



Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

**EKRANA MARUZ KALMANIN ÇOCUKLARIN İYİLİK HALİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ: DUYGU DÜZENLEME VE AİLE İŞLEVSELLİĞİNİN ROLÜ**

Bilgen IŞIK KARAŞAHİN

DOKTORA TEZİ

Ankara, 2021

**EKRANA MARUZ KALMANIN ÇOCUKLARIN İYİLİK HALİ ÜZERİNDEKİ
ETKİSİ: DUYGU DÜZENLEME VE AİLE İŞLEVSELLİĞİNİN ROLÜ**

Bilgen IŞIK KARAŞAHİN

Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü
Psikoloji Anabilim Dalı
Klinik Psikoloji Bilim Dalı

Doktora Tezi

Ankara, 2021

KABUL VE ONAY

Bilgen Işık Kardeşin tarafından hazırlanan “Ekran Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü” başlıklı bu çalışma, 26.01.2021 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Ayşegül DURAK BATIGÜN(Başkan)

Prof. Dr. İhsan DAĞ (Danışman)

Doç. Dr. Sait ULUÇ (Üye)

Doç. Dr. Zeynep TÜZÜN (Üye)

Dr. Öğr. Üyesi Ezgi TUNA KAYKUSUZ (Üye)

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylım.

Prof.Dr. Uğur ÖMÜRGÖNÜLŞEN

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kağıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Hacettepe Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan “**Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge**” kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / H.Ü. Kütüphaneleri Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

26/01/2021

Bilgen IŞIK KARAŞAHİN

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, tezin yapıldığı kurum tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, ilgili kurum ve kuruluşun önerisi ile enstitü veya fakültenin uygun görüşü üzerine üniversite yönetim kurulu tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir. Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

* Tez danışmanının önerisi ve enstitü anabilim dalının uygun görüşü üzerine enstitü veya fakülte yönetim kurulu tarafından karar verilir.

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında zgn olduğunu, **Prof. Dr. İhsan DAĞ** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Bilgen IşIK KARAŞAHİN

DOĞA'ya ve DEFNE'ye

Beraber yapmayı istediğimiz ama yapamadığımız her Őeyin 6zr6 olarak

TEŞEKKÜR

Akademik yaşam, içinde büyüdüğüm ve hayatımın en bildiğim en öngörülebilir kısmıydı bu tez yazma sürecine kadar. Ben sorumluluk sahibi, görev olarak verileni anında yetiştiren kendime yakışır işler ortaya koymakta son derece başarılı tam zamanlı öğrenciyken birden evleniverdim. Sonra ilk çocuk ve ardından ikinci çocuğum olsun çok istedim. Tüm bunlar oladururken en çok doktorayı bitirmeyi artık öğrenciliği bir nebze bırakabilmeyi de çok istedim. Olmadı, olmadıkça hangi özelliklerimin bu doktora bitirememe sürecini zorlaştırdığımı fark ettim. Sorumluluk sahibi olmak, en iyisini yapmaya çalışmak ancak bu kadar önüme engel olabilirdi. Yazdım sildim, yaptığımı beğenmedim. Erteledikçe ne kadar sorumsuzsun diyerek kendime kızdım. Oysa insana ait ne varsa bunları yaşıyordum sadece. Herkesin tahmin edebileceği gibi iki çocuk ofis ve doktora eğitiminin gereklilikleri arasında zorlanıyordum. Bu süreçte, kendiliğimi oluşturduğum tüm değerlerimi kendim sarstım aslında. Böylelikle doktora, ders ve sorumluluklarının yanı sıra 7 yıl boyunca psikolojik halim hayatımın en büyük sınavı oldu. Sıkı sıkı tutduğum tüm değerleri sorgulamam bunlardan sıyrılmam gerekti. Ortaya daha esnek olmak zorunda olan Bir Bilgen koyabildim mi bilmiyorum. Bir çırpıda olmadı tabii. 7 yıl tezi yazmak yerine bu değerlere tutunup onlardan vazgeçmemeliyim demekle uzadı. Ben en çok nerelerde zorlanıyorum, bunları gizli gizli biliyordum da kimse ya da başka hiçbir şey bunları tokat gibi çarpmamıştı yüzüme. Sorumluluk sahibi ben aldığım sorumluluğu anında organize edip vaktinden öncesine yetiştirirken doktora başlama sorumluluğunu alıp bitirmek için gerekenleri geciktirdikçe aklımın gizli dehlizleri ne kadar sorumsuz olduğumu hatırlattı durdu. Sorumluluk sahibi olmak o kadar önemliydi ki benim için okulda sorumluluk, evde sorumluluk, eşe sorumluluk, çocuklara sorumluluk nereden baksam sorumsuzun biri oldum çıktım kendi gözümde. Ne yapsam bir ileri, iki geri, ne yapsam bir tarafı eksik, istediği planladığım vakitte değil hep geç, her yere geç. Koltuğumun altında iki değil ona yakın karpuzla bugün bu yazıyı yazıyorum. Doktora ev, çocuk yeteri kadar sorumluluk değilmiş gibi bir ofis yönetmeyi haftalık onlarca danışanı takip etme cesaretini de kendimde buldum, 4 yıllık her ay apayrı ödevi olan Geştalt terapi eğitimi de yanında hediye değildi tabii ki. Onu da ben seçtim ve bitirdim.

Sanıyor musunuz ki organizasyonda son derece becerikliyim? Değilim tabii ki. Zaten bu kadar işle hangi arkadaşımın görüşeyim, çevremde kim kalsın. Ne zaman buluşmaya kalksak ya ödev yetiştiririm ya araştırma yapmam gerekir. Bu kadar sorumluluk sahibi olunca tabii ki her şeyi ben yapmalı, kendi seçtiğim hayat için başkalarını yormamalıydım. Nasıl yardım isterim? Zaten sesim titreye titreye bi şey demeye kalksam karşı tarafın başka önemli bir işi iması geri adım atmama yetecek bir durum. Tüm bunlar içinden nasıl çıktım? Önce ölüyorum sandım. Aylar boyu rüyamda savaşlarda vuruldum öldürüldüm. Beni öldüren yoktu aslında bendim o. Bunca yükü tek başına yüklenmiş ağır aksak yürümeye çalışırken bir yanım eşimle vakit geçirmek, çocuğumla oyun oynamak için can çekişirken sorumluluk sahibi yanım hep her türlü işini yapmaya uğraştı. Hayat avucumun içinden kaçıp gidiyordu. Çocuğumla oyun oynamak ne kadar kıymetli, ben bunun uzmanıyım ve kendi çocuğumla oynamıyorum. Hayat kaçıyor elimden avucumdan. İşte ben kendi yaptığım tercihlerden ötürü kendime kıyıyordum. Sonra vazgeçtim yetişmeye çalışmaktan sadece zaman aktı. Ben de o zaman içinde sürüklendim oradan oraya. Sonra hıphızlı akan bir nehirde akıntıya karşı kürek çekmeye başladım. Kürek çektikçe gidemedikçe akıntının kendim olduğunu fark ettim. Sorumluluk ne demektir, güçlü olmak ne demektir, yardım istemenin anlamı neydi ve neden zordu? Ben çalışmayı, okumayı ve öğrenmeyi seviyorum. Anlamalarını bulmak demek bunlardan vazgeçmem demek değil. Ama ya kendime sorumluluğum, bu dünyada Bilgen olarak çalışmak dışında yapmak istediğim şeylere karşı merakıma sorumluluğum? Her şey bir anda değişmiyor. Anlamalarını bulduktan sonra, sorumlu kimliğinden sıyrıldıktan sonra kimliğimi tanımlayacağım daha çok sıfat var biliyorum, buluyorum. Demem o ki hiç kolay olmadı benim için. Dönüştüm, terapiyle, en yakınlarımın desteği ile dönüştüm. Bu kadar zorlanan birinin yanında olmak ona eşlik etmek öyle böyle zor değil çok zordu biliyorum.

Tüm bunlar olup biterken utana sıkıla yaptıklarım ve yapamadıklarımın tez danışmanım, Prof. Dr. İhsan Dağ Hoca'mın odasına her girdiğimde hadi Bilgen yapacaksın bu işi diyen ve bana güvenen Hocama sonsuz teşekkür ederim. Çünkü ayakta durmaya zorlandığım o günlerde bana güvenen birinin hele ki bu tez danışmanımın olması sonsuz önemliydi benim için. İhsan hocam bana güvendikçe ben de kendime güvenebildim yaptın ya bilgen, hadi

bilgen dedikçe ben de kendime evet yaptın diyebildim. Odasından her çıktığımda sonsuz minnet duydum. İçimden defalarca teşekkür ettim. Beni yargılamadan, hiç telaşlandırmadan yoluma ışık tuttuğu için, kendim kendimi çekiştirirken bana hep gülen yüzüyle, sonsuz deneyimiyle, merhametiyle, anlayışıyla yanımda olduğu için çok teşekkürler.

Çekine çekine odasının kapısını çaldığımda Doç. Dr. Sait Uluç Hoca'mın gülümsemesine eşlik eden nasılsın Bilgen, bebekler nasıl Bilgen soruları bana hep güven verdi. Diyordu ki, buralar olur bak hepimiz yaptık, oldu, geç olur güç olur ama olur sen nasılsın önemli olan o, bebekler nasıl önemli olan onlar. O bebekleri sordukça ben tezimi sordum. Tatlı sohbeti bana kendimi hatırlama fırsatı verdi. Nasıldım ben? Sağladığı her destek hem ruh halime hem tez sürecime sonsuz katkıları için çok çok teşekkür ederim.

Bu tez sürecinde tanışma fırsatı bulduğum Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün Hoca'ma değerli katkıları, yorumları, tüm paylaşımları için çok teşekkürler. Doç. Dr. Zeynep Tüzün ve Dr. Öğretim Üyesi Ezgi Tuna Kaygusuz'a sonsuz teşekkürler, tezimi okumaları, sabırla daha iyisi için verdikleri geri bildirim için teşekkürler.

Projenin teknik donanımının sağlanabilmesi için Prof. Dr. İhsan Dağ ile araştırmacıları olduğumuz hızlı destek projesine sağladığı katkıdan dolayı Hacettepe Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Koordinasyon Birimi'ne çok teşekkür ederiz.

Sanırım Prof. Dr. Ceylan Daş Hoca'm olmasaydı ya doktora yarım kalmış ya Geşalt eğitimi bitmemiş ya Bilgen vazgeçmiş olurdu. Bu dünyada tanıdığıma minnet duyduğum, beni büyüten kucaklayan teşekkürümü nasıl aktarsam az kalacak Ceylan Hoca'ma çok teşekkür ederim. İyi ki yollarımız kesişmiş. İyi ki onun öğrencisi olmuşum. Sonsuz teşekkürler.

Canım eşim Murat. Her zorlandığımda çıkmaza girdiğimde sen aklıma geldin. Hadi diyen yüreğim en çok senin çaban için devam etmeye güç bulabildim. Çünkü sanırım ben senin yerinde olsam yapamazdım. Bu kadar her şeyi aynı anda olsun isteyen ve bunun için sadece kendi değil çevresini de çekiştiren ben gibi biriyle yapabilir miydim bilmiyorum. Aslında

biliyorum, ben kendim kadar yardıma desteğe ihtiyaç duyan birinin yanında duramazdım. Bunalırdım, sıkılırdım sanırım. Sen kolumdan tuttuğça, omuz verdikçe düşen başıma, beraber yapacağız beraber yürüyeceğiz bak beraberiz dedikçe, içimdeki o çaresiz insan sevildiğini o kadar hissetti ki, anlamlı bir şeyler için çabaladığımı hatırladım. Bu yüzden sana da sonsuz teşekkür ederim. Her şikayetimi dinlediğin için, sonsuz desteğin, sabrın, güvenin, merhametin için yolumun çakıllarını bilerek görerek isteyerek bana omuz olmak için benle yürüdüğün için. Umarım en güzel günlerimiz henüz yaşamadıklarımızdır.

