

*Araştırma Makalesi / Research Article*

DOI: 10.30520/tjsosci.1640257

## Aile İletişiminde Teknolojik Dönüşüm: Teknolojinin Aile Bağlarını Zayıflatması

**Hacer Filiz<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Pamukkale Üniversitesi – İletişim Fakültesi, Denizli, Türkiye / hfiliz@pau.edu.tr.

**Özet:** Günümüzde, internet, sosyal medya ve çeşitli dijital iletişim platformları gibi teknolojik araçlar, aile üyeleri arasında sürekli bağlantı sağlamasına rağmen, kişilerarası iletişim ve mevcut samimiyeti sekteye uğratabilmektedir. Diğer bir ifade ile zaman içinde dijital cihazların yaygın kullanımı, aile bireylerinin bir arada vakit geçirme biçimlerini değiştirmiş, bir yandan erişilebilirliği artırırken, diğer yandan da bireysel dikkat dağınıklıklarına ve yüz yüze iletişimdeki azalmalara yol açmıştır. Bu bağlamda, teknolojinin hızlı gelişimi, özellikle dijital iletişim araçlarının evrenselleşmesi, aile üyeleri arasındaki geleneksel iletişim modellerini önemli ölçüde değiştirmiştir. Akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar, aile bireyleri arasında fiziksel mesafeleri azaltırken duygusal ve psikolojik mesafeleri artırmıştır. Bu çalışma, teknolojik araçların aile içi ilişkileri nasıl şekillendirdiğini ve bu sürecin aile bireylerinin birbirleriyle olan etkileşimlerine nasıl etki ettiğini ortaya koymayı hedeflemektedir. Aynı zamanda söz konusu çalışma, aile içi doğrudan iletişimde gözlemlenen azalmayı, çocukların artan ekran bağımlılığını, teknolojinin duygusal uzaklaşmaya nasıl neden olduğunu ve teknolojik araçların aile içi iletişimdeki rollerini detaylandırmayı amaçlamaktadır.

**Anahtar Kelimeler:** Aile İletişimi, Aile Bağları, Teknoloji, Dijitalleşme, Sosyal Medya.

**ORCID<sup>1</sup>:** 0000-0001-5591-7092

## Technological Transformation In Family Communication: Technology's Weakening of Family Ties

**Hacer Filiz<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Asst. Prof. Dr., Pamukkale University, Denizli, Turkey / hfiliz@pau.edu.tr.

**Abstract:** Today, technological tools such as the internet, social media and various digital communication platforms, although they provide constant connection between family members, can disrupt interpersonal communication and existing intimacy. In other words, the widespread use of digital devices over time has changed the ways family members spend time together, on the one hand increasing accessibility, on the other hand leading to individual distractions and decreases in face-to-face communication. In this context, the rapid development of technology, especially the universalization of digital communication tools, has significantly changed traditional communication models between family members. Smartphones, tablets and computers have reduced physical distances between family members while increasing emotional and psychological distances. This study aims to reveal how technological tools shape family relationships and how this process affects family members' interactions with each other. At the same time, the study aims to detail the observed decrease in direct communication within the family, children's increasing screen addiction, how technology causes emotional distance and the roles of technological tools in family communication.

**Keywords:** Family Communication, Family Ties, Technology, Digitalization, Social Media.

**ORCID<sup>1</sup>:** 0000-0001-5591-7092

## GİRİŞ

Aile, aile bireyleri ile sosyal yaşam arasında köprü işlevi görür (Özbay, 2017: 33). Teknolojinin hızlı ilerlemesi ise, günlük hayatımızın hemen her yönünü etkilemiştir. Bu anlamda en derinden etkilenen alanlardan biri de aile içi iletişimidir. Bu etki, genellikle çift taraflıdır: teknoloji, uzak mesafelerdeki aile üyeleri arasında köprüler kurarken, aynı evin içindeki bireyler arasında iletişimsel ve duygusal mesafeler yaratabilir.

Günümüzde teknolojinin hızlı ilerlemesi, internetin yaşamımızın her alanına yayılması ve sanal dünyanın bizi içine çekmesi hayatımızı kolaylaştırır da, pek çok olumsuz etkiyi de beraberinde getirmektedir. Bu olumsuzlukların en belirgin olanı, aile içindeki ilişkilerimize yansayan etkileridir (Özden Yıldırım, 2022: 81). Günümüzde, akıllı telefonlar ve tabletler, aile bireylerinin bir arada olsalar bile birbirlerine değil, ekranlara odaklanmalarına neden olmaktadır. Bu durum, yüz yüze iletişimin azalmasına ve dolayısıyla yanlış anlaşılmanın artmasına yol açmaktadır.

Toplumsal yaşamda meydana gelen çeşitli değişiklikler (teknolojik, ekonomik, sosyal vb.), aile içinde çocukların kazandıkları deneyimlere de etki etmektedir (Jensen ve McKee, 2003: 15). Modern yaşam tarzının bir unsuru olarak aile yapısına entegre olan kitle iletişim araçları ise hem sosyal bağlamda hem de aile içi ilişkilerin şekillendirilmesi açısından bireyler üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bağlamda, özellikle çocuklar ve gençler arasında artan ekran bağımlılığı, sosyal becerilerin gelişimini kısıtlamakta ve akademik başarıları üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Aynı zamanda, dijital iletişim araçları, anlık mesajlaşmalar yoluyla yüzeysel etkileşimleri teşvik ederken, derin ve anlamlı iletişimleri engelleyebilmekte, bu da duygusal yabancılaşmaya neden olmaktadır. Aile üyeleri arasındaki duygusal bağların zayıflaması, teknolojinin gölgesinde kalan bir başka önemli sorundur.

Kitle iletişim araçları, bilgi, haber ve iletişim alanlarını şekillendiren, insan ve toplum yaşamı için büyük önem taşıyan araçlardır. Bu araçlar, yirminci yüzyıl boyunca toplumların bir araya gelmesine ve ortak görüş oluşturmalarına katkıda bulunmuşlardır (Van Dijck ve Pell, 2013: 3). Özellikle son zamanlarda bilgi teknolojilerindeki artan gelişmeler ve internet ağlarının gelişimi, iletişim süreçlerini yeni bir boyuta taşımıştır. Günümüzde, özellikle uydu ve internet teknolojilerinin ilerlemesi sayesinde, kitlesel iletişim araçları içerik üretme, bu içerikleri ilgili yerlere iletebilme ve gerektiğinde içerik sağlama süreçlerini daha rahat gerçekleştirebilmektedir (Fortunato, 2005: 1). Bu bağlamda, özellikle cep telefonları ve sosyal medya platformları, aile üyeleri arasında doğrudan iletişimi azaltmıştır. Artık insanlar, bir arada olmalarına rağmen birbirleriyle değil, ekranlarıyla etkileşimde bulunmaktadırlar. Bu olgu ise, aile içi ilişkilerin kalitesini düşürmekte ve yanlış anlaşılmanın artmasına neden olmaktadır. Bu durum, özellikle yemek masalarında ve aile toplantılarında sıklıkla gözlemlenebilir. Teknolojik cihazlar, bireylerin fiziksel olarak aynı mekânda bulunmalarına rağmen, zihinsel ve duygusal olarak birbirlerinden uzaklaşmalarına yol açmaktadır. Bu ayrışma, aile üyeleri arasında duygusal bağların zayıflamasına ve birbirlerinin günlük hayatları, duyguları ve deneyimleri hakkında daha az bilgi sahibi olmalarına neden olmaktadır. Aile üyelerinin birbirleriyle etkileşimde bulunmamaları, ilişkilerin derinlemesine gelişmesini engellemekte ve yüzeysel iletişim kalıplarının oluşmasına neden olmaktadır. Bu teknoloji odaklı etkileşim biçimi, aile içi iletişimde empati ve anlayış gibi temel unsurların gelişimini de engellemektedir. İnsanlar duygusal ifadeleri, beden dili ve ses tonu gibi iletişim sinyallerini yüz yüze etkileşimlerde daha etkin bir şekilde algılayabilir. Ancak, teknolojik araçlar bu tür sinyallerin çoğunu filtreleyerek, yanlış anlamalara ve çatışmalara zemin hazırlayabilir. Bu durum, özellikle hassas konular tartışıldığında veya aile üyeleri arasında zaten mevcut olan gerginlikler olduğunda daha fazla problem oluşturabilmektedir. Sonuç olarak, aile içinde sağlıklı iletişim dinamiklerinin korunması ve geliştirilmesi için teknolojinin bilinçli bir şekilde kullanılması

gerekmektedir. Aileler, teknolojiyi dengeli bir şekilde kullanarak ve belirli zamanlarda tamamen kenara bırakarak, birbirleriyle daha sağlıklı ve anlamlı ilişkiler kurabilirler.

