksunluğunda sinirlilik, gerginlik hissetmek ve aşırı internet kullanımının iş, sosyal ve aile hayatında olumsuz etkilere neden olabilmesi şeklinde tanımlanmaktadır" (Ulutaşdemir vd., 2017, 2). Bu kavramdan sonra dijital bağımlılık kavramı ve diğer teknolojik bağımlılık kavramları da kullanılmaya başlanmıştır. Bağımlılık süreçlerinde ortaya çıkan fiziksel ve davranışsal problemlerinin teknoloji bağımlılıklarıyla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

Öfke Yönetimi

Öfke kişinin çoğu zaman yönetmekte zorlandığı duyguları temsil etmektedir. Öfkenin ortaya çıkma süreci öncesinde yaşanan duygu durum karmaşaları kişilerin öfkelenmesine neden olmaktadır. Özellikle aşağılanma, yanlış anlaşılma ya da anlaşılmama, aldatılma, beğenilmeme, kendini ifade edememe gibi birçok kişisel iletişim sürecinde yaşanan kopukluk ve sorunlar öfkelenme sürecini beraberinde getirmektedir. "Genel olarak öfke doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen duygusal tepkidir Öfke diğer duygular gibi son derece doğal, evrensel ve sağlıklı olarak ifade edildiğinde yapıcı ve kişiler arası iletişimi düzeltici olabilen bir duygudur Ancak öfke kontrol edilemeyen ve yıkıcı bir biçimde davranışlara yansıyarak saldırgan ve son derece tahrip edici tepkilere dönüşme potansiyeline sahiptir" (Soykan, 2003, 19). Öfkenin kişide yarattığı his ve duygu durumdaki değişim kendini ifade etme biçimlerinde de bozulmaya

OPEN ACCESS creative commons COPE

neden olmaktadır. Öfke bir zaman sonra geçmeyen ve süreklilik arz eden bir hale dönüşebilmektedir. Öfkenin kaynağının bulunmadığı durumlarda öfkeyi yönetebilmekte zorlaşmaktadır.

"Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insani bir duygusal tepkidir Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Kontrolsüz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır" (Soykan, 2003, 20). Öfkeyi tetikleyen unsurlar içerisinde aile içi iletişimdeki yetersizliklerde yer almaktadır.

"Öfke, doyurulmamış isteklere, istenmeyen sonuçlara ve karşılanmayan beklentilere verilen, son derece doğal, evrensel ve insanı bir duygusal tepkidir. Öte yandan, belki de en zarar verici olabilen duygusal yaşantı olarak da tanımlanabilir. Kontrolsuz öfkenin hem birey hem de toplum üzerinde inanılmaz bir etkisi vardır Öfke, genellikle suça ve şiddete yönelik davranışlarla ilgili olarak eş ve çocuk tacizi örneklerinde, toplu şiddet olgularında kendini göstermektedir" (Cenkseven, 2003, 155).

Ergenlik döneminde öfke kişinin hem kendisi hem çevresi hem de toplum için negatif sonuçlar yaratan bir durum olarak tanımlanmaktadır. Günümüzde ergenlik döneminde saldırganlık ve öfke davranışı artış göstermektedir (Cenkseven, 2003, 156).

Aile İçi İletişim ve İletişim Engelleri

Aile içindeki iletişim süreçlerinde 21. Yüzyılda yaşanan dijitalleşme ile değişimler olduğu görülmektedir.