Annemin yaptığı kavanozlar dolusu konserveler, kayınvalidemin yaptığı yemekler olmasaydı bu tez bitmezdi, biliyorum. Omzumda hep elini hissettiğim babam ve kayınpederim işin ne zor biliyorum dediğinde beni anlayan biri var hissi hep o günün hediyesi oldu bana. Anneme, babama, kayınvalideme ve kayınpederime ve kardeşime sonsuz teşekkürler, çocuklarıma oyun arkadaşı oldukları ve ben ders çalışırken onlara ihtiyaç duydukları ortamı sağladıkları için çok teşekkürler.

ÖZET

KARAŞAHİN IŞIK, Bilgen. Ekranı Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü, Doktora Tezi, Ankara, 2021.

Dijital ekranlar son yıllarda sadece yetişkinler değil, ergenler, orta yaş grubundaki çocuklar hatta okul öncesi dönemdeki çocukları etkileyen ve tüm bu grupların üzerinde, aile yaşamları, iletişimleri, ilişkileri üzerinde çeşitli etkiler yaratan bir olgu haline gelmiştir. Bir yandan insan ekran ilişkisi bir yandan da ekranın insan insana etkileşimin arasına bu denli girmesi ekran kullanımının önemli bir araştırma konusu haline gelmesine sebep olmuştur. Bu noktada, ekran kullanım süresini yordayan faktörlerin araştırılması ve bu doğrultuda risk gruplarının belirlenmesi açısından önemli hale gelmiştir.

Araştırmanın amacı, ekrana maruz kalma süresinin kendini düzenleme, duygu düzenleme ve psikolojik iyilik hali üzerindeki etkilerini anlamaya çalışmaktır. Bu amaç doğrultusunda, Ankara ili içinde ağırlıklı olarak 6 farklı ortaokuldan veri toplanmıştır. Toplamda 326 çocuk ve bu çocukların ebeveyni (anne veya babasından biri) araştırmaya katılmıştır. Öğrenciler 11-14 yaş aralığında, 204'ü kız, 122'si erkek öğrencidir. Bu çocukların anne veya babasının yalnızca birinden çalışmaya dahil olması istenmiştir. Çalışmaya 250 anne, 76 baba dahil olmuştur. Çalışmada, ekrana maruz kalma süresi hakkında ayrıntılı bilgi istenmiştir. Ayrıca, Güçler ve Güçlükler Anketi, Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Anketini doldurmaları istenmiştir. Ebeveynler bu ölçeklerin yanında kendileri için Kısa Semptom Envanteri, Ebeveynlik Stres Ölçeği ve Çiftler Uyum Ölçeğini doldurmuşlardır.

Çocukların ekran kullanım süresi hem kendi bildirimleri hem de ailelerinin bildirimleri ile çocukların duygu düzenleme becerileri, öz düzenleme becerileri ve iyilik hali ayrıca ebeveynlerin psikolojik semptomları, ebeveynlik stresi ve eşleri ile uyumu korelasyon ve hiyerarşik çoklu regresyon analizleriyle incelenmiştir. Çalışmanın üç temel amacı vardır. İlk olarak demografik değişkenlerin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, demografik değişkenlerin -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı-ekrana maruz kalma süresi, farklı dijital aletlerin kullanım süresi, ergenlerin

iyilik hali, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi alanyazını kapsamında ele alınmıştır. Bunun ardından hem çocukların ve hem de anne/babanın çocuklar için yaptığı bildirim arasındaki fark alanyazındaki bilgiler dahilinde ele alınmıştır. Buna göre, çocuklar kendilerinin duygu düzenleme, kendini düzenlemede daha yetkin olduğunu bildirirken, anne/babanın çocuklarının daha az düzenleme becerilerine sahip olduğunu düşündüğü bulunmuştur. Çalışmanın üçüncü amacına yönelik olarak, çocuğun iyilik halini, kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerilerini yordayan faktörler incelenmiştir. Ekran maruz kalma süresinin özellikle kendini düzenleme becerilerinde ve çocuğun iyilik halini yordamada önemli etkisi olduğu görülmüştür. Bu bulgular güncel alanyazını kapsamında ele alınmıştır. Son bölümde, çalışmanın sınırlılıkları, gelecek çalışmalar için öneriler ve çalışmanın klinik doğurguları aktarılmıştır.

Anahtar Sözcükler

Ekran maruz kalma süresi, öz düzenleme, duygu düzenleme, aile işlevselliği, çocuğun iyilik hali.

ABSTRACT

KARAŞAHİN IŞIK, Bilgen. The effect of Screen Exposure on Children' Psychological Well-being: Emotion Regulation and Family Functioning Role, Ph.D. Dissertation, Ankara, 2021.

Digital screen affects not only adults but also adolescent and children and even preschool children. It becomes a phenomenon that creates an effect on those groups, family life, communication, and interaction among them. The digital screen becomes a research issue that focuses on not only the relation between human beings and screen but also interruption person to person interaction. When factors that predict screen exposure time are found, risk groups can be determined. That's why it is important to explore risk factors and risk groups related to screen exposure time.

The purpose of this study is to determine the effect of exposure time on self-regulation, emotion regulation, and psychological well-being of middle school-aged children. For this purpose, the data was collected mainly 6 secondary schools in Ankara. 326 children and their parent (either mother or father) participated in the current study. 204 of them are female students, and 122 of them are male students, and their age range was 11 to 14. Daily and the weekly screen exposure time was taken from children. The children's questionnaire set consisted of scales that are Demographic Variable Sheet, Strength, and Difficulties Questionnaire (SDQ), Adolescent for Self-Regulation Inventory (ASRI), Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). Similarly, the parent's questionnaire set consisted of scales that are Demographic Variable Sheet, Strength and Difficulties Questionnaire, Adolescent for Self-Regulation Inventory, Emotion Regulation Questionnaire for their children and Short Symptom Inventory, Abidin Parent Stress Inventory, and lastly Dyadic Adjustment Scale for themselves.

The study consists of three different purposes. First, discrepancies between parents' and children's reports on children's exposure time, self-regulation difficulties, emotion regulation difficulties, and psychological well-being were examined. Second, factors associated with

children's screen exposure time, such as self-regulation and emotion regulation difficulties, psychological well-being, parental stress, and parental marriage adjustment, were studied. The results indicated that children reported a higher level of screen time, psychological problems as compared to reports of the parent for their children. As expected, children's regulation abilities were significantly associated with their screen exposure even after controlling the effects of socio-demographic variables, parental stress, and their marriage adjustment. Finally, regression analysis was conducted to determine factors associated with children's psychological well-being. The results showed that children's psychological well-being was significantly associated with both screen exposure time and regulation abilities even after controlling the effects of socio-demographic variables, parental stress, and their marriage adjustment. Findings were discussed within the relevant literature. At last, the limitations of the study, suggestions for new studies, and clinical implications of the study were stated.

Keywords

Screen exposure time, self-regulation, emotion regulation, family functioning, child psychological well-being.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY.....	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iii
ADAMA	iv
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TABLO DİZİNİ.....	xi
GİRİŞ	1
1.1 İNTERNET KULLANIMI.....	2
1.2 EKRA NA MARUZ KALMA	4
1.2.1 Ekran a Maruz Kalma Süresi	5
1.2.2 Ekran a Maruz Kalma Süresinin Etkileri	7
1.3 EKRA N KULLANIMINI AÇIKLAYAN KURAMLAR	12
1.3.1 Sosyalleşme ve Sosyal Öğrenme Kuramı	12
1.3.2 Caplan'nın Sosyal Etkileşim Kuramı	16
1.4 KENDİNİ DÜZENLEME	20
1.5 DUYGU DÜZENLEME	27
1.6 AİLE İŞLEVSELLİĞİ.....	32
1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI	35
YÖNTEM	39
2.1 ÖRNEKLEM.....	39
2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI	41
2.2.1 Demografik Bilgi Formu	41
2.2.2 Ekran a maruz kalma ölçümü.....	42
2.2.3 Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA)	42
2.2.4 Ebeveynlik Stres Ölçeği (ESÖ):.....	43
2.2.5 Kısa Semptom Envanteri (KSE)	44
2.2.6 Ergenler için Öz Düzenleme Envanteri.....	44
2.2.7 Duygu Düzenleme Ölçeği	45
2.2.8. Çift Uyum Ölçeği	45
2.3 İŞLEM	46
2.4 İSTATİKSEL ANALİZ.....	47
3.BÖLÜM.....	48
BULGULAR	48
3.1 VERİNİN TEMİZLENMESİ	48
3.2 BETİMSEL İSTATİSTİKLER.....	49
3.3 DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN KATEGORİKLEŞTİRİLMESİ.....	50
3.4. EKRA N KULLANIM SÜRELERİ İLE İLGİLİ BETİMSEL ANALİZLER	51
3.4.1 Toplam Ekran Kullanım Süresi ile İlgili Betimsel Analizler	51
3.4.1.1 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	52
3.4.1.2 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması	52
3.4.1.3 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	53
3.4.1.4 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	53
3.4.2. Farklı Dijital Ekranların Kullanım Süresi ile İlgili Betimsel Analizler.....	53
3.4.2.1 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	54
3.4.2.2 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması.....	56

3.4.2.3 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması	57
3.4.3.4 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması	58
3.5. ÇALIŞMA DEĞİŞKENLERİNİN CİNSİYET VE BİLGİ KAYNAĞI (ÇOCUK/EBEVEYN) AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ	58
3.5.1 Çocuğun İyilik Halinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağı Sonuçları	59
3.5.2 Duygu Düzenleme Becerisinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağı Sonuçları	60
3.5.3. Kendini Düzenleme Becerisinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağı Sonuçları	61
3.6. EKRANA MARUZ KALMA SÜRESİNE GÖRE ÇOCUK VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ	63
3.6.1 Ekranı Maruz Kalma Süresinin Çocuğun İyilik Hali Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi	63
3.6.2 Ekranı Maruz Kalma Süresinin Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi	63
3.6.3 Ekranı Maruz Kalma Süresinin Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi	64
3.7 ÇALIŞMADA ARAŞTIRILAN SÜREKLİ DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ PEARSON KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI	64
3.7.1 Ekranı Maruz Kalma Süresi	67
3.7.2 Dışavurma Problemleri	67
3.7.3 İçeriyi Yönelim Problemleri	69
3.8 EKRANA MARUZ KALMA VE KENDİNİ DÜZENLEME BECERİLERİNİN ÇOCUĞUN İYİLİK HALİNİ YORDAMASI	70
3.8.1 Çocuk Bildirimi Olan Değişkenlerle Yapılan Ekranı Maruz Kalma ve Kendini Düzenleme Becerilerinin Çocuğun İyilik Halini Yordaması	70
3.8.1.1 Ekranı Maruz Kalma ile İlişkili Değişkenler	70
3.8.1.2 Kendini Düzenleme Becerileri ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkili Değişkenler	71
3.8.1.2.1 Başarı ile İlişkili Değişkenler	71
3.8.1.2.2 Başarısızlık ile İlişkili Değişkenler	72
3.8.1.2.3 Yeniden Değerlendirme ile İlişkili Değişkenler	73
3.8.1.2.4 Baskılama ile İlişkili Değişkenler	73
3.8.1.3 Ekranı Maruz Kalma ve Kendini Düzenleme Becerilerinin İyilik Hali ile İlişkili Değişkenler	75
3.8.1.3.1 Dışavurma Davranışları	75
3.8.1.3.2 İçeriyi Yönelim Davranışları	76
3.8.2 Ebeveyn Bildirimine Dayanan Değişkenlerle Ekranı Maruz Kalma ve Kendini Düzenleme Becerilerinin Çocuğun İyilik Halini Yordaması	78
3.8.2.1 Ekranı Maruz Kalma ile İlişkili Değişkenler	78
3.8.2.2 Kendini Düzenleme Becerileri ile ilişkili Değişkenler	79
3.8.2.2.1 Başarı ile İlişkili Değişkenler	80
3.8.2.2.2 Başarısızlık ile İlişkili Değişkenler	80
3.8.2.2.3 Yeniden Değerlendirme İle İlişkili Değişkenler	81
3.8.2.2.4 Baskılama ile İlişkili Değişkenler	83
3.8.2.3 İyilik Hali ile ilişkili Değişkenler	83
3.8.2.3.1 Dışavurma Davranışları	84
3.8.2.3.2 İçeriyi Yönelim Davranışları	85
4. BÖLÜM	90
TARTIŞMA	90
4.1. DİJİTAL ALETLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KULLANIMI	90
4.2. ÇOCUK VE EBEVEYN BİLDİRİMİNDEKİ FARKA İLİŞKİN BULGULAR	95