Aile, çocuğun toplum içinde sosyalleşmesinde en kritik rolü oynamaktadır. Ancak çocuklar çok küçük yaşlarda medya araçları ile tanıştırdıklarında, bu araçlar da çocuğun sosyal gelişim sürecine etki eden bir faktör haline gelmektedir (Elkin, 1995: 66-67). Bu bağlamda bir değerlendirmeye gidildiğinde çocukların ve gençlerin ekran karşısında geçirdikleri zaman giderek artmaktadır. Bu durum, onların sosyal becerilerini, dikkat sürelerini ve akademik başarılarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Aile içi etkileşimlerin azalması ise, çocukların duygusal ve sosyal gelişimlerini tehlikeye atabilmektedir. Ekran başında geçirilen aşırı zaman, çocukların gerçek dünya ile etkileşimlerini kısıtlamakta ve bu durum onların arkadaşlık ilişkilerini, çatışma çözme becerilerini ve takım çalışması yeteneklerini olumsuz etkileyebilmektedir. Gerçek insanlarla yüz yüze iletişim kurma pratiği azaldıkça, empati kurma ve sosyal ipuçlarını okuma gibi temel sosyal beceriler gelişiminde gerilemeler görülebilmektedir. Bu durum, çocukların sosyal çevrelerinde kendilerini ifade etme ve sağlıklı ilişkiler kurma kabiliyetlerini sınırlayabilir.

Ayrıca, uzun süreli ekran kullanımı çocukların fiziksel sağlığı üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilmektedir. Göz sağlığından duruş bozukluklarına kadar bir dizi sağlık problemi, sürekli ekran başında zaman geçirmekle ilişkilendirilmektedir. Fiziksel aktivite eksikliği, obezite gibi sağlık sorunlarının yanı sıra, uyku düzenlerinin bozulması gibi sorunlar da çocukların genel sağlık durumunu etkileyebilmekte ve akademik performanslarının düşmesine neden olabilmektedir. Bu sorunlara müdahale etmek için aileler ve eğitimciler, teknoloji kullanımını sınırlayıcı ve düzenleyici stratejiler geliştirmeli, çocukları ekran dışı etkinliklere teşvik etmelidir. Kitap okuma, spor yapma ve sanatsal faaliyetler gibi alternatifler, çocukların hem zihinsel hem de fiziksel gelişimlerini destekleyecek şekilde teşvik edilebilir. Bu tür etkinlikler, çocukların sosyal becerilerini ve akademik başarılarını artırmanın yanı sıra, sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarına da yardımcı olacaktır.

Günümüzde internet, yaşamı kolaylaştıran bir araç olarak hızla yaygınlaşmakta ve bu durum aile içi iletişim biçimlerinde değişikliklere yol açmaktadır. Dijital ortamda çok çeşitli kişilerle kurulan iletişim, aile üyeleri arasındaki bağların zayıflamasına ve bireylerin yalnızlaşmasına neden olabilir (Durak ve Durak, 2024: 91). Bu nedenle teknolojiyi belirli hedefler doğrultusunda kullanmak büyük önem taşır. Aksi halde, teknolojinin hâkim olduğu ortamlarda gerçek insan ilişkileri ve çevresel etkileşim yetersiz kalabilir (Demir Gökmen, 2022: 43). Bu bağlamda teknolojideki değişimlerle birlikte, aile bireylerinin birlikte geçirdiği nitelikli zamanın azalması, aile üyeleri arasında uzaklaşmaya neden olmaktadır. Bu duygusal kopukluk, yalnızlık hissine yol açmakta ve bireyler, sevgi duydukları insanları gerçek hayatta aramak yerine, sanal ilişkiler ve sanal dünyalarla bağlantı kurmayı tercih etmektedir. Böylece, aile üyeleriyle yüz yüze iletişim kurmak yerine, sanal ortamları tercih ederek iletişim ihtiyaçlarını bu şekilde karşılamaktadırlar (Sarı ve Karadeniz, 2019: 296). Bu eksende, teknolojik ilerlemeler, insanlar arasında fiziksel mesafeleri azaltırken, çoğu zaman duygusal mesafeleri artırabilmektedir. Dijital iletişim araçları, yüzeysel ve anlık mesajlaşmalar yoluyla derin ve anlamlı iletişimi engelleyebilmekte, bu da duygusal yabancılaşmaya sebep olabilmektedir. Bu yüzeysel iletişim biçimi, özellikle duygusal ifade ve desteğin gerektiği zamanlarda yetersiz kalabilir. Mesajlaşma uygulamaları ve sosyal medya platformları üzerinden yapılan iletişim, genellikle kısa ve öz mesajlarla sınırlı kaldığı için, insanlar arasındaki duygusal bağları güçlendirecek derinlikte bir iletişim kurulmasını zorlaştırmaktadır. Bu durum ise, özellikle zor zamanlarda insanların birbirlerine duygusal destek olma kapasitelerini sınırlayabilir ve yalnızlık hislerini artırabilir.

Ayrıca, dijital iletişimde tonlama, beden dili ve yüz ifadeleri gibi önemli iletişim unsurları eksik olduğundan, yanlış anlamalar ve iletişim kazaları daha sık yaşanabilmektedir. Bu tür eksiklikler, karşılıklı anlayış ve empati inşa etme sürecinde engeller yaratmakta ve ilişkilerde gereksiz gerginliklere yol açabilmektedir. Bu durum, uzun vadede kişilerarası ilişkilerde güven sorunlarına ve duygusal bağların zayıflamasına neden olabilir. Teknolojinin bu olumsuz etkileriyle başa çıkmak için, insanların yüz yüze iletişime daha fazla zaman ayırması ve dijital araçları tamamlayıcı birer unsur olarak kullanması önemlidir. Bu durum, özellikle aile içinde ve yakın ilişkilerde önem taşımaktadır. Yüz yüze etkileşimler, insanların birbirlerini daha iyi anlamalarını ve duygusal bağlarını güçlendirmelerini sağlayarak, teknolojinin oluşturduğu duygusal mesafeleri azaltabilir.

Teknolojik araçlar aynı zamanda, özellikle uzaktaki aile üyeleri ile iletişim kurmada önemli bir rol oynayabilir. Ancak, bu araçların aşırı kullanımı, aile içi doğal iletişim süreçlerini bozabilir. Dijital iletişim araçlarının sağladığı kolaylık, zaman ve mekân kısıtlamalarını ortadan kaldırarak uzak mesafelerdeki aile üyelerinin birbirleriyle bağlantıda kalmasını sağlar. Bu durum ise, özellikle uzak şehirlerde veya ülkelerde yaşayan aile bireyleri için bir avantajdır. Ancak, bu iletişim biçimi, fiziksel olarak bir arada bulunmanın yerini tam olarak alamaz. Önemli aile olayları, duygusal anlar ve özel günler dijital araçlar aracılığıyla paylaşıldığında, bu deneyimlerin bireyler üzerindeki duygusal etkisi azalabilir.

Aynı zamanda, teknolojinin sürekli kullanımı, aile içindeki doğal sohbetleri ve yüz yüze iletişimi azaltabilir. Akşam yemekleri ve aile toplantıları sırasında sürekli telefon veya tablet kullanımı, aile bireyleri arasındaki samimi ve derinlemesine diyalogları engelleyebilir. Bu durum, özellikle çocukların sosyal ve duygusal gelişim üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Çocuklar, büyüklerini model alarak sosyal becerilerini geliştirirler; ancak teknolojinin aşırı kullanımı bu öğrenme sürecini sekteye uğratabilir. Teknoloji kullanımının dengelenmesi, bu tür olumsuz etkileri minimize etmek için kritik önem taşır. Aileler, belirli zamanlarda teknolojik cihazları tamamen kenara bırakarak ve kaliteli zaman geçirerek, sağlıklı iletişim alışkanlıkları geliştirebilir. Bu durum, aile içi bağları güçlendirirken, her bir bireyin duygusal ve sosyal ihtiyaçlarını daha iyi karşılmasına olanak tanır.

## 2. YÖNTEM

Tüm bu bilgiler ışığında bu çalışma, teknolojik araçların aile içi iletişim dinamiklerine olan etkilerini, bu araçların doğrudan iletişimi nasıl azalttığını, çocuklar ve gençler üzerindeki ekran bağımlılığını, teknolojinin duygusal uzaklaşmaya nasıl yol açtığını ve aile içi iletişimde bu araçların rollerini ele alarak, sağlıklı aile ilişkilerinin sürdürülebilmesi için gerekli dengeli yaklaşımları tartışmayı amaçlamaktadır. Araştırma, teknolojinin aile içi iletişim üzerindeki etkilerini anlamak amacıyla geniş kapsamlı bir literatür taraması yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Bu yöntemle, konuyla ilgili mevcut akademik yazın incelenmiş, çeşitli disiplinlerden elde edilen bulgular bir araya getirilerek teknolojinin aile dinamikleri üzerindeki çok boyutlu etkileri ortaya konulmaya çalışılmıştır. Elde edilen bilgiler ışığında, aile içi sağlıklı iletişim pratiklerini destekleyecek ve teknolojinin olumsuz etkilerini minimize edecek öneriler geliştirilmiştir. Bu öneriler, aileler için yol gösterici olmayı hedeflemekte, aile bireyleri arasında daha sağlıklı ve etkili iletişim kurulmasına katkıda bulunmayı amaçlamaktadır.