Aile içi iletişimin çocuk için önemli olduğu bilinmektedir. Çocuğun gelişim süreçlerinde iletişim olmazsa olmaz bir öneme sahiptir. Bireylerin dünyayı ve çevresini anlaması için iletişim içerisinde olması gerekmektedir. Çocuğun kendisini ifade edebilme becerilerinin gelişmesinde aile içi iletişim etkili olmaktadır (Şahin & Aral, 2012, 55). Aile içindeki iletişim süreçleri doğru şekilde ilerlediğinde çocukta içine kapanma, agresif, olumsuz tavırlar ve etrafa karşı şiddet eğilimi ve bağımlılık potansiyeli azalacaktır. Burada çocuğa birey şeklinde davranılması önemlidir. Çocuğun kendisini dinleyen bir ailesi olması fikirlerine önem verilmesi içine kapanmasını ve başka bir ortamda mutluluk aramasını engelleyecektir. "Ailede çocuğun birey olarak görülmemesi, kuşak çatışmalarından kaynaklı karşılıklı iletilerin çözülüp anlaşılamaması, duygu ve düşüncelerin açıkça söylenmemesi, rahat konuşulamaması gibi kişiler arası iletişim engelleri ailedeki iletişimi olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Gelecekte yetişkin olacak çocukların gelişiminin sağlıklı olabilmesi için aile içi iletişime önem verilmesi ve konunun ele alınarak irdelenmesi gerekmektedir. Bu düşünceden hareketle makalede iletişimi tanımlamak, iletişimin özelliklerini ve fonksiyonlarını belirlemek, etkili iletişimin önemini vurgulamak, aile içi iletişimin önemi ve aile

içi iletişimde bir birey olarak çocuk ile iletişimin gereklerine vurgu yapmak amaçlanmıştır" (Şahin & Aral, 2012, 55).

Çocuğun ilk iletişim kurduğu yer ailesidir. Aile içinde kendini ifade etmesine ve duygularını anlatmasına izin verilen bireyler olarak yetişen çocuklar kendine güvenen ve saygı duyan insanlar olarak yetişirler. Çocuğun çevresinde sevilen sözler duyması ve istendiğini hissetmesi çocuğun kendine güven duymasını sağlayacaktır (Tezel, 2004, 2). Ailenin çocukla aktif zaman geçirmesi, çocuğun duygularını anlamaya yönelik bir bakış açısı içerisinde olması da önem teşkil etmektedir. Çocuğuyla aktif iletişim içerisinde olmayan ailelerde çocuk ve aile arasında iletişim engelleri ortaya çıkmaktadır. Çocuğa ortak dille yaklaşmayan ebeveynlerin olduğu ailelerde çocuğun içine kapanması ve kendisini aileden soyutlaması şeklinde ortaya çıkan iletişim engelleri görülmektedir.

Anne ve babaların çocukla iletişim kurarken dikkat etmesi gereken noktalar bulunmaktadır. Çocuğa karşı ailenin davranışlar çocuğun kişilik gelişimini etkileyen en önemli unsurdur.

"Aşağıda bu hatalardan bazı örnekler verilmiştir:

Emrivaki konuşmak "Bunu söylediğim gibi yapacaksın, yoksa..."

Ders vermek "Ben çocukken senin yaptığın işin iki katını yapardım."

Eleştirmek "Bugün her şeyi berbat yapıyorsun."

Alay etmek "Bu yaptığın çok aptalca bir şeydi."

Küçük düşürmek "Senin yaşındaki bir çocuğun bunu bilmesi gerekir." (https://www.ttb.org.tr/STED/sted0200/02003.html).

Aile içi iletişimde ortaya çıkan iletişim engelleri incelendiğinde aşağıdaki durumların gözlemlendiği belirtilebilir.

"Bir mesaj iletilirken karşılıklı konuşma sırasında anne-baba veya çocuk tarafından yanlış anlaşılabilir ya da yanlış iletilebilir.

Anne baba ve çocuğun karakteri ve huyları birbiriyle aynı olmayabilir.

Anne babanın çocuğunu dinlemeye önem vermesi gerekmektedir. Anne ve baba stresli bir ortamda çalışıyorsa ya da eğitim seviyesi düşükse de benzer şekilde çocukla iletişim kurmada zorluk yaşayabilirler

Okuldan yorgun olarak gelmiş bir çocuğa sorular sormak yerine dinlenmesi için fırsat vermek gerekmektedir" (https://www.ttb.org.tr/STED/sted0200/02003.html).