4.3. EKRANA MARUZ KALMA SÜRESİ İLE İLGİLİ BULGULAR	98
4.4. ÇOCUĞUN İYİLİK HALİNİN EKRANA MARUZ KALMA, KENDİNİ DÜZENLEME VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ KAPSAMINDA YORDAYICILARI	101
4.4.1 Ekran Maruz Kalma Süresinin Yordayıcıları	101
4.4.2 Kendini Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yordayıcıları.....	105
4.4.3 İyilik Halinin Yordayıcıları	109
4.5. ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI	114
4.6. KLİNİK DOĞURGULAR	116
4.7. YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER.....	120
SONUÇ.....	121
KAYNAKÇA	126
EK 1. ETİK KOMİSYON İZİNİ	146
EK 2. MEB ARAŞTIRMA İZİNİ.....	147
EK 3. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU	148
EK 4. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM (EBEVEYN İÇİN)	149
EK 5. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM (ÇOCUK İÇİN).....	150
EK 6. ÇOCUK ANKET BATARYASI	151
EK 7. EBEVEYN ANKET BATARYASI.....	159
EK 8 ÇOCUĞUN İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER	171
EK 9. DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	186
EK 10. TURNİTİN RAPORU.....	188

TABLO DİZİNİ

Tablo 1 Çocuk Katılımcıların Demografik Özellikler -----	40
Tablo 2 Ebeveyn Katılımcıların Özellikleri-----	41
Tablo 3 Çocuk Katılımcıların Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri -----	49
Tablo 4 Ebeveyn Katılımcıların Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri ----	50
Tablo 5 Demografik Değişkenlerin Kategorikleştirilmesi-----	51
Tablo 6 Cinsiyet ve Yaşın Haftalık Ekran Kullanım Süresine Göre Ortalama Değerleri-----	52
Tablo 7 Ailenin Gelir Düzeyine Göre Haftalık Ekran Kullanım Süresi ve Analiz Sonuçları -----	53
Tablo 8 Cinsiyet ve Yaşın Farklı Ekranların Kullanım Süresi Analiz Sonuçları -----	54
Tablo 9 Cinsiyet ve Yaşın Farklı Ekranların Kullanım Süresine Göre Ortalama Değerleri -----	55
Tablo 10 Ailenin Gelir Düzeyine Göre Farklı Ekran Kullanım Süresi Ortalama ve Analiz Sonuçları -----	57
Tablo 11 Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Farklı Ekranların Kullanım Süresi Ortalama ve Analiz Sonuçları-----	58
Tablo 12 Çocuğun İyilik Halininin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağına Göre Değerlendirilmesi -----	59
Tablo 13 Duygu Düzenleme Becerisininin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağına Göre Karşılaştırılması -----	61
Tablo 14 Kendini Düzenleme Becerisininin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağına Göre Analiz Sonuçları ----	62
Tablo 15 Çalışmada Araştırılan Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları-----	65
Tablo 16 Çocuğun Kendini Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerisini Yordayan Değişkenler --	74
Tablo 17 Çocuğun İyilik Halini Yordayan Değişkenler -----	77
Tablo 18 Ebeveyn Bildirimine Dayanan Çocuğun Kendilik ve Duygu Düzenleme Becerisini Yordayan Değişkenler-----	82
Tablo 19 Ebeveyn Bildirimi ile Çocuğun İyilik Halini Yordayan Değişkenler-----	86
Tablo 20 Demografik Değişkenlerin Çalışma Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması -----	88
Tablo 21 Çoklu Regresyon Analizlerinin Özeti -----	89

GİRİŞ

1. BÖLÜM

İnternet erişimi yaygınlaştıkça, oyun ve cihaz çeşitliliği ile bu cihazların ulaşılabilirliği ve ekran başında vakit geçirme süreleri artmakta; bu durum ekran başında vakit geçiren çocukların yaşının günden güne düşmesine neden olmaktadır. Bu sebeple, artan ekran süresi ve düşen yaş ortalaması, araştırmacıların daha fazla dikkatini çekmekte ve ekrana maruz kalma süresinin çocuklar üzerindeki etkileri ve sonuçları konusunda araştırmalar yapmaya yönelmesine yol açmaktadır.

İnternet kullanımı ve ekran başında vakit geçirme süresi ile ilgili çeşitli modeller ortaya atılmıştır. Bu noktada kişinin psikopatolojiye yatkınlığından, durumsal tetikleyicilere, işlevsel olmayan bilişlerden kişinin sosyal olarak izole olmasına ve kişinin psikososyal özelliklerine kadar pek çok faktör internet kullanım davranışı üzerinde etkilidir. Caplan (2003), problemlili psikososyal yatkınlaştırıcı nedenlerin bilgisayar temelli sosyal etkileşimin aşırı ve kompulsif kullanımına sebep olduğunu ve bu durumun da kişinin problemlerini daha fazla kötüleştirdiğini öne sürmüştür. Psikososyal sorunları (yalnızlık ve depresyon vb.) olan bireyler kendi sosyal yeterliliklerine güvenemeyerek bilgisayar aracılığı ile gerçekleşen etkileşimi, yüz yüze iletişime tercih ederler. Çünkü bu yolla gerçekleşen etkileşim daha az tehdit içerir. Sosyal yeterliliği hakkında sorun yaşayan bu bireyler sanal bir dünyada kendilerini daha yeterli görürler. Bu tercih, bilgisayar temelli, aşırı ve kompulsif sosyal etkileşime sebep olurken evde, okulda ve işte yeni problemlerin oluşmasına sebep olur. Çocuğun büyüme sürecinde, çocuk çevresiyle etkileşimi sonucunda belli davranışlar edinir (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu süreçte, çevresiyle etkileşime geçerek davranış biçimlerini, toplumun/çevresinin beklentilerini, neyin doğru neyin yanlış olduğunu, iyiyi ve kötüyü, yaşamını sürdürmek için gerekli bilgi ve becerileri öğrenir (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu sosyalleşme süreci onların temel becerilerini edinmesi için gereklidir. Ancak, ekrana maruz

kalma süresinin artması ve maruz kaldıkları sahnelerin kontrol edilememesi onların sosyalleşme sürecini sekteye uğratmakta veya çocukları olumsuz etkileyebilmektedir (AAP, 2015).

Bu bilgilerden yola çıkarak, bu araştırma kapsamında ekrana maruz kalmanın ruh sağlığına etkisini anlamak için çocuğun dijital cihazları kullandığı süre, kendini kontrol etme becerileri, ebeveynlik stresi incelenerek çocuğun ruh sağlığı/iyilik hali üstünde etkisi araştırılmıştır. Ayrıca, ekrana maruz kalma süresi, düşük ve yüksek olanlarda belirtilen faktörlerin nasıl farklılaştığına odaklanılmıştır.

Tezin ilk bölümünde, ekrana maruz kalma ve internet kullanımı ve çocuklar üzerindeki etkileri hakkında temel bilgiler aktarılmıştır. İlgili kuram bu kapsamda ele alınmıştır. Ardından araştırma kapsamında ele alınan değişkenler alanyazını çerçevesinde anlatılmış ve son olarak araştırmanın amaçları aktarılmıştır.

1.1 İNTERNET KULLANIMI

Yirminci yüzyılda bilgisayar dünyasında yaşanan ilerlemeler ve ardından gelen yirmi birinci yüzyılda gerçekleşen teknolojik gelişmeler internet ve teknoloji kullanımının çok hızlı biçimde yaygınlaşmasına ve tüm ekonomik ve sosyal hayatı etkilemesine sebep olmuştur (Güler, Şahinkayası ve Şahinkayası, 2017). Dijital teknolojilerin çeşitlenmesi hem yaygınlığını hem de kullanımını arttırmıştır. Tablet, akıllı telefon, bilgisayar ve diğer mobil cihazların kullanımı; internet kullanımının ve bu aletlerle geçirilen sürelerin artmasına ve toplumda yaygınlaşmasına sebep olmuştur. Bilişim teknolojileri, sadece internet ve akıllı telefonları değil, bilgisayar oyunları, tabletler, tabletlerde eğitici olarak tanıtılan pek çok oyun, sosyal medya uygulamaları kapsamakta ve hepsi toplumun türlü katmanlarında bir etki oluşturmaktadır. Dünyada bu gelişmeler olurken, Türkiye’de de toplumun her kademesinde internet erişebilirliği ve kullanımı ile ilgili belirgin değişiklikler görülmüştür. İnternetin ve bilgisayarın bu denli yaygınlaşması, toplumun hayat tarzında, ihtiyaçlarında, eğlence anlayışından, zamanı değerlendirme biçimine, kişilerarası etkileşim biçimine kadar pek çok alanda değişimlere yol açmıştır. İnternet, sosyal medya ve uygulamalar yoluyla, kişilerin

duygu, düşünce ve deneyimlerini paylaşımları için alternatif yollar oluşmuştur (Balcı ve Ayhan, 2007). Kişiler, artık her türlü bilgiye çok hızlı ulaşabilmekte, dünyada meydana gelen gelişmelerden anında haberdar olmakta, sevdikleriyle daha kolay ve hızlı şekilde görüntülü iletişim kurabilmekte, yer değiştirmeden alışveriş yapabilmektedir. Bunların yanı sıra, bilgisayar ve internet kullanımının getirdiği önemli bir yenilik, birbirini hiç tanımayan pek çok kişinin üye olabildiği ve birbirleriyle iletişim kurabildiği sosyal medya ağlarıdır. Bu ağlar sayesinde, pek çok kişi birbirinden haberdar olmakta, tanışmalar bile iletişim kurabilmekte, yalnızlıktan korunabilmekte, fikirlerini büyük kitlelere duyurabilmektedir. Hatta tüm bunlar tablet ve akıllı cihazlar aracılığı ve 4,5G teknolojisi ile çok hızlı şekilde gerçekleşmektedir. Yetişkinler, ergenler ve çocuklar sosyal ağ sitelerini, ilişki kurma mekânı olarak kullanmakta, sanal ortamlardaki oyun odalarında buluşmakta ve kişiler hiç tanımadıklarıyla ortak sanal oyunda yer alabilmektedir. Bu ağların çok çeşitli olanaklar sunması, kişinin onaylanma, yakın ilişki kurma ve destek alma gibi psikolojik ihtiyaçlarının bu ortamlarda karşılanmasına ve ihtiyaçları karşılandıkça kullanım süresinin artmasına sebep olmaktadır (Gürcan ve Hamarta 2013).