Bu çalışma, teknolojik araçların aile içi iletişim dinamikleri üzerinde olumsuz etkileri olduğuna yönelik hipotezi benimsemektedir; yani, teknolojinin doğrudan yüz yüze iletişimi azaltarak, çocuklar ve gençler arasında ekran bağımlılığına ve duygusal uzaklaşmaya yol açtığı, dolayısıyla aile bağlarını zayıflattığı varsayılmaktadır. Bu hipotez doğrultusunda, araştırma şu soruları gündeme getirmektedir: Teknolojik araçlar aile içi iletişim pratiklerini

nasıl değiştirmektedir? Ekran bağımlılığı aile bireyleri arasındaki etkileşim ve duygusal yakınlık üzerinde ne tür etkiler yapmaktadır? Ayrıca, teknolojinin aile içindeki duygusal uzaklaşmaya yol açması sürecinde hangi faktörler etkili olmaktadır ve sağlıklı aile iletişiminin sürdürülmesi için hangi dengeli yaklaşımlar benimsenebilir?

### 3. DOĞRUDAN İLETİŞİMDE AZALMA

Bireyin kendi türüyle birlikte yaşama içgüdüğü, insanlığın var olduğu ilk zamanlardan bu yana süregelen bir süreçtir ve bu süreç boyunca çeşitli yapısal ve kültürel dönüşümler yaşanmış olsa da aile kavramı toplumda tarihin her döneminde mevcut olmuştur (Ulucanlı, 2020: 45). Sanayi devrimi ile birlikte şehirleşme sürecinin hız kazanması ve toplumlarda artan kitlelerin ortaya çıkması, kitle iletişim araçlarının icadını ve gelişim süreçlerini de önemli ölçüde etkilemiştir (Winston, 1998: 9). Çünkü kitlelerin oluşmaya başlamasıyla beraber iletişim alanında da kitlelilik hâkim olmaya başlamış, kitle iletişim araçları toplum nezdinde popülerliğini arttırmıştır. Bu durum zaman içinde aile içinde doğrudan iletişimin azalmasına yol açmıştır. Artan teknoloji kullanımı ve medya etkileşimleri, aile bireyleri arasındaki yüz yüze iletişimi sınırlayarak, iletişim biçimlerinde değişikliklere neden olmuştur.

Son yirmi yıl içinde ise aile yapısı ve normlarında önemli bir dönüşüm gerçekleşmiştir. Bu değişimi tetikleyen pek çok faktör bulunmaktadır. Aile yapılarındaki bu evrim üzerinde en büyük etkiye sahip olan unsur ise kitle iletişim araçlarıdır (Potter, 2012: 269). Bu bağlamda kitle iletişim araçlarında meydana gelen teknolojik gelişmeler, özellikle cep telefonları ve sosyal medya platformları, aile içi doğrudan iletişimin azalmasına neden olmuştur. Bu durum, modern aile yaşantısında çarpıcı değişikliklere yol açmaktadır. Örneğin, bir aile yemeği sırasında, teknolojik aletlerin daha az popüler olduğu zamanlarda aile bireyleri birbirleriyle günün nasıl geçtiğini, yaşadıkları iyi veya kötü olayları paylaşırken, şimdi çoğu kişi yemek yerken telefonlarını kontrol ediyor, mesajlaşıyor veya sosyal medyada geziniyor. Bu durum, aile üyeleri arasındaki doğrudan etkileşimi azaltmakta ve sohbet etme, birbirlerini dinleme fırsatlarını sınırlamaktadır. Yüz yüze iletişimin azalması, aile bireyleri arasındaki anlayış ve bağın güçlenmesini zorlaştırabilir, çünkü iletişim yalnızca sözcüklerle değil, jestler, mimikler ve beden dili gibi sözsüz unsurlarla da desteklenir.

Bir başka örnek ise, çocuklar ve gençler arasında gözlemlenebilir. Ebeveynler sıklıkla çocuklarının odalarında saatlerce bilgisayar veya tablet başında vakit geçirdiklerini, dışarı çıkıp arkadaşlarıyla oynamak yerine sanal ortamlarda sosyal ilişkiler kurduklarını fark ederler. Bu durum, çocukların sosyal beceri gelişimini etkileyebilir. Örneğin, bir grup çocuk parkta bir araya gelmişken, eğer hepsi cep telefonlarına dikkat kesilmişse, birbirleriyle doğrudan iletişim kurma ve sosyal etkileşim becerilerini geliştirme fırsatlarını kaçırmaları. Bu tür bir teknoloji kullanımı, çocukların yüz yüze etkileşim sırasında göz teması kurma, beden dilini okuma ve empati gibi temel sosyal becerileri öğrenmelerini zorlaştırabilir.

Ayrıca, aileler arasında tatil zamanlarında bile benzer sorunlar yaşanabilmektedir. Tatiller, aile bireylerinin birlikte kaliteli zaman geçirmesi ve birbirleriyle bağlarını güçlendirmesi için ideal zamanlardır. Ancak, teknolojinin aşırı kullanımı bu değerli zamanların heba olmasına yol açabilir. Örneğin, bir aile tatil sırasında güzel bir doğal ortamda olabilir, ancak eğer herkes cep telefonlarına dikkat kesildiyse, bu güzel anın tadını çıkarma ve birbirleriyle güçlü anılar oluşturma şansı azalır. Bu durum, özellikle genç nesiller arasında, gerçek dünya deneyimlerine olan ilginin azalmasına ve sanal dünyanın cazibesinin artmasına yol açabilir.

İş yerinde de benzer iletişim sorunları gözlenebilir. Teknoloji kullanımı iş yerinde verimliliği artıran bir araç olabilir, ancak aynı zamanda çalışanlar arasındaki doğrudan iletişimi de engelleyebilir. Örneğin, bir ofiste çalışanlar aynı projede çalışıyor olsalar dahi, birbirleriyle yüz yüze gelmek yerine e-postalar ve mesajlaşma uygulamaları

üzerinden iletişim kurmayı tercih edebilirler. Bu durum, yanlış anlaşılmanın artmasına ve iş birliği yapısının zayıflamasına sebep olabilir. Çalışanların bir araya gelerek fikir alışverişinde bulunmaları ve yüz yüze iletişimle sosyal bağlarını güçlendirmeleri, iş yerinde daha sağlıklı bir iletişim ortamı oluşturabilir.

Bu teknoloji odaklı etkileşim, aile içi ilişkilerin kalitesinde düşüşe de neden olabilir. Örneğin, bir anne ve babanın çocuklarıyla geçirdiği zaman, kaliteli zaman olmaktan çıkıp, herkesin kendi dijital dünyasına yöneldiği bir sürece dönüşebilir. Bu da yanlış anlaşılmanın artmasına zemin hazırlar. Çünkü teknoloji aracılığıyla yapılan iletişim, yüz yüze yapılan duygusal ve zengin iletişimin yerini tutamaz. Duygusal tonun, vücut dilinin ve yüz ifadelerinin eksikliği, mesajların yanlış yorumlanmasına ve gereksiz yere çatışmalara yol açabilir. Özellikle hassas ve önemli konular söz konusu olduğunda, e-posta veya metin mesajları gibi iletişim şekilleri, yanlışlıklara ve anlaşmazlıklara neden olabilir.

Teknolojinin yarattığı bu iletişim engeli, aile bireyleri arasında duygusal mesafelerin oluşmasına da sebep olabilir. Bir zamanlar aile içinde paylaşılan deneyimler, artık bireysel ekran zamanına dönüşmüştür. Bu değişiklik, aile üyeleri arasında zamanla kopukluklar yaratmakta ve ortak anıların azalmasına neden olmaktadır. İletişimde bu kopukluklar, özellikle gençlerin sosyal beceri ve empati gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Aile içinde sağlıklı iletişim modelinin öğrenilmesi, gençlerin sosyal ve duygusal becerilerinin gelişimi için hayati öneme sahiptir.

Sonuç olarak, teknoloji aile içi bağları zayıflatabilir ve bireyler arasında duygusal mesafeler oluşturabilir. Teknolojinin aşırı ve kontrolsüz kullanımı, aile içi ve sosyal ilişkilerde çeşitli zorluklara yol açabilir. Bu durum, özellikle genç nesillerin sosyal becerilerinin gelişimi üzerinde olumsuz etkilere sahip olabilir. Ailelerin ve toplumların, teknolojiyi bilinçli kullanarak bu tür olumsuz etkileri minimize etmeleri ve doğrudan iletişim ile kişisel bağları güçlendirmeleri önem taşımaktadır. Aynı zamanda bu durumun üstesinden gelmek için ailelerin teknoloji kullanımı konusunda bilinçli kararlar alması ve belirli zamanlarda teknolojiden uzak, kaliteli zaman geçirmeyi önceliklendirmesi önemlidir. Örneğin, yemek saatlerinde telefonların tamamen kapatılması veya belirli saatlerde tüm aile bireylerinin bir araya gelerek birlikte vakit geçirmesi, aile içi iletişimi güçlendirebilir ve yanlış anlaşılmaları azaltabilir.