Yaşanan bu durum aile içindeki iletişim kopukluklarına ve çocuklarda dijital bağımlılık ve daha birçok farklı bağımlılık durumlarının ortaya çıkmasına neden olmaktadır.

OPEN ACCESS creative commons COPE

Dijital bağımlılık yaşayan çocuk okul ve ev ortamında öfke yönetim problemleri yaşamaktadır.

"Bilgisayar oyunları bireyleri gerçek hayattan uzaklaştırır ve onlara büyülü ve sanal bir ortam sunar. Çocukların gerçek hayatta yapamadıkları birçok şeyi sanal dünyada yapabilmeleri çocuklarda bir rahatlama etkisi yaratır. Rahatlayan çocuklar bu kanallara alışır ve hatta zamanla bağımlı hale gelirler" (Şimşek & Karakuş Türkan, 2020, 1852).

"Dijital bağımlılık, psikolojik iyi oluşu olumsuz etkileyen kronik bir rahatsızlıktır. Cham ve ark. (2019) yaptıkları araştırmada dijital bağımlılığın; aile bozulmalarına (evlilikte uyuşmazlıklar, çocukları ihmal etme, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki problemler vs.), çalışma performansına (okuldan kaçma, iş arkadaşlıklarının bozulması, akademik başarısızlık vs.), özel yaşama (sanal saplantılara ve bireylerin toplumsal profillerine yönelik zararlara), yeme bozukluklarına (öğün atlama, düzensiz yemek yeme davranışları, aile veya toplu yemek yeme davranışlarından kaçınma vs.), duygulara (sinirlilik, yetersiz hissetme, saldırganlık vs.), düşünceye (düşüncede karışıklık, konsantrasyonun azalması vs.) ve sosyal ilişkilere (sosyal ilişkileri ihmal etme, yakın ilişkilerin bozulması, yüz yüze iletişim becerilerinin azalması) olumsuz etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır" (Seki & Kurnaz, 2021, 25). Bağımlılık seviyesi arttıkça toplumdan uzaklaşma ve yüzyüze iletişim kurmada sorunlar yaşama, öfke duygusunu yönetememe durumları ortaya çıkmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde kontrol altına alınamayan dijital bağımlılık ile ortaya çıkan öfke toplumsal çevreden ve aileden uzaklaşmaya neden olmaktadır.

Araştırma

Araştırma kapsamında 20 aile ile derinlemesine görüşme yöntemi kullanılarak sorular yöneltilmiştir.

Soruların öncelikle detaylı olması hedeflenmiştir. Sorulan sorulara verilen cevaplar kapsamında çocuk ve ergenlerde dijital bağımlılık ve öfke yönetimi arasında bir bağlantı olup olmadığı tespit edilmeye çalışılmıştır. Araştırmanın örneklem evrenini İstanbul'da yaşayan aile ve çocuklar oluşturmaktadır. Araştırma kapsamında 10-16 yaş arası çocuğu olan 20 aile ile görüşülmüştür. Cevaplar çocuklardan değil ebeveynlerinden toplanmıştır.

Araştırma kapsamında toplanan verileler içerik analizi yöntemi ile sık kullanılan kavramların tespit edilmesi şeklinde çözümlenmiştir. Sık kullanılan kavramlar tespit edildikten sonra kavramlar üzerinden yorumlama gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya katılan katılımcılara yöneltilen sorular aşağıda verilmiştir.

- Aile içi iletişim süreçlerinizden memnun musunuz?
- Çocuklarınıza ekran kullanımı konusunda sınır koyuyor musunuz?

• Ailenizle birlikte yapmaktan hoşlandığınız etkinlik ve boş zaman hobileriniz nelerdir?

• Çocuğunuzun tablet ve telefon kullanım sürelerini nasıl organize ediyorsunuz?

• Akşam ve hafta sonları ailecek evde olduğunuz zamanda ortak olarak neler yapıyorsunuz?

• Çocuğunuz dijital oyunlarda ne kadar süre geçiriyor?

• Çocuğunuz sosyal medya da ne kadar süre geçiriyor?