İnternet her buluş gibi hayatımızı kolaylaştırmak amacıyla ortaya çıkmış, iletişimin hız kazanması ve araştırma faaliyetlerinin daha hızlı yürütülmesi için oluşturulmuştur. Sağlıklı biçimde interneti kullanmak, kişinin kendisini kontrol ederek, sanal ortamı bir kaçış alanı olarak görmeden, interneti kişinin kendi amaçları doğrultusunda, planladığı zaman diliminde kullanabilmesidir (Young, 1998a). İnterneti daha sağlıklı biçimde kullanan kullanıcılar, genellikle, e-posta gönderme, bilgi araştırma veya akademik veya iş hayatının sorumluluklarını yerine getirmek için internet ve bilgisayarı tercih ederken, sağlıksız olanların, sohbet, uygulamalarda vakit geçirme, alışveriş ve sanal oyunlardan kendini alıkoyamadıkları görülmüştür (Young, 1998a). İnternet kullanımı ile ilgili olarak Young (1998b), kişilerin çevrimiçi yaşamlarının, onların gerçek yaşamlarını ciddi şekilde tehdit ettiğini ifade etmiştir. Young'un bu açıklamayı yaptığı yıldan bugüne 22 yıl geçmiş olmasına rağmen bu süreçte teknoloji bir yandan çeşitli olanaklar sağlamaya ve diğer taraftan da kişilerin hayatında daha fazla yer kaplamaya devam etmiştir. Bu durum, internet kullanımının kişilerin hayatında psikolojik, sosyal, akademik ve iş hayatlarında farklı

zorluklar yaratmasına sebep olmaktadır. Yetişkin dünyasına bu derece giren ve yetişkinleri dahi bu denli etkileyen dijital teknolojiler, çocuk dünyasından uzak tutulamamıştır. Günümüzde medya iletişim araçları, neredeyse her evde bulunmakta ve çocuklar, erken çocukluk döneminden itibaren bu araçlara maruz kalmaktadır (TUİK, 2019). Medya araçları, sürekli farklı ses ve görüntülerle çocuklar için cazip bir oyuncak haline gelmenin yanı sıra, bazı anne ve babalar tarafından çocukları sakinleştirmek veya oyalamak için kullanılan yardımcıya dönüşmüştür. Ancak bu araçların kullanım süresinin artması ve içeriğinin her an denetlenememesinin, çocukların farklı psikolojik alanlarını ve iyilik hallerini nasıl etkilediğinin bilimsel olarak bilinmemesi kaygı yaratmaktadır (AAP 2009; Meral ve Şahin 2019).

1.2 EKRAMA MARUZ KALMA

Bundan 55 yıl önce çocukların hayatında ekran bulunmamaktaydı ve sadece 30 yıl önceye kadar çocukların başında oturup pasif bir şekilde maruz kaldıkları tek ekran televizyon ekranı idi (RTÜK, 2005). Bugün ise, çocukların televizyon ekranı dışında, çevreyle teması kestikleri pek çok dijital medya ürünü bulunmaktadır (Güler, Şahinkayası ve Şahinkayası, 2017). Bu dijital medya ürünleri, çocuklara televizyonda sunulan içerikleri zamandan bağımsız olarak istedikleri anda sunabilmekte, oyun oynayabilmelerini, internette vakit geçirmelerini sağlamaktadır. İnternetle beraber çocuklar pek çok farklı uygulamaya erişebilmektedir. Aynı zamanda, sosyal medyada kendileri adına farklı hesaplar oluşturabilmekte, tanıdığı veya tanımadığı pek çok farklı hesaba ulaşabilmektedir. Diğer yandan, televizyon programları da bu süreçte dönüşüm göstermiştir. Artık, televizyonda bir program seçip izlemenin yerini Netflix, Youtube ya da diğer çeşitli çevrimiçi platformlarda yer alan her an ulaşılabilir dizi ve filmler almıştır. Bu uygulamalar, çocukların ne izledikleri ve neye maruz kaldıkları ile ilgili ailelerin kontrolünü azaltmaktadır. Tüm bu uygulamalar veya dijital medya aracılığıyla maruz kalınan ekran- televizyon, internet, tablet ve akıllı telefonlar aracılığıyla ulaşılan her uygulama, oyun, sosyal medya-ekrana maruz kalma süresi olarak adlandırılır. Bu tez içinde ekrana maruz kalma süresi denildiğinde yukarıda belirtilenler kastedilecektir. 30 yıl öncesinin ve bugünün çocukları ekrana maruz kalma süresi açısından değerlendirildiğinde, 30 yıl önce

ülkemizde tek televizyon kanalı ve sınırlı sayıda televizyon olduğu göz önüne alındığında bir çocuğun bugün ekran başında vakit geçirme süresinin çok dramatik hal aldığı söylenebilir.

1.2.1 Ekran Maruz Kalma Süresi

Amerikan Pediatri Derneği (AAP, 2001), 2 yaş altındaki çocukların ekrana kesinlikle maruz kalmamasını önerirken, büyük çocuklar için maruz kalma süresinin çocuğun izlediği programın veya oynadığı oyunun, kullandığı uygulamanın niteliğine göre 1-2 saatle sınırlı kalmasını önermektedir. Ancak, araştırma sonuçları bu açıdan değerlendirildiğinde çok çarpıcıdır. İki yaşından küçük çocukların ekrana maruz kalma süresinin 2 saatten fazla olduğu ve daha büyük çocukların ise 5 saat ve daha fazla ekran önünde vakit geçirdiği ortaya çıkmıştır. Ayrıca, 6 yaşından küçük çocukların %36'sının yatak odasında televizyon bulunduğu belirtilmiştir (AAP, 2009). Türkiye'de Radyo ve Televizyon Üst Kurulunun (RTÜK, 2006) televizyon izleme ile ilgili yaptığı araştırmaya göre çocukların %65'i boş zamanını televizyon karşısında geçirmektedir. Ayrıca bu çocukların yaklaşık %30'u hafta sonlarında televizyonu 5 saat ve daha fazla izlediğini belirtmiştir. Türkiye İstatistik Kurumu tarafından gerçekleştirilen hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırma sonuçlarına göre, internet kullanımı 2015 yılının ilk yarısında %55,9 olarak belirlenmiştir ve internet erişim imkânına sahip hane oranı da %69,5 olarak bildirilmiştir (TUİK, 2015).

2015 yılında TUİK tarafından gerçekleştirilen bu araştırmanın çocuklarla ilgili verileri halen açıklanmadığından, 2013 yılında gerçekleştirilen Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması kapsamında 6-15 yaş grubu çocukların verileri aktarılmıştır. Bu araştırmada, internet, cep telefonu ve bilgisayar kullanımı, kullanım sıklığı ve kullanım amaçlarına değinilmiştir. 2013 yılı verilerine göre, çocuklar bilgisayar ve internet kullanmaya 6 yaşında başlamaktadır. 6-15 yaş aralığındaki çocukların %24,4'ü kendine ait bilgisayara sahipken, %13,1'i cep telefonuna ve %3'ü oyun konsoluna sahiptir. 6-15 yaş grubundaki çocukların bilgisayar, internet ve cep telefonu kullanım oranları sırasıyla %60,5, %50,8 ve %24,3'tür. Haftalık ortalama kullanım süreleri dikkate alındığında, 6-15 yaş arası çocukların %38,2'si iki saate kadar, %47,4'ü üç ile on saat arası, %11,8'i on bir ile yirmi dört saat arasında ve %2,6'sı yirmi dört saatin üzerinde olduğu bulunmuştur. Ancak, 2013 ve 2015 verileri, genç

yetişkinler açısından değerlendirildiğinde, 2013 yılında %69 olan kullanım yüzdesi 2015 yılında %84'e yükselmiştir. Bu durum göz önüne alındığında 2013 yılında açıklanan çocuk kullanımı ile ilgili verilerin 2020 yılında daha da yükseldiği söylenebilir.

NTT Docomo (2015) tarafından yedi Avrupa ülkesi (Belçika, Danimarka, İrlanda, İtalya, İngiltere, Portekiz, Romanya) ve Japonya'da çocukların mobil telefon ve internet kullanımları üzerine bir araştırma yürütmüştür. Araştırmaya 10-12 yaş aralığında çocuklar katılmış ve bu çocukların %34'ü tablet, %69'u mobil telefon kullanmaktadır. Bu oranın en yüksek olduğu ülkenin Danimarka olduğu tespit edilmiştir. Çocukların %60,1'i tablet ve %93'ünün telefon kullandığı bulunmuştur. Aynı araştırmada, internet kullanan çocukların amacı sorgulandığında, %88'i video izlemek ve %81'inin sosyal medyadan yararlanmak için internet kullandığı belirlenmiştir. İngiltere'de yürütülen başka bir çalışmada, çocukların tablet kullanımının 2014 yılında, 2013'e göre iki kat arttığı ve bu oranın %71 olduğu görülmüştür. 2014 yılında 12-15 yaş arasındaki çocuklar haftada 17,2 saat internet kullanırken, 15,7 saat televizyon izlemişlerdir. İnternet kullanımı ve televizyon izleme oranı beraber ele alındığında bu yaş grubundaki çocuklar her gün 4 saatten fazla ekrana maruz kalmıştır (Ofcom, 2014).

TÜİK'in (2013) yaptığı araştırmaya göre, 6-10 yaş arasında her 5 çocuktan 1'inin kendi bilgisayarını vardır. Yaş 11-15 olarak değiştiğinde bu oran her 3 çocuktan birinin bilgisayarını ve her 4 çocuktan birinin de mobil telefonu olduğunu ortaya koymuştur. Telefon sahibi olma oranının 6-10 yaş çocuklarda daha düşük olarak ortaya çıkması ise daha olumlu karşılanabilir. 6-15 yaş arasındaki çocuklar her gün mutlaka internete girdiğini beyan etmiştir. Yine bu çocukların % 50'si haftada 3 ile 10 saat arası internette vakit geçirdiğini belirtmiştir. Bu çocukların % 3'ü ise haftada 24 saatten fazla internette vakit geçirdiğini belirtmiştir. Türkiye'deki çocuklar interneti en çok ödev yapmak için başvurduklarını bildirmelerinin yanında, % 79'u oyun oynamak için kullandığını ve % 50'den fazlası sosyal ağlarda gezindiğini belirtmiştir (TÜİK, 2013).

Tüm bu veriler değerlendirildiğinde ve günümüzde yaygınlaşan diğer medya araçları düşünüldüğünde bu çarpıcı sonuçlar çocukların ekran önünde geçirdikleri vakit açısından çok dramatiktir. Televizyonun yanı sıra, her yere taşınabilen akıllı telefon ve tabletlerin çocukların ekrana maruz kalma süresini bu denli arttırdığı belirtilebilir. Akıllı telefon, mobil oyun ve sosyal ağların gelişimleri devam eden çocukları nasıl etkilediğinin tam olarak bilinmemesi önem kazanmaktadır.

1.2.2 Ekran Maruz Kalma Süresinin Etkileri

Pek çok farklı disiplin, çocukların maruz kaldığı deneyimlerin zamanlamasının önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çocuk gelişiminde duyarlı dönemlerin (sensitive period) olduğu ve bu zamanlarda maruz kalınan veya deneyimlenen olayların çocuk için önem taşıdığı, beynin yapısı veya işlevi üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Crews, He ve Hodge, 2007). Gerçek hayattan mahrum kalarak sanal ortamda uzun süre vakit geçirmenin çocuk için risk teşkil ettiği düşünülmektedir. Maruz kalınanların etkisi, çocuğun yaşı, gelişim evresi ve maruz kalma süresi ve içeriğine göre değişmektedir. Aynı içerik veya ekrana maruz kalma süresi çocuğun yaşı veya gelişim evresine göre çocuk üzerinde farklı etkiler yapabilir. Çocuğun hayatında maruz kalma süresinin zamanlaması hem deneyimin etkilerini anlamak hem de etkili önleme yöntemlerinin geliştirilmesi açısından önemlidir (Crews, He ve Hodge, 2007).