#### 4. ÇOCUKLAR VE EKLAN BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, dijital araçların ve internetin denetimsiz kullanımından kaynaklanan davranışsal bozukluklardan biridir. Bu durum, bireylerin çevrimiçi ortamlara karşı kontrolünü kaybetmesine ve sosyal, psikolojik yaşamlarında olumsuz etkilere neden olabilir (Tuncay vd., 2023: 178). Bu eksende, medya araçlarının toplum ve birey üzerindeki etkilerini inceleyen birçok çalışma, tutum ve davranış değişikliği üzerine yoğunlaşmıştır. Medya aracılığı ile hedeflenen, iletişimi sağlayan birey veya kuruluşların, mesajlarıyla alıcının tutumlarını istenen doğrultuda değiştirmesi beklenir (Kaypakoglu, 2004: 91). Medya kanalları üzerinden bireylere yönlendirilen iletilerin büyük bir kısmı, arzu edilen davranış değişikliğini gerçekleştirmeyi amaçlamaktadır. Bu açıdan değerlendirildiğinde çocuklarda meydana gelen ekran bağımlılığı çok daha dikkatli incelenmesi gereken bir konu haline dönüşmüştür.

Günümüzde toplum yapısı büyük bir değişim içindedir. Geçmişte sosyal yapıyı denetleyen gelenek, görenek ve kültürel unsurlar şimdilerde yerini modern olgulara bırakmıştır (Türkdoğan, 2013: 527). Bu kapsamda, aileler tarafından yoğun olarak kullanılan ve etkilerine geniş ölçüde maruz kalınan teknolojik kitle iletişim araçları, aile yapısının geleneksel, kültürel ve sosyal yapısını derinden etkilemekte ve özellikle gençler ile çocuklar üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Bu etkilerden belki de en önemlisi ekran bağımlılığı olgusudur. Ekran bağımlılığı,

özellikle çocuklar ve gençler arasında giderek yaygınlaşan bir sorun haline gelmiştir. Günümüzde pek çok çocuk, boş zamanlarının büyük bir kısmını televizyon izleyerek, bilgisayar oyunları oynayarak veya sosyal medyada gezinerek geçiriyor. Bu süreçler, çocukların sosyal becerilerinin gelişimini, dikkat sürelerini ve akademik performanslarını olumsuz yönde etkileyebiliyor. Ekran başında geçirilen aşırı zaman, çocukların yüz yüze iletişim kurma fırsatlarını azaltır ve bu durum, sosyal ipuçlarını anlama ve empati gibi becerilerin gelişimini sınırlar. Örneğin, oyun oynamak için dışarı çıkan çocuklar, sıra beklemeyi, paylaşmayı ve çatışmaları çözmeyi öğrenirken, ekran başında vakit geçiren çocuklar bu tür sosyal durumlarla daha az karşılaşır.

Dikkat süreleri üzerindeki etkiler de göz ardı edilemez. Ekranlar, özellikle değişken ve hızlı içerik sunan sosyal medya platformları ve video oyunları, çocukların dikkat sürelerini kısaltabilir. Çünkü bu platformlar, sürekli ve hızlı geribildirim döngüleri ile karakterize edilir. Uzun süreli konsantrasyon ve sabır gerektiren aktivitelerde bulunmak, bu duruma maruz kalan çocuklar için zorlayıcı hale gelebilir. Bu durum, özellikle okul performansı üzerinde negatif bir etki yaratabilir; çünkü ders çalışma veya ödev yapma gibi faaliyetler uzun süreli dikkat gerektiren olgulardır.

Akademik başarılar üzerindeki olumsuz etkiler, yukarıda bahsedilen dikkat süresi kısalığının yanı sıra, öğrenme için ayrılması gereken zamanın azalması ile de ilişkilidir. Çocuklar ve gençler okul dışı zamanlarının büyük bir kısmını ekran başında geçirirken, bu durum onların ödevlerine ve ders tekrarlarına ayıracakları zamanı ciddi şekilde sınırlayabilir. Dahası, uyku düzenlerinin bozulması da söz konusu olabilir. Gece geç saatlere kadar süren ekran kullanımı, çocukların yeterli ve kaliteli uyku almalarını engelleyebilir ki bu durum hem zihinsel hem de fiziksel sağlık için olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir.

Amerikan Psikoloji Derneği tarafından 2019'da yayımlanan "Dijital Kılavuz: Çocuklar İçin Sağlıklı Teknoloji Kullanımının Desteklenmesi" isimli araştırmadan elde edilen veriler analiz edilmiştir ve tabloları yorumlarken, çocukların teknoloji kullanımı ve ebeveynlerin bu kullanımı yönetme konusundaki çabaları ile karşılaştıkları zorlukları görebiliyoruz:

**Tablo 1: Çocukların Teknoloji Sahipliği Tablosu**

<i>Yaş Grubu</i>	<i>Tablet Sahibi Yüzde (%)</i>	<i>Akıllı Telefon Sahibi Yüzde (%)</i>
<b>8 – 12 Yaş</b>	53	24
<b>Ergenler (12 – 18 Yaş)</b>	37	67

Kaynak: (American Psychological Association, 2019).

Bu tablo, özellikle çocuklar ve gençlerin teknolojiye sahip olma oranlarını göstermektedir. 8-12 yaş arasındaki çocukların %53'ünün kendi tabletine sahip olduğu görülüyor. Bu yaş grubu için akıllı telefon sahipliği %24 ile tablet sahipliğine göre daha düşük, ancak yine de önemli bir yüzdeyi temsil etmektedir. Ergenler (12-18 yaş) arasında ise akıllı telefon sahipliği %67 gibi yüksek bir seviyededir. Bu veriler, çocukların ve gençlerin teknolojik cihazlara çok erken yaşta erişmeye başladığını ve ergenlik dönemine geldiklerinde bu cihazların neredeyse bir zorunluluk haline geldiğini göstermektedir.

Değerlendirme:

- Tablet ve akıllı telefon sahipliği, çocukların dijital dünyaya giderek daha fazla entegre olduğunu göstermektedir.
- Ergenler arasında akıllı telefon sahipliği neredeyse 3'te 2 oranında, bu da gençlerin sürekli çevrimiçi olma ve sosyal medya ile daha yoğun etkileşimde bulunma potansiyelini artırmaktadır.
- Özellikle küçük yaş gruplarında (8-12 yaş) teknolojik cihazlara sahip olma oranı dikkat çekici şekilde

yüksektir. Bu durum, dijital medya ve teknolojinin çocukların gündelik yaşamlarının bir parçası haline geldiğini ortaya koymaktadır.

**Tablo 2: Ebeveynlerin Teknoloji Yönetimi Üzerine Veriler Tablosu**

<i>Ebeveynlerin Teknoloji Yönetimi Üzerine Veriler</i>	<i>Yüzde (%)</i>
<b>Çocuklarının teknoloji kullanımını yönetmek için bir adım atan ebeveynler</b>	94
<b>Ekran süresini düzenlemenin sürekli bir mücadele olduğunu söyleyen ebeveynler</b>	48
<b>Sosyal medyanın çocuklarının sağlığına etkisi konusunda endişeli olan ebeveynler</b>	58

Kaynak: (American Psychological Association, 2019).

Bu tablo, ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımını yönetme konusundaki çabalarını ve karşılaştıkları zorlukları özetlemektedir. Ebeveynlerin %94'ü, çocuklarının teknoloji kullanımını yönetmek için çeşitli adımlar attığını belirtmektedir. Bu durum ise, ebeveynlerin bu konuda aktif bir rol üstlendiğini göstermektedir. Ancak, %48'i ekran süresini yönetmenin sürekli bir mücadele olduğunu vurgulamaktadır. Ayrıca, %58'i sosyal medyanın çocuklarının fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği konusunda endişe duymaktadır.

Değerlendirme:

- Ebeveynlerin büyük bir çoğunluğu (%94) çocuklarının teknoloji kullanımı konusunda kontrol sağlamaya çalışmakta, bu durum ise teknolojinin ailelerde dikkatle izlenen bir konu olduğunu göstermektedir.
- Ancak, neredeyse yarısı (%48) bu sürecin zorlayıcı olduğunu ve sürekli bir çaba gerektirdiğini ifade etmektedir. Söz konusu veri ise, teknolojinin çocuklar üzerindeki çekiciliğinin ve ebeveynlerin bu kullanımı sınırlama konusundaki zorluklarının bir işaretidir.
- Ebeveynlerin %58'inin sosyal medyanın çocuklarının fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerindeki olası zararlarından endişe etmesi, dijital dünyaya karşı dikkatli bir yaklaşım sergilediklerini ve bu konuda daha fazla rehberliğe ihtiyaç duyduklarını göstermektedir.