• Çocuğunuzun şiddet içerikli dijital oyunlar oynamasına izin veriyor musunuz?

• Çocuğunuzun arkadaşlarıyla şiddet içerikli dijital oyunlar oynamasına izin veriyor musunuz?

• Çocuğunuzun dijital bağımlı olduğunu düşünüyor musunuz?

• Çocuğunuzun öfke kontrol problemi olduğunu düşünüyor musunuz? Eğer öfke problemi varsa bunun nedenler sizce nelerdir?

• Dijital bağımlılığın öfke yönetimini zorlaştırdığını düşünüyor musunuz?

• Ailecek dijital bağımlılıkla ilgili bir sorununuz olduğunu düşünüyor musunuz?

• Aile içinde iletişim kurma da problem yaşıyor musunuz?

Araştırmaya katılan katılımcıların özellikle belirttiği kavramlar belirlendiğinde;

"Dijital ekran bağımlılığı" kavramının katılımcılar tarafından 43 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Şiddet gösterme" kavramının katılımcılar tarafından 28 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Tekrarlanan şiddet" kavramının 21 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Ergenlerde öfke yönetimi" kavramının 30 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Öfkelerini yönetmede yetersiz kalma" kavramının 35 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Etkilenme" kavramının 30 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Odaklanma problemi" kavramının 22 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Dijitale maruz kalma" kavramının 10 defa kullanıldığı görülmektedir.

OPEN ACCESS creative commons COPE

"Aile içi iletişimde bozulma" kavramının 18 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Yetersiz iletişim" kavramının 25 defa kullanıldığı görülmektedir.

"Dijital iletişim" kavramının 33 defa kullanıldığı görülmektedir.

Araştırma kapsamında sıklıkla kullanılan kavramlar incelendiğinde dijital ekran bağımlılığında yaşanan artışla birlikte öfke yönetim sorunlarının ortaya çıktığı görülmektedir. Dijitale maruz kalan ergen ve çocuklarda iletişim kurma konusunda kısıtlıklar yaşanmaya başladığı görülmektedir. Ailelerin aile içi iletişimde bozulma yaşadıklarını belirttikleri görülmektedir. Dijital iletişimin aile içindeki yüzyüze iletişime engel olduğu görülmektedir. Dijital içeriğe maruz kalan çocuk ve ergenlerde tekrarlanan şiddet olgusunda artış olduğu görülmektedir. Öfke yönetimi ve dijital bağımlılık arasında bir bağlantı olduğu görülmektedir. Araştırmanın 20 aile ile inceleme sonucu yapılmasından dolayı bu konuda bir genelleme yapılması mümkün değildir. Ancak araştırma kapsamında yapılan ön inceleme dijital bağımlılığın araştırmaya katılan aileler tarafından aile içi iletişimde bozulma oluşturduğuna dair bir bilinç düzeyine sahip olduğunu göstermektedir.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin 15 tanesi lisans eğitimi almış ve çalışan anne babalardan oluşmaktadır. 5 ebeveyn ise anneler ev hanımı lise mezunu ve babalar lisans mezunu çalışan babalardır.

Araştırmaya katılan ebeveynlerin yaş grubu 35-50 yaş arasıdır. Belirtilen demografik özelliklerin ortaklık gösterdiği noktalar bazında bakıldığında çocuklarına yüzyüze zaman ayıran ebeveynlerde dijital bağımlılık oranının daha az olduğunu belirttikleri görülmektedir. Aile içinde iletişimin azaldığı, ebeveynlerin ekran süresinin uzadığı durumlarda çocuklarda da dijital bağımlılık oranı artmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Dijitalleşme günümüzün gerçeklerinin başında gelmektedir. Dijital yerli olan 2010 sonrası yıllarda doğan çocuk ve ergenlerde özellikle dijital bağımlılık oranı her geçen gün artmaktadır. Bu artış yetişkinlikte gerçek hayata maruz kaldıklarında olumsuz süreçleri beraberinde getirebilecektir. Bu anlamda toplumsal bilinçlendirici çalışmalara önem vermek gerekmektedir. Ailelerin çocuklarının yanında ihtiyaç olmadıkça telefon ve tablet kullanmaması. Çocuklarıyla yüzyüze oyunlara, dış aktivitelere vakit ayırmaları çocuklarının psikolojik gelişimleri için önem teşkil etmektedir. Bu süreçte özellikle üzerinde durulması gereken diğer bir nokta dijital bağımlılığın özellikle dijital oyunlar üzerinden gerçekleştiğidir. Dijital oyunlardaki şiddet çocuklarda öğrenilen bağımlılıkla birlikte şiddeti gerçek hayata taşıma ve öfke yönetiminde sorunlar yaşamaya neden olmaktadır. Ailelerin farkındalık düzeylerinde yaşanan artışla bu sürecin yönetilebilmesi daha kolay olacaktır. Araştırma kapsamında görüşülen ailelerden alınan verilere ve ortaya çıkarılan kavramlara göre