Teknolojinin çocuk davranışları üzerindeki etkisi araştırıldığında, aralarında güçlü bir korelasyon olduğu fark edilmiştir. Uzun süreli ve kontrolsüz biçimde televizyon, internet kullanımı, konsol ve bilgisayar oyunları oynama pek çok farklı psikolojik ve fizyolojik sorunla ilişkili bulunmuştur (Martin, 2011). Pek çok çocuk, farklı türdeki sosyal medya alanını günde en az bir saat kullanmakta ve bu çocukların sadece %30'u spor etkinliklerine katılmaktadır. Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan ulusal bir araştırmaya göre, son 30 yıl ile karşılaştırıldığında, ekran önünde vakit geçiren çocukların iki kat, ergenlerin ise üç kat daha fazla obezite yaşadığı tespit edilmiştir (National Center for Health Statistics, 2012). Ekran önünde vakit geçirdikçe çocukların hareket etme alanları daralmakta ve spor etkinliklerine katılımı azalmaktadır. Ayrıca, ergenlerin demografik bilgileri, sağlıksız yeme

biçimleri, fiziksel aktiviteden uzak durmaları kontrol edildiğinde dahi, ekrana maruz kalma süresi, sağlıksız etkileri öngörmektedir (Rosen ve ark., 2014). Özellikle ergenlerde artan teknoloji kullanımının sağlık üzerindeki olumsuz etkileri çok net bilinirken, orta çocukluk dönemi için belirgin çalışmalar yapılmamıştır.

Siyez ve Uz Baş (2013) ergenlik döneminde internet bağımlılığı ile ilgili araştırmalarında risk faktörlerine odaklanmışlardır. Bu kapsamda internet kullanım süresinin önemli bir risk faktörü olduğu bulunmuştur. Ergenlik çağındaki bireylerde internet kullanım süresi arttıkça internet bağımlılık düzeylerinde artış olmaktadır. İnternette geçirilen sürenin yanında internet kullanım amaçları da internet bağımlılığında önemli rol oynamaktadır (Siyez ve Uz Baş, 2013). İnterneti hem sohbet hem de oyun öncelikli kullanan lise öğrencisi ergenlerin bağımlılık puanlarının interneti sırası ile sosyal ağ, müzik-film ve ödev-araştırma öncelikli kullanan öğrencilerin bağımlılık puanlarından daha yüksek olduğu görülmüştür (Yılmaz ve ark., 2014). Bunların dışındaki risk faktörleri ise “yalnızlık” (Deniz, 2010), “depresyon ve sosyal kaygı” (Caplan, 2010), “utangaçlık” (Ayas, 2012), “umutsuzluk” (Şimşek, Akça ve Şimşek, 2015), “sosyal destek eksikliği”, “zayıf ebeveyn ilişkileri” (Lian, You, Huang ve Yang 2016), “akran baskısı” (Esen ve Gündoğdu, 2010), “akademik başarının düşük olması” (Huang ve ark., 2009), “yaşantı arayışı, sıkılmaya yatkınlık, heyecan ve macera arama, disinhibisyon” (Siyez , 2014) gibi oldukça farklı alanları kapsamaktadır. İstanbul’da lise öğrencileri ile yürütülen araştırmada, öğrencilerin haftalık ortalama 15 saat internet kullandığı bulunmuştur. Bu örneklem içinde haftalık 84 saat internet kullanan öğrenciler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma, öğrencilerin yalnızlık düzeylerine odaklanmıştır. İnternette en fazla zaman geçiren öğrencilerin, duygusal ve sosyal olarak yüksek düzeyde yalnız oldukları bulunmuştur (Deniz, 2010). İstanbul’da, bin ortaokul öğrencisi günde 0.5-3 saat arasında bilgisayar kullandıklarını bildirmişlerdir. Bu çocukların yarısı normal kullanıcı kategorisinde iken, %40’ı problemlili kullanıcı ve %5’i bağımlı durumundadır. Bu araştırmada, oyun oynama süresi ve sosyal kaygı düzeyi arasında orta düzeyde ilişki olduğu tespit edilmiştir (Karaca ve ark., 2016). Yaklaşık beş bin çocukla İngiltere’de yapılan başka bir araştırmada, çocuklar her gün en az 1 saat birden fazla ekranla vakit geçirmektedir. Yüksek seviyede sosyal medya kullanan çocuklar kullanmayanlara göre daha mutsuzdurlar

ve daha fazla sosyoduygusal sorunlar yaşamaktadırlar. Ayrıca, spora katılımı olan çocukların, daha mutlu oldukları ve sorunlarının daha az olduğu bulunmuştur (Booker, Skew, Kelly ve Sacker, 2015).

Ekran maruz kalma süresini yordayan diğer faktörler incelendiğinde aile içi etkileşim düzeyinin, anne babanın kendi ekran kullanım süresinin ve çocuklara ekrana maruz kalma süresi ile ilgili sınır koyulmamasının pek çok çalışmada en ilişkili faktörler olduğu belirtilmiştir (Goh ve ark., 2015; Jago ve ark., 2013; Lauricella ve ark., 2015; Lee, Bartolic ve Vandewater, 2009).

Çocuğun ekrana maruz kalma süresi ile ilgili bireysel faktörlerin yanında, aile ortamı ile ilgili faktörler dikkat çekmektedir. ABD’de, 2015 yılında, ulusal çapta yapılan araştırmada 2300 çocuk ve ailesi ile çalışılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, ailenin ekran (televizyon, telefon, tablet ve bilgisayar) önünde kalma süresinin, çocuğun ekrana maruz kalma süresini yordayan en güçlü faktör olduğu tespit edilmiştir (Lauricella, Wartella ve Rideout, 2015). Ailesi yüksek düzeyde ekran önünde vakit geçiren 2 yaş altında çocukların, ailesi orta düzeyde kullanıcı olanlara göre beş kat daha fazla ekran kullanımının olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmanın diğer önemli bir bulgusu, eğer aile internet kullanımı ile ilgili olumlu görüşe sahipse, bu durumun da çocukların daha fazla ekran karşısında vakit geçirmesine sebep olduğu bulgusudur. Aile ortamı ve akıllı telefon kullanımı değerlendirildiğinde, ebeveyn tutumları olumsuz olan çocukların daha fazla akıllı telefon kullandığı bulunmuştur (Lian, You, Huang ve Yang, 2016). Benzer biçimde, aile tarafından ihmal edilen, görmezden gelinen çocukların akıllı telefon ile vakit geçirme süreleri bağımlılık düzeyinde olduğu bulunmuştur (Kwak, Kim ve Yoon, 2018). Cho ve Lee (2017), çocukların akıllı telefon ile vakit geçirme sürelerini pek çok ev içi faktörü ele alınarak değerlendirmiştir. Ebeveynin eğitim durumu, iş durumu ve yaşı çocuğun ekran kullanma süresi ile ilişkili bulunmuştur. Ancak en çarpıcı faktör ise, ebeveynin kendi kullanım süresi ile ilgili farkındalığının çocuğun kullanım süresini yordadığı bulunmuştur. Yaklaşık dört bin Çinli öğrenci ve ailesiyle ebeveyn ve çocuk iletişimi ile patolojik internet kullanımı arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ayrıca, ebeveynin internet ile ilgili davranışları ve çocuğa internet kullanımı ile ilgili koyduğu kurallar değerlendirilmiştir.

Aile çocuğun ekran kullanımını kısıtlarken kendi de kendi ekran kullanım süresine dikkat ediyorsa, diğer bir deyişle çocuğa koyduğu kurallar, ebeveynin kendi ekran kullanımı ile tutarlı ise, ailenin kuralları çocuğu problemlili internet kullanımından korumaktadır. Ancak aile kurallarında tutarsız ise yani aile çocuğun ekran kullanımına sınır koyarken kendi kullanımını kısıtlamazsa, ailenin ekran kullanım davranışları çocuğun kullanım süresini yordamaktadır. Ayrıca aynı çalışmada, ebeveyn ve çocuk iletişiminin iyi olduğu ailelerde, çocukların daha az problemlili internet kullanımı olduğu bulunmuştur (Liu, Fang, Deng ve Zhang, 2012). Buna göre, çocukların ailelerin kuralları yerine sergiledikleri davranışları örnek aldığı söylenebilir. Aileler, başlarda ekran kullanımı ile ilgili olarak kural koymaya daha yatkınken, zaman içinde çocukları kontrol etmemekte ve daha esnek davranmaktadır. Bu da çocukların ekran kullanımını artırmaktadır. Çocuğun yaşı büyüdükçe, aileler çocuğun ekran süresini denetlemeyi bırakmaktadır (Özgür, 2016). Bu çalışmalardan yola çıkarak, çocuğun internet kullanım süresi ile ilgili olarak ev içinde etkili iletişimin çocuğu kontrol etmekten daha etkili bir yöntem olduğu belirtilebilir. Çünkü, ebeveynin sınır koyması kontrol edildiğinde dahi çocuk ve ebeveyn arasında olumlu iletişimin, çocuğun internet kullanım süresinin yalnızlıkla ilişkisi arasında aracı değişken olduğu bulunmuştur (Appel, Holtz, Stiglbauer ve Batinic, 2012).

Duygu ve davranış problemlili olan çocuklara bakıldığında, bu çocukların daha çok televizyon izlediği ve bilgisayarda daha fazla saldırgan içerikli oyunlar oynadığı görülmüştür. Buna ek olarak, bu çocukların sanal oyunlara yaşitlarından daha fazla zaman ayırdığı bulunmuştur (Mitrofan, Paul ve Spencer, 2008). Ekran maruz kalma süresi yüksek olan çocukların, ekran karşısında maruz kaldıkları içerik de denetim altında değildir. Ayrıca çatışmanın yüksek düzeyde olduğu ve ev içinde sınırların esnek olduğu ailelerin çocuklarının ekran maruz kalma süresinin en yüksek düzeye ulaştığı görülmüştür (Lee, Bartolic ve Vandewater, 2009). Bunun yanı sıra, babanın eğitim düzeyinin, ergenin problemlili internet kullanımını yordadığı bulunmuştur. Ergenlerin internet kullanım davranışlarını yordamada anne ve babanın ergenlerin internet davranışlarını takip etmesinin önemli olduğu tespit edilmiştir. Bu noktada anne baba takibinin ergenin problemlili internet kullanımını önlemede önemli bir rolü olduğu söylenebilir (Demir ve ark, 2017). Farklı bir çalışmada çocukların

elektronik medya kullanımını sınırlamak için aile ve çocuk etkileşimini artıracak bir sağaltım düzenlendiğinde, aile-çocuk etkileşimi artmış ve bu çocukların medyaya maruz kalma süresinin azaldığı gözlenmiştir (Mendelson ve ark., 2011). Aile içinde ebeveynin medya kullanım süresi arttığında çocuğun da ekrana maruz kalma süresinin arttığı bulunmuştur. Yapılan bir araştırmada ekrana maruz kalan ebeveynlerin çocukları ile daha az etkileşime geçtikleri belirtilmiştir (Radesky ve ark. 2014). Bir akşam yemeğinde ebeveyn ve çocuklar aynı masada gözlenmişlerdir, ebeveyn eğer akıllı telefon kullanıyorsa o anda masaya gelen yabancı yiyecek (çocukların daha önce hiç görmedikleri-helva) hakkında hiç konuşmadığı ve çocuklarıyla ise normale göre daha az konuştuğu tespit edilmiştir. Buna karşılık akıllı telefon kullanmayan ailelerin masaya gelen yabancı yiyeceği çocuklarına tanıttıkları ve çocuklarıyla daha fazla etkileşimde buldukları gözlenmiştir (Radesky ve ark. 2014).