Bu veriler, çocuklarda teknoloji kullanımının giderek yaygınlaştığını ve özellikle gençler arasında akıllı telefon sahipliğinin norm haline geldiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca söz konusu teknolojik cihazların yaygınlaşması, ebeveynler için yönetilmesi zor bir süreç yaratmaktadır. Teknoloji kullanımını dengelemek ve sosyal medyanın olası zararlarından çocukları korumak, birçok ebeveyn için sürekli bir mücadeleye dönüşmüş durumdadır.

Ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımını yönetmek için ellerinden geleni yapmalarına rağmen, ekran süresi ve sosyal medya etkilerini kontrol etmenin zor olması, çocukların dijital dünyada sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesi için yeni stratejilere ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Aynı zamanda, uzmanların sadece ekran süresi değil, medya içeriği ve bağlamını göz önünde bulundurmaları gerektiğini vurgulaması, ebeveynlerin bu süreçte daha fazla rehberliğe ihtiyaç duyduğunu ortaya koymaktadır.

Günümüzde, çocuk yetiştirme sürecinde kitle iletişim araçları, ebeveynlerin katkılarından daha geniş bir etki alanına sahiptir. Çocuklar için medya artık bir öğretmen, bilgi kaynağı ve her şey haline gelmiştir (McLuhan, 2019: 14). Özellikle aile içinde, çocukların büyük bir kısmını kitle iletişim araçları ile geçirdikleri zaman, sosyalleşmelerinde kritik bir rol oynamaktadır. Bu eksenden bakıldığında aile içi etkileşimlerin azalması ise, çocukların duygusal ve sosyal gelişimini tehlikeye atabilmektedir. Aile üyeleriyle geçirilen kaliteli zaman, çocuklara güven ve güvenlik hissi verir. Ancak teknoloji, bu değerli etkileşimleri azaltabilir. Aile bireyleri fiziksel olarak aynı mekânda bulunsalar dahi, herkesin kendi cihazına dönük olması, birlikte vakit geçirmenin kalitesini düşürür. Bu durum, özellikle çocuklar için, aile bağlarını zayıflatabilir ve onların duygusal destek sistemlerini erozyona



uğratabilir.

Tarih boyunca incelendiğinde, aile her zaman sosyal değişim gerçekleştirmeyi hedefleyen bireyler veya gruplar tarafından dönüştürülmek istenen ilk sosyal yapılar arasında yer almıştır (Kaya, 2016: 181). Bu bağlamda gelişen teknoloji ve sürekli erişilebilir internet, çocukların oyun alanlarını evlerin içine, hatta odalarının köşelerine taşımıştır. Günümüzde birçok çocuk, fiziksel oyunların yerini alabilecek interaktif video oyunları ve sanal gerçeklik deneyimleri ile büyümektedir. Bu durum, çocukların motor becerilerinin ve fiziksel sağlıklarının gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Örneğin, uzun süre hareketsiz kalarak video oyunları oynayan bir çocuk, obezite, göz sağlığı problemleri ve postür bozuklukları gibi sağlık sorunlarıyla karşı karşıya kalabilir. Bu tür fiziksel sağlık sorunları, çocuğun okul performansını ve genel yaşam kalitesini de doğrudan etkileyebilir.

Herhangi bir toplumsal yapı içinde kültürel bir dönüşüm sağlamak için, öncelikle toplumda yaşayan bireylerinin yeniliklere ve değişimlere açık olmalarını teşvik etmek şarttır (Türkdoğan, 2018: 23). Bu süreçte, toplumsal yapıları değiştiren kitle iletişim araçları, bireyleri kültürel değişimi benimsemeye yönelik yayınlar yaparak etkili olmaktadır. Bu açıdan bakıldığında kitle iletişimlerinin bir temsilcisi ve kültürü değiştiren ve dönüştüren bir platform haline gelen sosyal medya platformları ve bu mecraların yükselişi, gençlerin sosyalleşme biçimlerini temelden değiştirmiştir. Bir zamanlar yüz yüze yapılan sohbetler, şimdi çoğunlukla metin mesajları, anlık resimler ve kısa videolar aracılığıyla gerçekleşmektedir. Bu değişiklik, gençlerin empati kurma ve derinlemesine iletişim kurma yeteneklerini sınırlayabilir. Mesela, bir arkadaşının üzgün olduğunu yalnızca yüz ifadesinden anlama yeteneği, dijital iletişimde aynı etkinlikle gelişmeyebilir. Ayrıca, online ortamda yapılan yüzeysel sohbetler, gençlerin gerçek dünyadaki karmaşık sosyal durumlarla başa çıkma becerilerini azaltabilir.

Çocukların ve gençlerin sosyal medyada geçirdikleri zaman, onların özgüven ve beden imajı üzerinde de büyük bir etki yapabilir. Sosyal medyada sıklıkla karşılaşılan "mükemmel" yaşam tarzları ve manipüle edilmiş fotoğraflar, gençlerin kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamalarına neden olur. Bu durum, yetersizlik hissi ve kaygı bozuklukları gibi psikolojik sorunlara yol açabilir. Gerçek hayatta ulaşılamayacak standartları hedefleyen bu sanal dünya, gençlerin gerçekçi olmayan beklentilere sahip olmalarına ve dolayısıyla hayal kırıklığına uğramalarına neden olabilir. Bu bağlamda, ebeveynlerin ve eğitimcilerin teknoloji kullanımı konusunda dengeli ve bilinçli stratejiler geliştirmeleri, çocukların ve gençlerin hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını korumak için hayati önem taşır. Bu stratejiler, teknolojiyi bir araç olarak kullanırken çocukların sosyal ve akademik gelişimlerini destekleyecek şekilde tasarlanmalıdır. Zira, Ebeveynler, sıklıkla çocuklarının karar verme süreçlerine dolaylı veya doğrudan müdahale edebilirler (Smetane, 2010: 212).

## 5. TEKNOLOJİ VE DUYGUSAL UZAKLAŞMASI

Dijital medya, günümüzde tüm insanlığın yoğun kullandığı iletişim aracı haline gelerek dünyayı adeta küçük bir köy yapmıştır. Doğru kullanıldığında, medya aile ve toplumların gelişimine katkı sağlasa da, yanlış kullanım aile bireyleri arasında ciddi sorunlara yol açabilmektedir. Bu nedenle, bireylerin bilinçlendirilmesi ve doğru medya alışkanlıklarının kazandırılması önemli bir ihtiyaç olarak öne çıkmaktadır (Şen ve Erol, 2024: 4).

Teknolojik gelişmeler insanların birbirleriyle bağlantı kurma şekillerini temelden değiştirmiştir. Özellikle dijital iletişim araçlarının yaygınlaşması ile insanlar arası fiziksel mesafeler azalsa da bu durum paradoksal bir şekilde duygusal mesafelerin artmasına neden olmaktadır. Telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar aracılığıyla yapılan iletişim çoğu zaman yüzeysel ve geçici olabilmekte, bu durum ise derin ve anlamlı insan ilişkilerinin gelişimini

engelleyebilmektedir. Örneğin, aile bireyleri evin farklı köşelerinde akıllı cihazlarla meşgulken, bir arada olmanın verdiği duygusal doyumu ve güvenli bağları tecrübe etme fırsatını kaçırıyor olabilirler. Bu durum özellikle önemli günlerde, kutlamalarda veya aile yemeklerinde daha belirgin hale gelir. Aile üyeleri bir araya geldiğinde bile, sohbetler sık sık kesilir, çünkü herkes zamanının büyük bir kısmını sosyal medya güncellemelerine, mesajlara yanıt vermeye veya dijital oyunlara odaklanarak geçirmektedir. Bu tür dağınık ve bölünmüş dikkat, aile içindeki bireyler arasında duygusal bir kopukluk yaratarak ilişkilerin yüzeyselleşmesine yol açabilmektedir.

Ayrıca, dijital iletişim araçları, insanların birbirlerine duygusal olarak nasıl tepki verdiklerini gözlemleme şansını sınırlar. Bireylerin yüz ifadeleri, vücut dili ve ses tonu gibi iletişim unsurları, duygusal anlam ve bağlam sağlar. Ancak, metin mesajları veya e-postalar yoluyla yapılan iletişimde bu unsurlar eksiktir. Bu eksiklik, yanlış anlamalara ve yanlışlıklara neden olabilir ve sonuç olarak insanlar arasında duygusal bir yabancılaşmaya yol açabilir. Örneğin, bir aile üyesi ciddi bir sorunu metin mesajı yoluyla paylaştığında, alıcı, gönderenin duygusal durumunu tam olarak anlamayabilir ve bu durum, yetersiz veya yanlış destekleme tepkilerine neden olabilir.