dijital bağımlılık arttıkça aile içi iletişimde bozulma görülmektedir. Dijital bağımlılık oranı artan çocuk ve ergende öfke yönetim sorunları ortaya çıkmaktadır.

KAYNAKÇA

Altınok, M. (2021). Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık ve yaşam doyumunun incelenmesi, Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 19(1), 262-291.

Akşit, S. (2000). Anne baba çocuklar srasında iletişim , *STED*, https://www.ttb.org.tr/STED/sted0200/02003.html

Arslan, A. (2020). Üniversite öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *International e-Journal of Educational Studies (IEJES)*, 4(7), 27-41.

Cenkseven, F. (). Öfke yönetimi becerileri programının ergenlerin öfke ve saldırganlık düzeylerine etkisi, *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*, 3(4), 153-167.

Dijital nedir? https://canergurpinar.com/dijital-nedir/ - erişim 14.05.2025

Ulutaşdemir, N. & Verim, E. & Bakır, E. & Deniz, E. (2017). Geleceğin sağlık personellerinde internet bağımlılığının yaşam kaliteleri üzerine etkisi, *Zeynep Kamil Tıp Bülteni*, 48(2).

Soykan, Ç. (2023). Öfke ve öfke yönetimi, *Kriz Dergisi*, 11(2), 19-27.

Şahin, S., Aral, N. (2012). Aile içi iletişim, *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 55-66.

Şimşek, E., Karakuş Yılmaz, T. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi, *Kastamonu Eğitim Dergisi,* 28(4), 1851-1866.

Tezel, A. (2004). Aile içi iletişim, *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1-6.

"COPE-Dergi Editörleri İçin Davranış Kuralları ve En İyi Uygulama İlkeleri" beyanları:

Etik Kurul Belgesi:	Bu çalışma için etik kurul onayı gerekmemektedir.
Çıkar Çatışması Beyanı:	Bu makalenin araştırması, yazarlığı veya yayınlanmasıyla ilgili olarak yazar/ların potansiyel bir çıkar çatışması yoktur.
Finansal Destek:	Bu çalışmanın araştırma ve yazım aşamasında herhangi kişi/kurum veya kuruluşlar tarafından finansal destek alınmadığı bildirilmiştir.
Katkı Oranı Beyanı:	%50-%50
Destek ve Teşekkür Beyanı:	
Sorumlu Yazar:	Şebnem GÜRSOY ULUSOY
Çifte Kör Hakem Değerlendirmesi:	Dış-bağımsız

The following statements are made in the framework of "COPE-Code of Conduct and Best Practices Guidelines for Journal Editors":

Ethics Committee Approval:	Ethics committee approval is not required for this article.
Declaration of Conflicting Interests:	No conflicts of interest were reported for this article.
Financial Support:	It has been reported that this study did not receive financial support from any person/institution or organization during the research and writing phase.

OPEN ACCESS creative commons COPE

Author Contributions: %50-%50
Statement of Support and Acknowledgment:
Corresponding Author: Şebnem GÜRSOY ULUSOY
Double-Blind Peer Review: External-independent