TV ekranına maruz kalma, zayıf kendilik imajı ve saldırganlık ile ilişkili bulunmuştur (RTÜK, 2005). Başka bir araştırmada, düşük öz saygı, düşük akademik başarı ile ilişkili bulunmuştur (İrkin 2012). Tüm bu bulgular, düşük bir iyilik haline işaret etmektedir (Booker ve ark. 2015). Diğer yandan ekran karşısında vakit geçiren kişiler sosyal olarak çevreden uzak kalmakta bu da yine bu kişilerin iyilik halini olumsuz etkileyen bir durum haline gelmektedir. Ekrana maruz kalma süresi uzun olan kişilerin orta derecede maruz kalanlardan daha mutsuz olduğu ve daha fazla duygusal problemi olduğu bulunmuştur (Booker ve ark. 2015).

İngiltere’de yapılan boylamsal bir çalışmada 5 yaşında 3 saat veya daha fazla televizyona maruz kalmanın 7 yaşındaki davranım bozukluğunu arttırdığı bulunmuştur (Parkes, Sweeting, Wight ve Henderson, 2013). Ögel (2012) internet bağımlılığının aile içi çatışmaların olduğu ortamlarda daha çok beslendiğini belirtmiştir çünkü internet bir isyan ortamıdır. Ögel’e göre, sürekli bir şeyler yapmalarını söyleyen ebeveynlerine karşı, internet, gençlerin elinde güçlü bir silahtır. Okul sınavları, ülke çapında liseye ve üniversiteye giriş sınavlarında bir yere gelmek için kendilerini zorlayan ergenler bunun isyanını sanal dünyada yapmaktadırlar. Bu nedenle anlaşılmayan çocuklarda daha fazla internet bağımlılığı görülmektedir.

Ögel (2012) internet veya bilgisayar aracılığı ile gerçekleşen iletişimin bazı özellikleri yüz yüze iletişimden daha cazip kıldığını belirtmiştir. Sanal dünyada, iletişimin anonim olması, bireylerin sosyal kabul görme endişesi taşımaması, göz kontağı gerektirmemesi, yazılı olarak kendini ifade etmenin sözel olarak ifade etmekten daha kolay olması, istenilen kimliğe bürünme şansını vermesi, denetimin zayıf olması bireylere sanal dünyada var olmayı daha cazip hale getirmektedir. Özellikle sosyalleşme sorunu olan kişilere bu alan oldukça çekici gelmektedir. Çünkü bu kişiler, güvensiz, sınırlı sosyal yaşamı olan ve sosyal faaliyetlere katılmayan bireylerdir. Bu bireyler, gerçek hayatta ulaşamadıkları yakınlık ve destek gibi ihtiyaçları internet ortamında karşılamaktadır (Siyez ve Uz Baş, 2013). Dolayısıyla, benlik saygısı, yalnızlık, sosyal kaygı, utangaçlık, yaşam doyumu gibi kavramlar internet bağımlılığı ile ilişkisi araştırılan değişkenler olmuştur. Çocukların gelişim döneminde olduğu düşünülürse, deneyimle ve hem ebeveyn hem de çevre etkileşimi ile benlik saygısının oluşacağı, duygusal zekalarının gelişeceği göz önüne alınırsa, gelişim çağında yoğun internet veya ekrana maruz kalmanın onları ileriki hayatlarında ruhsal bozukluklara daha yatkın hale getireceği düşünülmektedir. Bu durum hem çocukların geleceğini hem de toplumu tehdit etmektedir.

1.3 EKCRAN KULLANIMINI AÇIKLAYAN KURAMLAR

Ekrana maruz kalma davranışı ile ilgili araştırmalar devam etmekte ve çocuklar üzerindeki etkisi ile ilgili kapsamlı açıklamalar sunulmaya çalışılmaktadır. Bu kapsamda, ekrana maruz kalmanın çocuklar üzerinde olası olumsuz etkilerini açıklayabilecek iki farklı kuram derlenmiş ve aşağıda aktarılmıştır. Bunlardan ilki Sosyalleşme Kuramı ve Sosyal Öğrenme Kuramı ve ikincisi Caplan'ın Sosyal Etkileşim kuramıdır.

1.3.1 Sosyalleşme ve Sosyal Öğrenme Kuramı

Sosyalleşme, insan yavrusunun toplumun üyesi haline gelmesidir (Kağıtçıbaşı, 1999). Bu süreçte birey, içinde bulunduğu gruba katılmayı ve toplumun kendi yaş ve cinsiyetindeki kişiden beklediği şeyleri yerine getirmeyi öğrenir. Büyüme sürecinde, çocuk çevresiyle etkileşimi sonucunda çevresindekilere benzer davranışlar edinir. Bu süreçte, çevresiyle

etkileşime geçerek davranış biçimlerini, toplumun/çevresinin beklentilerini, neyin doğru neyin yanlış olduğunu, iyiyi ve kötüyü, yaşamını sürdürmek için gerekli bilgi ve becerileri öğrenir (Elkin 1995).

Yaşamın ilk yıllarında sosyal davranış, bebeklerin annelerine olan bağlılığıdır. Bağlılığın uyum sağlama yönünde değeri büyüktür. Bağlılığın ardından ayrışma dönemi gelir ve bebekler çevrelerini araştırmak için anneden koparlar (Morgan, 2009). Çocuklar büyüdükçe diğer insanlarla karşılaşır ve onlarla ilişki kurarlar. Bireyin bütün yaşamı çevresine uyum sağlama çabası içinde geçer, bu uyum çabası doğumdan başlayarak bir gelişim gösterir (Yavuzer, 1979). Birey sosyalleşme sürecinde bir yandan toplumla uyum içinde yaşamak için toplumsal kuralları benimseyerek öteki bireylere benzerken, diğer yandan doğuştan getirdiği özelliklerinin temeli üzerinde onu diğer bireylerden ayıran kişilik niteliklerini kazanır ve geliştirir (Köknel, 1985).

Çocuk açısından sosyalleşme, aynı zamanda “öğrenme” sürecidir. Sosyalleşme süreci içerisinde çocuk aile, okul, toplumsal çevre ve kitle iletişim araçları aracılığı ile toplumun kendisinden beklediği rol ve beklentileri öğrenir. Sosyal Öğrenme Kuramı (Bandura, 1963), çocukların yetişkinlerin davranışlarını gözlemleyerek, taklit ederek ve model alarak öğrendiğini vurgular. Bu kurama göre, model almanın etkilendiği durumlar vardır. Modeldeki davranışın pekiştirilmesi veya cezalandırılması, çocuğun bilişsel düzeyi, modeldeki davranışın devam edip etmeyeceğini belirler. Bu açıdan, ailenin internet kullanım süresi ile ilgili araştırmalar yürütülmüştür (Liu, Fang, Deng ve Zhang, 2012; Appel, Holtz, Stiglbauer ve Batinic, 2012; Lian, You, Huang ve Yang, 2016). İnternet kullanımı ile ilgili ailenin davranışı ve normları ergenin internet kullanım sürecini, bakış açısını ve davranışını etkilemektedir. Bu noktada, evde ekran kullanımı yoğun olan ebeveynin çocuklarının ekrana maruz kalma süresi ile ilgili risk altında olduğu söylenebilir. Sosyal öğrenme kuramının vurguladığı gibi, çocuk özellikle ebeveynlerini gözlemleyerek öğrenir. Aile çocuğun sosyalleşme sürecinde, hobi edinmesinde, diğer etkinlik seçimlerinde etkilidir. Ailenin değer yargıları çocukları doğrudan veya dolaylı olarak etkileyebilir ancak ebeveynin davranışları çocuk tarafından daha çok model alınır. Sonuç olarak, ailenin davranışları çocuğun sorunlu internet kullanımını öngörmede ailenin değer yargılarına göre daha önemlidir. Aile ne kadar

tersini söylerse söylesin, aile içinde pek çok kez tekrar edilen davranışlar gözlenir, hatırlanır ve model alınarak uygulanır (Bandura, 1963). Yetişkinin işi için gerekli ve normal gördüğü dijital alet kullanımı, çocuk tarafından gözlemlenir. Çocuk, ebeveynin kullanımından olumsuz etkilenebilir. Ebeveynin internet kullanımını çocuğa bir model teşkil etmekte ve çocuğun internet kullanımının avantaj ve dezavantajlarını değerlendirme sürecini etkilemektedir. Ayrıca ailesi yüksek oranda internet kullanan çocukların daha patolojik internet kullandıkları bulunmuştur (Van den Eijnden ve ark., 2010).

Dijital cihazların bir diğer etkisi de öğrenme süreçlerini etkilemesidir (Çambay, 2015). Bu modern çağda öğrenme, doğrudan kişisel etkileşimin yanı sıra medya araçlarından gözlemler yoluyla da gerçekleşir. Birey, kendini tanıması için sosyal etkileşime ihtiyaç duyar. Kendini ebeveynlerinin, yakın arkadaşlarının yerine koyarak ve bir bütün olarak da toplumun rollerini takınarak kendi resmini elde eder. Bir başka ifadeyle çocuk kendini başkalarının yerine koyarak, anne ve baba olduğunu hayal ederek, sırasıyla daha sonra başka kimseler olduğunu hayal ederek, o kişilerin rollerini oynayarak kendine dışarıdan bakar veya kendine ait bakış açısı oluşturur (Koenig, 2000). Sosyalleşme, iki aşamada gerçekleşir. Birincil sosyalleşme, bebeklik ve çocukluğun ilk döneminde gerçekleşir ve bu sosyalleşme süreci ailede başlar. İkincil sosyalleşme ise, çocukluktan sonraki dönem ile olgunluk döneminde gerçekleşir. Bu aşamada, sosyalleşmenin ilk aracı olan aileden sorumluluğun bir kısmını alır ve bunu okullara, toplumsal gruplara ve iletişim araçlarına devreder (Giddens, 2005).

Son 30 yılda iletişim alanında yaşanan teknolojik gelişmeler, dijital medyanın yapılanmasına ve internet, sosyal ağlar, bloglar, vloglar gibi yeni araçların ortaya çıkmasına sebep oldu (Çambay, 2015). Bununla birlikte, tüm bu dijital medya platformunun toplumsal değişim ve dönüşüme yol açtığı bilinmektedir. Günümüzde, sosyal ilişki kurma biçimleri, ilişki başlatma, sürdürme, bitirme biçimleri ciddi şekilde dönüşmüştür. Dijital medya olgusu, toplumsal yapıyı yeniden şekillendirdiği gibi, bu yapı içinde farklı sosyalleşme biçimleri ortaya çıkmıştır. Bireyler artık, yüz yüze iletişim kurmadan zaman ve mekândan bağımsız etkileşebilmekte bu durumda çocuğun sosyalleşme sürecini ve bu süreçten öğreneceklerini büyük ölçüde etkilemektedir. Televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tabletlerden her an ulaşılabilir sosyal medya, bilgisayar oyunları çocuğun sosyalleşme sürecine, öğrenme ve

dikkat becerilerine ket vuran ve sağlıklı birey olması için sosyalleşme sürecini değiştiren veya bu zamandan çalan araçlar halini almaktadır. Örneğin, bebeklerin dil gelişimini arttırdığı varsayılan uygulamalar üzerine bir araştırma yürütülmüştür (Bavelier, Green ve Dye, 2010). Her gün 8-16 ay arasındaki bebekler, ailelerinin uygun gördüğü bu uygulamalara maruz kaldığında, bir süre sonra bu bebeklerin dil gelişiminin yavaşladığı bulunmuştur. Bu yavaşlama incelendiğinde, ekrandan dil gelişimi ile ilgili uygulamaya maruz kalan bebeklerde 17 birimlik bir azalma olduğu fark edilmiştir ancak diğer grupta ailesiyle günlük okuma etkinliği yapan bebeklerin dil gelişiminde yaşitlarına oranla 7 birimlik yükselme olduğu bulunmuştur. Bebekler, ebeveyn veya bakımverenleri ile olan gerçek deneyimlerden öğrendiği, bu etkileşimin yerini alan sesli görüntülü bir cihazdan aktarılan deneyimin öğretici olmak yerine aksine bebeklerin dil gelişimini olumsuz etkilediği tespit edilmiştir.