Teknolojinin duygusal uzaklaşmayı nasıl teşvik edebileceğine dair başka bir örnek de sosyal medyanın insanları nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Sosyal medya platformları, kullanıcıların birbirleriyle etkileşimde bulunmalarını sağlasa da bu etkileşimler genellikle derinlemesine değil, yüzeyseldir. Kullanıcılar, genellikle mükemmel ve kusursuz hayatlar sergilemeye çalışır, bu da gerçek duygusal durumlarını ve yaşam mücadelelerini gizler. Bu sanal mükemmellik algısı, gerçek hayattaki insan ilişkilerine zarar verebilir, çünkü bireyler kendilerini sürekli olarak diğerlerinin en iyi anlarıyla karşılaştırabilir ve bu da kendilerini yetersiz hissetmelerine neden olabilir.

Teknolojinin duygusal yabancılaşma üzerindeki etkisi, özellikle çocuklar ve gençler arasında daha da derinleşebilir. Gençler, sosyal medyada geçirdikleri zamanı artırdıkça, gerçek dünya iletişimi için daha az zaman ve enerji harcar hale gelmektedirler. Örneğin, gençlerin birçoğu arkadaşlarıyla yüz yüze görüşmek yerine, çeşitli sosyal medya platformları ve mesajlaşma uygulamaları üzerinden iletişim kurmayı tercih eder. Bu durum, duygusal olarak doyurucu ve destekleyici gerçek arkadaşlıkların gelişimini sınırlayabilir. Özellikle zor zamanlarında, online arkadaşlıklar yeterince destekleyici olmayabilir, çünkü bu tür iletişimler genellikle daha yüzeyseldir ve derin duygusal bağları içermez.

Aile içinde de teknolojinin duygusal uzaklaştırıcı etkisi görülebilir. Ebeveynler işten eve geldiklerinde akşamları sosyal medya güncellemelerine veya e-postalara dalabilirler. Bu durum, çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmelerini ve gün içinde yaşadıkları olayları paylaşmalarını engelleyebilir. Ebeveynlerin sürekli olarak dijital cihazlarına bağlı olması, çocukların ihmal edildiğini veya önemsiz olduğunu hissetmelerine neden olabilir. Bu durum ise, çocuklarda güvensizlik ve değersizlik duyguları uyandırabilir, uzun vadede ise aile içi duygusal bağların zayıflamasına yol açabilir.

İş yerinde teknoloji kullanımı da benzer duygusal kopukluklara neden olabilir. Çalışanlar arası iletişim giderek daha fazla e-posta, sohbet uygulamaları ve video konferanslar aracılığıyla gerçekleşmekte, bu da kişisel bağların ve ofis içi topluluk hissini azalmasına sebep olmaktadır. Özellikle zor ve stresli projeler sırasında, çalışanlar arasındaki yüz yüze iletişim ve destek, motivasyonu ve iş birliğini artırabilir. Ancak, dijital iletişim araçları, bu tür destekleyici etkileşimleri sınırlayarak, çalışanlar arasında yanlış anlaşılmanın ve izolasyonun artmasına neden olabilir.

Karar verme süreci, aile içinde yaşayan her bireyin seçimler yapma, düşünme ve problemleri çözme işlemidir. Aile yapılarında, kararların genellikle anne ve babalar tarafından alındığı düşünülse de aslında aile büyükleri

(büyükanne ve büyükbaba) karar verme süreçlerinde daha etkin bir role sahiptirler (Galvin vd., 2015: 196). Fakat bu durumun aksine günümüzde yaşlılar arasında da benzer teknolojiye bağlı duygusal yabancılaşma örnekleri bulunmaktadır. Teknolojinin hızlı değişimi, yaşlıların sosyal medya platformlarını ve diğer dijital iletişim araçlarını kullanmada zorlanmalarına neden olabilir. Bu durum, genç aile bireyleri ve arkadaşlarıyla olan iletişimlerini kısıtlayabilir ve onların sosyal izolasyon yaşamalarına sebep olabilir. Aile üyeleri, yaşlı bireylerle yüz yüze zaman geçirmek yerine, teknoloji aracılığıyla daha az etkili iletişim kurmayı tercih edebilir, bu da yaşlıların yalnızlık ve ihmal edilmişlik hislerini pekiştirebilir.

Bu örnekler göstermektedir ki, teknolojinin sağladığı iletişim kolaylıkları, aslında duygusal anlamda insanları birbirinden uzaklaştırabilir. Bu nedenle, teknolojinin faydalarını maksimize etmek ve olası zararlarını minimize etmek için, bilinçli ve dengeli bir kullanım stratejisi geliştirmek önemlidir. Sonuç olarak, teknolojinin sağladığı iletişim kolaylıkları, ironik bir şekilde duygusal bağlarımızı zayıflatabilir ve yüz yüze iletişimin sağladığı duygusal destek ve anlayışın yerini çoğu zaman alamaz. Bu bağlamda ailelerin ve toplumların bu olumsuz etkileri hafifletmek için bilinçli çabalar göstermeleri ve teknoloji kullanımını dengeli bir şekilde yönetmeleri gerekmektedir. Teknolojiyi, duygusal bağları güçlendirmek ve desteklemek için bir araç olarak kullanmayı öğrenmek, modern dünyada sağlıklı ve anlamlı insan ilişkilerini sürdürmenin anahtarı olabilir gibi görünmektedir.

## 6. AİLE İÇİ İLETİŞİMDE TEKNOLOJİK ARAÇLARIN ROLÜ

Dijital teknolojilerin ilerlemesi, aile bireylerinin hayatında teknolojiyi merkezî bir unsur haline getirmiştir. İnternetin yaygınlaşmasıyla birlikte geleneksel aile yapısı değişime uğramış; özellikle ebeveyn-çocuk iletişimi farklı bir boyut kazanmıştır. Aile fertleri dijital platformlarda aktif rol alırken, bu durum hem yaşamı kolaylaştırmakta hem de bazı sorunları beraberinde getirmektedir (Çeçen vd., 2023: 68). Bu bağlamda, teknolojik araçlar, modern dünyada aile içi iletişimi şekillendirme konusunda hem bir fırsat hem de bir tehdit oluşturabilir. Bu çift yönlü etki, ailelerin coğrafi olarak nasıl konumlandığına ve teknolojiyi nasıl kullandıklarına bağlı olarak da değişebilir. Örneğin, teknolojinin aile içi iletişimde faydalı olduğu açık durumlardan biri, uzak mesafelerdeki aile bireyleri arasında bağlantı kurulmasını sağlamasıdır. Bir ailenin farklı kıtalarda yaşayan üyelerini düşündüğümüzde; burada e-postalar, sosyal medya, video konferanslar gibi dijital iletişim araçları, bu kişilerin birbirleriyle düzenli olarak iletişimde kalabilmesi için vazgeçilmez hale gelebilmektedir. Örneğin, bir anne ve babanın yurtdışında üniversite eğitimi gören çocuklarıyla Skype veya Zoom üzerinden haftalık video görüşmeler yapması, bu ailenin bir arada kalmasını ve birbirleriyle güncel olayları paylaşmasını sağlar. Bu tür iletişim biçimleri, doğum günleri, bayramlar veya önemli aile olaylarında canlı bağlantılar kurarak, sevdiklerinin özel anlarında "orada" olma hissini yaşatabilir.

Ancak, teknolojinin aile içi iletişimde zararlı olabileceği durumlar da mevcuttur. Günümüz ailelerinde bireyler, iş dışında kalan zamanlarını genellikle medya teknolojileriyle geçirmektedirler. Bu durum, aile içinde iletişim eksikliğini derinleştirmekte ve bireyler arasında yabancılaşmayı artırmaktadır (Cizmeci, 2016: 218). Bu bağlamda Teknolojinin aşırı kullanımı, özellikle ev içindeki doğal iletişim süreçlerini bozabilir. Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan bir örnek, aile üyelerinin evde bir araya geldiklerinde herkesin kendi cihazında izole bir şekilde vakit geçirmesi olabilir. Akşam yemekleri, aile toplantıları veya diğer sosyal etkinlikler sırasında cep telefonlarına ve tabletlerine bakan bireyler, karşılıklı iletişim ve etkileşim fırsatlarını kaçırmaları. Bu durum ise, özellikle çocuklar ve ergenler arasında sosyal becerilerin ve duygusal zekanın gelişimini olumsuz yönde etkileyebilir. Aile içindeki bireyler arasında duygusal mesafelerin artmasına ve yanlış anlaşılmalara neden olabilir.

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (2019), sağlıklı büyümek için çocukların daha az oturup, daha fazla oyun oynaması gerekmektedir. Ancak günümüzde teknoloji kullanımı, çocukların gelişimini etkileyen önemli bir faktör haline gelmiştir. Araştırmalar, teknolojinin çocukların yaşamına sadece ergenlik döneminde değil, çok daha erken yaşlarda girdiğini ve bebeklikten itibaren ekranlarla tanıştıklarını göstermektedir. Bu durum, dijital medya ve cihazların bebeklik döneminden itibaren çocukların hayatının bir parçası haline geldiğine dair kaygıları da artırmaktadır. Aşağıdaki araştırma verilerinde, Dünya Sağlık Örgütü'nün yaş ve ekran süresi önerileri yer almaktadır:

**Tablo 3: Ekran Süresi Tablosu**

<i>Yaş Grubu</i>	<i>Ekran Süresi Önerisi</i>
<b>Bebekler (1 Yaş Altı)</b>	Ekran süresi önerilmez.
<b>1 Yaş</b>	Ekran süresi önerilmez.
<b>2 Yaş</b>	Günde en fazla 1 saat; daha azı daha iyidir.
<b>3 – 4 Yaş</b>	Günde en fazla 1 saat; daha azı daha iyidir.