Yer değiştirme kuramına göre, zaman sınırlı bir kaynaktır (Nie ve Hillygus, 2002). İnternet için belirli bir zaman ayrıldığında, sosyal aktivitelerden, hobi, okuma veya arkadaş ile geçirilecek vakitten ve yüz yüze etkileşimden alınan vakit azalmaktadır. Buna göre, ekran başında geçirilen zaman çalışma, çocuk bakımı, ev işleri, uyku gibi yaşam vakitlerinden alınmakta ve bu da aile ve arkadaş ilişkilerinde kişinin bireysel yaşamında sorunlara yol açmaktadır. Araştırmalar, internetin aile yaşamı üzerinde olumsuz etkileri olduğunu, aile içinde bir arada daha az vakit geçirilmesine yol açtığını göstermiştir (Nie ve Hillygus, 2002). Bu durum kişilerin psikolojik iyilik halini etkilemektedir. Yetişkinlerle ilgili belirtilen bu durumun çocuklar için de geçerli olduğu öngörülebilir. Dolayısıyla, ekrana maruz kalma süresi arttıkça, çocukların gelişimleri ile ilgili diğer aktivitelere yeteri kadar vakit ayırmadıkları ya da ders çalışma, hobi ile vakit geçirme, sosyalleşme için gerekli olan vakti ekran başında geçirdikleri sonucu çıkarılabilir. Araştırmalar, bu cihazlara maruz kalan çocukların gerekli sosyal etkinliklerden geri kaldıklarını, benzer şekilde arkadaş ve aile ilişkilerinin sınırlandığını işaret etmektedir (Bacigalupa, 2005; Colwell ve Kato, 2003).

Ekrana maruz kalma süresi arttıkça, çocuğun günlük rutin aktiviteleri ve bunları yapış şekli de bu durumdan etkilenmektedir (Bacigalupa, 2005; Çambay, 2015). Ödevini internetten yapan çocuk, iyi geceler demek için telefon uygulamasını kullanmaya başlayabilir. Ebeveyni tarafından, uyku vakti geldiği hatırlatılan çocuk, odasına geçtiğinde yatağında uzun süre

telefonu veya tableti ile oyun oynamaya devam edebilir. Ev ortamında duygu ifadeleri ile ilgili ortama göre kendi benliği ve ifade ediş biçimleri şekillenirken, dijital teknoloji ile birlikte duygu ifadeleri uygulamalardaki işaretlerle yer değiştirebilir. Çocuk, benliğini oluştururken eskiden aileden aldığı mesajlar veya çevresindekilerin tepkileri daha etkili olurken şu an sosyal medyada gördüğü her figür benliğini oluşturmada etkili hale gelebilmektedir.

Özetle, orta-çocukluk dönemi, çocuğun kendini sakinleştirme becerisini, duygularını kontrol etme ve problem çözme becerilerini öğrendiği bir dönemdir (İrkin, 2012). Oysa medya araçlarına uzun süre maruz kalması çocuğun gelişimi için gerekli deneyimlerden uzak kalması, ailesinden, akran ilişkilerinden, yüz yüze çatışmalardan ve bunları çözme becerisi geliştirmekle ilgili çabalama sürecinden uzak kalması demektir. Ekran süresi uzun olan çocukların bakım verenle oyun etkileşiminin sınırlı kaldığı ve kendini ifade etmek için alan oluşturamadıkları tespit edilmiştir (Booker ve ark., 2015). Başka bir araştırma bilgisayar oyunları ile aşırı uğraşan çocukların akranları ile etkileşimlerinin azaldığını ve etkileşim kalitesinin düştüğünü bulmuştur. Ayrıca bilgisayar oyunları ve internet çocuğun/ergenin arkadaşının yerini alabilmektedir (Colwell ve Kato, 2003). Selnow, 1984 yılında o dönemde oynanan video oyunları için “elektronik arkadaş” hipotezini ileri sürmüştü; çocukların bilgisayar oyunları oynarken zamanlarını en iyi şekilde harcadıklarını düşündüklerini, sosyal ilişki güçlükleri yaşadıklarını, sınırlı sayıda arkadaşları olduğunu ve onlarla da neredeyse paylaştıkları tek konunun elektronik oyunlar olduğunu belirtmiştir.

1.3.2 Caplan’ın Sosyal Etkileşim Kuramı

Caplan (2003), problemleri psikososyal yatkınlaştırıcı nedenlerin bilgisayar temelli sosyal etkileşimin aşırı ve kompulsif kullanımına sebep olduğunu ve bu kullanımın kişinin problemlerini daha da kötüleştirdiğini öne süren bir model önermiştir. Caplan’ın kuramı aşağıdaki üç varsayımı içermektedir.

1. Psikososyal sorunları (yalnızlık ve depresyon vb.) olan bireyler kendi sosyal yeterliliklerine güvenmezler.

2. Bilgisayar aracılığı ile gerçekleşen etkileşimi, yüz yüze iletişime tercih ederler. Çünkü bu yolla gerçekleşen etkileşim daha az tehdit içerir. Sosyal yeterliliği hakkında sorun yaşayan bu bireyler sanal bir dünyada kendilerini daha yeterli görürler.
3. Bu tercih, bilgisayar temelli, aşırı ve kompulsif sosyal etkileşime sebep olurken evde, okulda ve işte yeni problemlerin oluşmasına yol açar.

Caplan (2010), yalnız, sosyal kaygısı olan veya sosyal beceri eksikliği olan bireylerin çevrimiçi sosyal etkileşimleri yüz yüze etkileşime göre daha fazla tercih edebileceğini ileri sürmüştür. Bu sayede, kendilerini sosyal açıdan daha yeterli hissetmektedirler. Bu durumda, çevrimiçi sosyal etkileşim tercihi, problemlili internet kullanımının bir parçası olmaktadır. Caplan (2003), kuramında psikososyal açıdan sorunları olan kişilerin, aşırı ve kompulsif biçimde bilgisayar aracılığıyla sosyal etkileşime girmeyi tercih ettiklerini ve bu yatkınlıklarının uzun vadede ciddi problemlere dönüştüğünü ileri sürmüştür. Bu kuram içinde, “aşırı” internet kullanımı ile kastedilen, niteliksel olarak kişinin düşündüğünden veya planladığı zamandan daha fazla vakit geçirmesi olarak tanımlanmaktadır. “Kompulsif” internet kullanımı, kişinin çevrimiçi etkinliklerini kontrol etmede güçlük yaşaması ve kendini kontrol edemediği için suçluluk yaşaması olarak tanımlanmıştır. “Problemlili internet kullanımı” terimi ise akademik, sosyal ve iş hayatını olumsuz etkileyen, uyumsuz biliş ve davranışlar ile karakterize edilmeye çalışılmıştır (Caplan 2002).

Özellikle, kişinin öncesinde psikolojik sıkıntılara yatkınlıklarının olduğu durumda, “problemlili” ifadesi bu durumun söz konusu bozuklukları arttıracak şekilde internet kullanımına yol açtığı durumları yansıtmak için kullanılmıştır. Caplan’ın bu kuramının temelleri, 2001 yılında Davis’in ilk dönem çalışmalarında ortaya atılan kuramının geliştirilmesiyle oluşturulmuştur. İlk varsayım depresyon ve yalnızlık gibi psikolojik rahatsızlıkları bulunan bireylerin kendilerinin sosyal yeterlilikleri konusunda negatif bir algıya sahip olduklarıdır. Psikososyal sağlık ve bireyler arası iletişim yeterliliği üzerine mevcut geniş çapta araştırma bu iddiayı kuvvetli bir şekilde desteklemektedir. İlk olarak yalnızlığa dair mevcut çok sayıda araştırma, yalnızlık ve sosyal yetkinlik konusunda kendini değerlendirebilme yeteneği arasında negatif ilişki bulunduğunu göstermektedir. (Riggio,

Throckmorton ve DePaola, 1990; Segrin, 1993, 1996, 2000; Segrin ve Flora, 2000). Örneğin Spitzberg ve Hurt (1987) bireyin yalnızlık seviyesinin kişinin kendi bireyler arası yetkinliğini değerlendirmesi arasında negatif bir ilişki bulmuşlardır. Problemlerli internet kullanımı ve psikolojik iyilik hali arasında negatif korelasyon mevcuttur (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017; Stavropoulos ve ark. 2017) Araştırmalar, problemlerli internet kullanımının yalnızlık, depresyon, intihar düşünceleri, kaygı, utangaçlık ve sosyal beceri noksanlığı gibi pek çok psikososyal sorunla bağlantılı olduğunu ortaya koymuştur (Odacı ve Çıkrıkçı, 2017; Stavropoulos ve ark. 2017; Siyez ve Uz Baş, 2013). Bu araştırmalar, internet kullanımının olumsuz sonuçlarla ilişkisini bildirmekle birlikte nedensellik bildirme konusunda yetersizdirler. Kişilerin yalnız olduğu için mi internet kullanımı artmakta yoksa internet kullanımı arttığı için mi yalnızlaşmakta çıkarımının yapılması zordur (Deniz, 2010). Ancak, Caplan'ın (2003) modeline göre yatkın olan kişilerin problemlerli kullanımı artmakta ve kişiyi normal hayatında daha çok sıkıntıya götürmektedir. Yalnızlıkla ilgili yapılan pek çok çalışmada, yalnızlık ve kişinin kendi kendini puanladığı ve başkalarının kişiyi puanladığı sosyal beceriler arasında negatif korelasyon bulunmuştur (Deniz, 2010; Odacı ve Çıkrıkçı, 2017; Stavropoulos ve ark. 2017; Siyez ve Uz Baş, 2013). Kişinin yalnızlık derecesi ile kişiler arası yeterlik düzeyinde benzer şekilde negatif korelasyon vardır. Özetle, yalnızlık çeken ve depresyonu olan kişiler kendilerini insan ilişkilerinde daha az yeterli algılamaktadırlar. Bu bulgulardan yola çıkarak, bu bağlantı ikinci teorik çıkarımı desteklemektedir.

Kişinin kendisi hakkındaki yetersizlik düşünceleri kişiyi depresyon ve yalnızlığa iterken, yüz yüze iletişimden daha güvenli ve az tehdit eden alternatif yollar aramaya itmektedir (Ögel, 2012). Yalnız kişiler “gerçek” hayata göre, internet ortamında kendilerini daha iyi ifade etmekte, kendilerini gerçek kişiliklerine uygun şekilde ortaya koymakla ilgili daha rahat hissetmektedir (McKenna, Green ve Gleason 2002). Bu yüzden psikolojik olarak sağlıklı insanlara göre, yalnız ve depresif insanlar çevrimiçi sosyal etkileşimi daha fazla tercih etmektedir. Dolayısıyla, kendini sosyal olarak yetersiz hisseden bu bireyler, sanal ortamda daha fazla vakit geçirmeyi tercih etmektedir. Örneğin, kaygıya yatkın olan bireylerin kaygı düzeyi düşük olanlara göre internette daha fazla zaman geçirdiği bulunmuştur (Stavropoulos ve ark. 2017). Kişinin kaygıya ve depresyona yatkınlığı gibi pek çok kişisel faktör internet

bağımlılığı için risk oluşturmaktadır (Siyez ve Uz Baş, 2013). İnternet kullanımı, anlık tatmin ve olumsuz duygulardan kaçınma sağlayarak kişiyi rahatlatır. Bu davranış biçimi, olumsuz duygularla baş etme için işlevsel olmayan bir baş etme yöntemi olur (Anderson ve ark. 2016; Griffiths 2005).