Kaynak: (World Health Organisation, 2019).

Değerlendirme:

Tabloya göre, çocukların ekran süresi ya tamamen kısıtlanmalı ya da oldukça sınırlandırılmalıdır:

**Bebekler (1 yaş altı):** Bebekler için ekran süresi tamamen önerilmemektedir. Bu sonuç, bebeklerin beyin gelişimi ve duygusal bağ kurma süreçleri açısından ekranların zararlı olabileceğini göstermektedir. Görsel uyarıların çok yoğun olduğu ekranlar, bebeklerin sosyal etkileşim ve motor becerilerini geliştirmesi gereken dönemde dikkat dağınıcı olabilmektedir. Bunun yerine, ebeveynleriyle fiziksel ve duygusal etkileşimde bulunmaları daha sağlıklı kabul edilebilir.

**1 yaş:** 1 yaşındaki çocuklar için de ekran süresi önerilmemektedir. Bu yaş grubundaki çocuklar, dünyayı fiziksel ve duygusal deneyimlerle öğrenirler. Ekran başında geçirilen süre, onların hareket etmelerini, oyun oynamalarını ve gerçek dünyayı keşfetmelerini engelleyebilir.

**2 yaş:** 2 yaşındaki çocuklar için ekran süresi sınırlandırılmıştır. Günlük en fazla 1 saat ekran süresi öneriliyor, ancak daha az süre daha iyi kabul edilmektedir. Bu durum, bu yaş grubunun ekrandan çok daha fazla fiziksel aktiviteye ve sosyal etkileşimlere ihtiyaç duyduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu sürenin kaliteli içeriklerle geçirilmesi önemlidir.

**3-4 yaş:** Bu yaş grubunda da ekran süresi günde 1 saatle sınırlandırılmıştır. Erken çocukluk dönemi, sosyal ve fiziksel becerilerin hızla geliştiği bir süreçtir ve ekranlar bu gelişimi engelleyebilir. Çocukların motor becerilerini geliştirmek, oyun oynamak ve sosyal becerilerini pekiştirmek için fiziksel aktivitelerde bulunmaları önerilir.

Ekran süresi, küçük çocuklar için gelişimsel riskler taşıdığı için dikkatli bir şekilde sınırlandırılmalıdır. Özellikle bebekler ve 1 yaşındaki çocuklar için hiç ekran önerilmemesi, bu dönemdeki çocukların fiziksel, sosyal ve bilişsel gelişimlerinin ekrandan olumsuz etkilenebileceğine işaret etmektedir. 2 yaşından itibaren ise ekran süresi 1 saat ile sınırlandırılmalı ve bu sürenin kaliteli içeriklerle geçirilmesi sağlanmalıdır. Ekran yerine, çocukların sosyal etkileşim, oyun ve fiziksel aktivite yoluyla öğrenmeleri teşvik edilmelidir.

Ebeveynler, çocuklarının fizyolojik ihtiyaçlarını karşılamakla kalmaz, onları aile ve toplum kültürüne uyum sağlayacak şekilde yetiştirmekle de sorumludurlar (Zillmann vd., 2013: 5). Günümüzde teknolojik araçların negatif etkilerinden en çok etkilenen çocuklar, bu zararlı etkilerle mücadele etmeleri gerektiğinde ana destekçileri olan anne-babalarına başvururlar. Bu bağlamda, sağlıklı bir teknoloji kullanımı stratejisi geliştirmek, bu sorunların üstesinden gelmekte kritik bir rol oynar. Aileler, belirli kurallar koyarak teknolojinin yararlarını maksimize edebilir ve olası

zararlarını minimize edebilirler. Örneğin, yemek saatlerinde ve aile toplantılarında elektronik cihazların kullanımını yasaklamak, herkesin birbirine odaklanmasını ve daha anlamlı iletişim kurmasını sağlayabilir. Ayrıca, teknoloji kullanımını konusunda aile içinde açık ve düzenli tartışmalar yapmak, herkesin beklentilerini ve ihtiyaçlarını anlamayı kolaylaştırır. Bu tür stratejiler, teknolojinin aile içi iletişimdeki potansiyel zararlarını azaltmada etkili olabilir.

Kitle iletişim araçları, günümüzde toplumsal değişimin araçlarından biridir. Örneğin, bir toplumun sosyal medya kullanım oranları ne kadar yüksekse, toplumsal değişim oranı da o derece artacaktır (Türkdoğan, 2017: 94 – 95). Bu nedenle, aile bireylerinin sosyal medyada geçirdikleri zaman, aile değerlerini de etkileyebilir. Bu bağlamda özellikle genç ebeveynler arasında yaygın bir durum olan “ikinci ekran” kullanımı, aile içinde duygusal mesafelerin artmasına yol açabilir. Bir örnek vermek gerekirse, bir aile akşam yemeğinde bir araya geldiğinde, ebeveynlerin iş e-postalarına bakması veya sosyal medya hesaplarını güncellemesi, çocuklarının gün içinde yaşadıkları önemli anları paylaşmalarına olanak tanımaz. Bu durum, özellikle çocuklar için, duygusal olarak desteklenmediklerini hissettirebilir ve aile içi güven bağlarını zayıflatabilir. Çocuklar zamanla, duygusal ihtiyaçlarını paylaşma konusunda tereddütlü hale gelebilir, bu durum ise aile üyeleri arasındaki iletişimi daha da zorlaştırır.

Ayrıca, teknolojinin aile içindeki iletişimdeki rolü, yaşlı aile bireyleri tarafından da farklı bir şekilde tecrübe edilebilir. Mesela, büyükmeler veya büyükbabalar, aile içinde sıklıkla dijital cihazlar konusunda daha az yetkin olabilirler. Bu durum, diğer aile üyeleri ile etkileşim kurmalarını zorlaştırabilir. Örneğin, aile üyeleri grup sohbetleri veya aile etkinliklerini anlık mesajlaşma uygulamaları üzerinden organize ederken, teknolojiye yabancı olan yaşlı aile üyeleri bu planlamaların dışında kalabilir. Bu durum, onların kendilerini soyutlanmış ve değersiz hissetmelerine neden olabilir, aile içi iletişimde kritik rol oynayan büyüklerin tecrübeleri ve öğütleri genç nesiller tarafından yeterince değerlendirilmeyebilir.

Aile içinde karar alma genellikle bireysel bir eylem olarak gerçekleşmez. Bir birey aile içinde kişisel bir karar alırken ya da aile bireylerinin hepsi ortak bir karar verme sürecindeyken, bu durum tüm aile üyeleri ile paylaşılmalıdır (Socha ve Yingling, 2010: 111). Ancak günümüzde, bireyler aile üyelerine danışmak yerine sosyal medya veya diğer iletişim araçlarının yönlendirmelerine bağlı olarak kararlar almaktadır. Aynı zamanda teknolojik ilerlemeler, aile üyeleri arasındaki rol paylaşımını da etkileyebilir. Modern aile yapılarında, teknoloji kullanımı çocukların ebeveynler üzerindeki etkisini artırabilir. Çocuklar, genellikle yeni teknolojilere daha çabuk adapte olurlar ve bu durum, onların aile içinde belirli kararlar alırken daha fazla söz sahibi olmalarına yol açabilir. Örneğin, bir ailenin hangi internet sağlayıcısıyla sözleşme yapacağı veya hangi dijital aboneliklerin alınacağı gibi konular üzerinde çocukların görüşleri, teknolojiye olan hakimiyetleri nedeniyle belirleyici olabilir. Bu durum, geleneksel aile hiyerarşilerini ve rol dağılımlarını değiştirebilir, bazen de aile içinde çatışmalara yol açabilir. Bu örnekler, teknolojinin aile içi iletişimi nasıl hem olumlu hem de olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Teknolojinin getirdiği kolaylıklar ve zorluklar, ailelerin bu araçları nasıl kullandıklarına ve aralarındaki iletişim kalitesini koruma çabalarına bağlı olarak farklılık gösterebilir.

## SONUÇ VE TARTIŞMA

Teknolojinin aile içi iletişime olan etkisi çok yönlü ve karmaşıktır. Teknolojik gelişmeler, özellikle cep telefonları ve sosyal medya platformları, aile üyeleri arasındaki doğrudan iletişimi belirgin şekilde azaltmıştır. Aile bireyleri fiziksel olarak aynı mekânda bulunsa bile, çoğu zaman birbirleriyle değil, ekranlarıyla etkileşim içindedirler. Bu durum, aile içi ilişkilerin derinliğini ve kalitesini düşürmekte, yanlış anlaşılmalara artırmakta ve sonuç olarak aile

bağlarının zayıflamasına neden olmaktadır.

Çocuklar ve gençler özellikle risk altındadır. Ekranlar karşısında artan zaman, onların sosyal becerilerinin, dikkat sürelerinin ve akademik başarılarının gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Çocukların duygusal ve sosyal gelişimi, aile içi etkileşimlerin azalmasıyla tehlikeye girmektedir. Ailelerin bu sorunları ele almak için teknoloji kullanımını sınırlandırmaları ve çocuklarla kaliteli zaman geçirmeleri önem arz etmektedir.

Ekran kullanım süresini düzenlemek amacıyla, aile içinde kapsamlı bir teknoloji politikası oluşturulabilir. Bu süreç, aile bireyleri arasında sağlıklı iletişim ve etkin zaman yönetiminin sağlanabilmesi açısından kritik önem taşımaktadır. Bu bağlamda, dijital araçların kullanımına ilişkin net sınırlar belirlenmesi, belirli saatlerde dijital detoks seansları düzenlenmesi ve ortak yaşam alanlarında teknolojik cihazların kullanımının kısıtlanması gibi somut adımlar önerilmektedir. Ayrıca, aile üyelerinin dijital okuryazarlık düzeylerinin artırılması ve bilinçli teknoloji kullanımı konusunda eğitim ve farkındalık çalışmalarının yapılması, teknolojinin olumsuz etkilerinin minimize edilmesine yardımcı olacaktır. Bu politikalar, aile içindeki duygusal bağların güçlendirilmesi ve bireyler arasında daha dengeli, sağlıklı ilişkilerin kurulması için yol gösterici nitelikte olabilir.

Bahsetmiş olduğumuz konulara ek olarak, teknoloji insanlar arasındaki fiziksel mesafeleri azaltırken duygusal mesafeleri artırabilmektedir. Dijital iletişim araçları yüzeysel ve anlık mesajlaşmalar yoluyla derin ve anlamlı iletişim kurulmasını engellemekte, bu da duygusal yabancılaşmaya sebep olmaktadır. İnsanlar arasındaki duygusal bağların zayıflaması, teknolojinin kişilerarası ilişkilerde oynadığı çift taraflı rolün bir göstergesidir. Aile bireyleri arasında sağlam bağlar kurulması ve sürdürülmesi için yüz yüze iletişim çoğu zaman vazgeçilmezdir.

Öte yandan, teknolojik araçlar uzaktaki aile üyeleri ile iletişim kurmada önemli bir rol oynayabilir. Uzak mesafelerdeki aile üyelerimizle bağlantıda kalmak, teknolojinin sağladığı en büyük yararlarından biridir. Ancak bu araçların aşırı kullanımı, aile içi doğal iletişim süreçlerini bozabilir. Bu nedenle, teknoloji kullanımı dengeli ve düşünceli bir şekilde yönetilmelidir.

Bu faktörleri göz önünde bulundurarak, sağlıklı bir teknoloji kullanımı için stratejiler geliştirmek önemlidir. Aile bireylerinin belirli saatlerde dijital cihazlardan uzaklaşarak yüz yüze etkileşime öncelik vermeleri, ortak yaşam alanlarında teknolojik kullanımın sınırlandırılması ve düzenli dijital detoks seanslarının uygulanması, sağlıklı aile iletişiminin güçlendirilmesine büyük katkılar sağlayabilir. Bu stratejiler, aile üyelerinin birbirlerine daha fazla odaklanmalarını teşvik ederken, teknolojinin sürekli uyarıcı ve dikkat dağıtıcı etkilerinin yarattığı olumsuzlukları azaltmayı hedeflemektedir. Düzenli dijital detoks uygulamaları, aile bireylerinin gerçek yaşam deneyimlerine daha fazla vakit ayırmalarını ve duygusal bağlarını derinleştirmelerini desteklerken, ortak etkinlikler ve yüz yüze sohbetlerin ön plana çıkmasını sağlayacaktır. Sonuç olarak, bu somut önlemlerle teknolojinin aşırı kullanımından kaynaklanan izolasyon ve iletişim kopukluğu minimize edilerek, aile bağlarının daha sağlam ve verimli bir şekilde sürdürülmesi mümkün hale gelebilir. Tüm bu bilgilere ek olarak, teknolojinin aile içi iletişime olan etkilerini anlamak ve bu etkileri yönetmek, sağlıklı aile ilişkilerini korumanın ve geliştirilmesinin en önemli anahtarıdır.

## **DESTEK VE TEŞEKKÜR BEYANI**

Çalışma herhangi bir destek almamıştır. Teşekkür edilecek bir kurum veya kişi bulunmamaktadır.

## **ÇIKAR ÇATIŞMASI BEYANI**

Çalışma kapsamında herhangi bir kurum veya kişi ile çıkar çatışması bulunmamaktadır.

**KAYNAKÇA**

- Apa.org. (2019). Digital guidelines: Promoting healthy technology use for children. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/technology-use-children>
- Cizmeci, E. (2016). Aile, medya ve serbest zaman. Ankara: Nobel Bilimsel Eserler.
- Çeçen, A. F., Çokluk, N., Bostancı, M., ve Atmaca, S. (2023). Aile kurumuna dijital bir yaklaşım: Dijital aile sözleşmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 22(1), 66-84. <https://doi.org/10.21547/jss.1206730>
- Demir Gökmen, B. (2022). *Teknoloji bağımlılığında; kuramlar, kavramlar, belirtiler ve aşamalar*. B. Demir Gökmen (Ed.), *Teknoloji Bağımlılığı ve Mücadele* (s. 29-44) içinde. Ankara: Akademisyen Kitapevi.
- Durak, E. Ve Durak, Ö. (2024). *Dijital çağda aile*. M. Batur (Ed.), *Gündelik Hayatta Dijital Çağın Yansımaları* (s.77-94) içinde. Ankara: Eğitim Yayınevi.
- Elkin, F. (1995). Çocuk ve toplum: Çocuğun toplumsallaşması. (N. Güngör, Çev.). Ankara: Gündoğan Yayınları
- Fortunato, J. A. (2005). Making media content: The influence of constituency groups on mass media. London: Lawrence Publishers.
- Galvin, K. M., Braithwaite, D. O. ve Bylund, C. L. (2015). Family communication: Cohesion and change. New York: Routledge.
- Jensen, M. ve McKee, L. (2003). Children and the changing family: Between transformation and negotiation .New York: Psychology Press.
- Kaya, İ. (2016). Yeni Türkiye'nin toplumsal yapısı. Ankara: İmge Kitabevi.
- McLuhan, M. ve Fiore, Q. (2019). Yaradığımız medya: Medyanın etkileri üzerine bir keşif yolculuğu. (Ü. Oskay, Çev.). İstanbul: Nora Kitap
- Özbay, F. (2017). Dünden bugüne aile, kent ve nüfus. İstanbul: İletişim Yayınları.
- Özden Yıldırım, M. S. (2022). Aile psikolojisi: Örnek olaylarla güncel konular. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık
- Potter, W. J. (2012). Media effects. California: Sage Publications.
- Sarı, C. ve Karadeniz, H. (2019). İnternet bağımlılığının aile içi ilişkilere etkisi. *STED*, 28(4), 294-298. <https://doi.org/10.17942/sted.518245>
- Smetane, J. G. (2010). Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds. United Kingdom: John Wiley & Sons.
- Socha, T. ve J. Yingling. (2010). Families communicating with children. United Kingdom: Polity.
- Şen, G., ve Erol, A. (2024). Modernleşme sürecinde dijital medyanın aile üzerindeki etkileri. *KAİDE Dergisi (ASBÜ Uluslararası Aile Araştırmaları Dergisi)*, 2(1), 1-30.
- Tuncay, P. Y., Eren Bozdoğan, K., ve Bozdoğan, E. (2023). Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı ve aile içi iletişim arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Eğitim Ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 177-195. <https://doi.org/10.51725/etad.1334923>
- Türkdoğan, O. (2013). Günümüz toplum yapısı ve sorunlarımız. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Türkdoğan, O. (2017). Türk toplumunun kurumsal yapısı. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Türkdoğan, O. (2018). Günümüz toplum yapısı ve radikal sorunlarımız. İstanbul: Çizgi Kitabevi.
- Ulucanlı, B. (2020). Aile felsefesi: Ailede insan haklarını korumaya yönelik felsefi bir bakış. Bursa: Dora Yayıncılık.
- Van Dijck, J. ve Poell, T. (2013). Understanding social media logic. *Media and Communication*, 1.(1), 2 – 14
- Who. İnt. (2019). New WHO guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>
- Winston, B. (1998). Media technology and society: A history. United Kingdom: Routledge.
- Zillmann, D., Bryant, J. ve Huston, A. C. (2013). Media, children, and the family: Social scientific, psychodynamic, and clinical perspectives. United Kingdom: Routledge.