Caplan (2010) bu bireylerin kendilerini sosyal açıdan daha yeterli hissettiklerini, normalde yapamadıkları davranışları daha kolay yaptıklarını, söyleyemedikleri cümleleri daha kolay sarf ettiklerini bildirmiştir. Sosyal kaygısı olan çocuklar da her birey gibi temasa ihtiyaç duyar. Ancak baş edemedikleri gerçek bir dünyada ihtiyaç duydukları bu temasa ulaşamamaktadırlar. İhtiyaç duydukları temas sanal ortamda vardır. Burada kim olduğunun belli olmadığı bir ortamda ya da bir gün sonra yüz yüze gelmek zorunda olmadığı insanlara karşı daha kolay cesaret etmekte, hakkını daha kolay savunmakta ve temas kurma ihtiyacını karşılamaya çalışmaktadır (Ögel, 2012). Kişi, bu ihtiyaç karşılandıkça normal dünyadan sanal ortama daha fazla bağlanmaktadır. Ama sanal dünyada gelişen bu davranışların gerçek dünyada sergilenememesi veya sergilendiği takdirde çevreden kabul görmemesi bu bireyleri daha fazla sosyal kaygılı yapabilmektedir (Caplan 2003; Caplan, 2007; Caplan 2010).

Psikolojik sıkıntıları olan kişilerin, bilgisayar tabanlı iletişimi tercih etmeleri ile ilgili çeşitli araştırma bulguları mevcuttur. Bu kişilere yüz yüze iletişim yerine, bilgisayar tabanlı iletişimin daha cazip gelmesini sağlayan pek çok özellik vardır (Barnes 2001). Örneğin, çevrimiçi sosyal etkileşimde kişiler karşı tarafı gerçekten tanımazlar ve anonim kalırlar, farklı isimler kullanabilirler. Bu nedenle, sergiledikleri davranışların sorumluluğunu almak zorunda kalmazlar. Kontrolleri daha fazladır. İstedikleri gibi daha yakın veya samimi olabilirler ancak ilişkide sorun çıktığında geri çekilmeleri daha kolay olur. Kişisel olarak bedel ödemek zorunda kalmazlar çünkü isim değiştiği anda başka birisi olabilirler. Sözel olmayan iletişim ipuçlarını okumak ve yorumlamak zorunda değillerdir. Kişilerin gerçek kimliklerini gizleme durumu, internet ortamında kişilerin daha ideal, abartılmış ve aldatici kişiliklerini ortaya koymasına izin vermektedir (Cornwell ve Lundgren, 2001; Caplan ve High 2011; Ögel, 2012). Bundan dolayı, özellikle gerçek hayatlarında sıkıntı yaşayan kişiler tarafından yüz yüze iletişim yerine bilgisayar tabanlı iletişim daha çok tercih edilmektedir (Wallace 2014). Bu kuramın son argümanı, çevrimiçi sosyal etkileşimin bilişsel ve

davranışsal semptomlarla birlikte aşırı ve kompulsif biçimde internet kullanımına yol açtığıdır. Problemlili internet kullanımı, pek çok uyumsuz biliş ve davranışı içerir. Aşırı ve kompulsif kullanım, kişinin kişisel ve profesyonel yaşamında olumsuz sonuçlara sebep olur (Anderson, 2001; Caplan, 2002; Davis, 2001; Davis ve ark., 2002). Bağımlılık davranışları sonucunda kişinin rahatsızlığının azalması ve internet kullanımına devam etmek için motivasyonunun artması ile sonuçlanır. Kaygıyla baş etme sürecinde benzer bir süreç alkol veya kumar bağımlılığı olan kişilerde de vardır. Bu kişiler, kaygıyla, yaşadıkları olumsuz olayların yarattığı olumsuz duygudurumu ile kumara veya alkole başvurarak rahatlama yaşamaktadırlar (Parhami ve ark., 2014). Dolayısıyla, sanal dünyada yaşamak ödüllendirici ve daha az tehdit edicidir. Ancak aşırı kullanım zamanla ev ve iş ortamını olumsuz etkilemekte, bireylerin ilişkilerini zedelemektedir. Bu durum, halihazırda bulunan psikososyal sorunları daha da ağırlaştırmaktadır.

1.4 KENDİNİ DÜZENLEME

Gelişim beynin duyuşsal ve motor bölgelerinde başlar, zaman içinde yavaşça prefrontal kortekse ilerler (Goodwin, 2018). Eğer teknoloji çocuklarla birlikte ve onların yanındayken gerektiği biçimde kullanılmazsa, ilişkileri, dille karşılaşmaları, uykuları, oynamaları zarar görür (Goodwin, 2018). Bu dijital dünyada maruz kaldıkları içerik onları etkilerken bir yandan da kullanım süresine bağlı olarak çocuklar üzerinde farklı sağlık riskleri ortaya çıkmaktadır (Bavelier, Dye ve Green, 2010; Goodwin, 2018).

Çocuğun hemen alınının arkasında prefrontal korteks yer alır. Bu beyin bölgesi, yönetici işlevlerden sorumludur. Çocukların bu beyin bölgesinin güçlenmesi ile bilişsel kontrol sağlayan, dürtülere direnmeye, göreve bağlı kalmaya, dikkat dağılmasına izin vermemeye, bağlantılar kurmaya ve karar verip sorun çözmeye imkan tanıyan becerileri gelişir. Ekranla sürekli maruz kalmak, bu beyin gelişimini destekleyen yaşam olaylarından, gerekli deneyimlerden ve ilişkilerden uzak kalmak demektir (Goodwin, 2018; LaRose, Lin ve Eastin, 2003; Ögel, 2012). Bu beceriler en geniş olarak önleyici kontrol (otokontrol ve dürtü kontrolü olarak anılır, dikkati ve davranışı kontrol altında tutmak), hafıza (bir çocuğun bilgi

parçalarını, saklama, işleme ve hatırlama kapasitesi) ve zihinsel esneklik (bir çocuğun farklı durumlara uyum sağlayabilmek için düşüncelerini düzenleyebilmesi) becerileridir. Çocukların dikkatini anında çekebilen ve üzerinde tutabilen tüm dijital cihazlar çocuğun günlük ve uğraş gerektiren aktivitelerde çabasının ve dikkatinin azalmasına sebep olmaktadır. Prefrontal korteks gelişmeden önce beynin duyuşal kısmı sürekli aktif olduğunda dikkatleri sürekli dağılır. İnternet bağımlılığı olan gruplar incelendiğinde, bu çocukların internet bağımlısı olmayanlara göre 2.51 kez daha fazla Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB) geliştirdiği bulunmuştur. Ayrıca, DEHB semptomlarının şiddeti değerlendirildiğinde, internet bağımlılığı olanların daha şiddetli semptomları olduğu görülmüştür (Yoo ve ark., 2004).

Kendilik düzenlemesi, bireysel gelişimin temel mekanizmasıdır (Shore, 2012). Beynin moleküler örgütlenme düzeyinden sosyal ve kültürel düzeylere kadar pek çok faktör, düzenleme süreci üzerinde etkiye sahiptir. Gelişim, zaman içinde ortaya çıkan kendilik düzenleyici yapıların ve işlevlerin bireyin içinde bulunduğu çevreyle nitelik açısından yeni etkileşimler kurulmasını sağlayarak oluşur. Değişen organizma ve değişen çevre arasında gerçekleşen etkileşim beyin yapısında ve işlevinde karşılıklı değişimlere neden olmakta, bu nedenle kendilik düzenleme süreci, hem psikoloji hem de nörobilim kapsamında ele alınan önemli bir konu olmaktadır. Beynin kendi kendini örgütleyen bir sistem olduğu yaygınlıkla kabul edilmesine rağmen, yeni araştırmalar, beynin kendi kendini örgütleyebilmesi için başka bir beyne yani diğeriyle kurulan ilişkiye ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Yani çocuğun sinir sistemi, “deneyime bağı” gelişimini sürdürür. Bu deneyimler, kişinin sosyo-duygulanım işlevlerini yönlendirecek olan kortikal ve korteks altı limbik alanlardaki bağlantıların olgunlaşması üzerinde etki eder. Dolayısıyla sosyal çevre, etkileşimsel olarak düzenlenen bu alışveriş mekanizması aracılığıyla kendilik düzenlemesi ilgili psikobiyojik sistemlerin gelişimini etkiler. Çeşitli duygulanım deneyimlerinin yaşanmasını sağlayan ve olgunlaşmaya katkı sağlayan sosyo-duygusal ortamlarda beyin bebeklik ve çocukluk sırasında yapısal olarak olgunlaşır ve bu olgunlaşma kendilik düzenlenmesi sürecine katkı sağlar. Diğeri yandan, yapılan araştırmalar yüksek düzeyde negatif duygulanıma neden olan

etkileşimlerin, gelişim durumunda olan korto-limbik sistem üzerinde büyümeyi engellediğini göstermektedir (Shore, 2012).

Çocuk beyni, maruz kaldığı çevreye göre sürekli gelişim ve değişim içindedir (Crews, He ve Hodge, 2007). Orta-çocukluk çağında oyun, en ön planda olan aktivitedir. Oyun, çocuk aileden uzak kaldığında sosyal becerilerinin gelişmesine yardımcı olur. Beyin, çevrede olanlar doğrultusunda çevreyi model alarak, farklı bölgelerinde yapısal ve işlevsel değişiklikler gösterir. Özellikle limbik ve frontal bölgeler olarak bilinen duyguları düzenlemekle ilgili bölgeler, çevreye göre şekillenir. Beyinde bu değişimler oldukça, bilişsel ve duygusal repertuarları genişleyen çocuklar yeni davranışlar ortaya koyabilir. İnternet, çocukların sıklıkla ortadan kaldıran ani değişim ve hızlı ve göz alıcı pekiştiriciler sunar. Aynı zamanda, video oyunları esnasında oyuncunun dikkatini artıran ve daha iyi performans sağlamasını sağlayan striatal dopamin salgılanır (Koepf ve ark., 1998). Tüm bu sebeplerden ötürü, problemler internet kullanımının ve problemler akıllı telefon kullanımının, günlük diğer aktivitelerin bozulmasına sebep olduğu düşünülmektedir; insan ilişkilerinin yapısını değiştirir, çocukların sağlığını ve psikolojik gelişimini etkiler.

Kendilik düzenlemesi, yukarıda aktarıldığı gibi karmaşık süreçleri kapsar ve altın bir tanım oluşturulamamıştır (Carver ve Scheier, 2016). En kapsayıcı tanımı, kişinin seçenek yaratarak, anlık öfkelerini kontrol ederek, plan yapıp uygulayarak istekli ve bilinçli biçimde kendi davranışını duruma/amaca uygun olarak şekillendirmesidir (Baumeister ve Vohs, 2003). Kendilik düzenlemesi sadece davranışsal değil, bilişsel sistemin kontrol edilmesini kapsar. Buna göre, kendilik düzenlemesi, kişinin yaşına uygun şekilde (gelişim basamağına uygun şekilde) duygu ve davranışlarını kontrol ettiği bilişsel bir süreçtir. Bu süreç, dikkatin ve duyguların kontrol edildiği, etkili düşünme, sebep sonuç ilişkisi kurabilme ve problem çözme becerilerini içinde barındırır. Kendilik düzenleme sürecinde, kişi o andaki doyumuna karşı koyarak, uzun vadedeki amacına ulaşmaya çalışır. Bu süreçte, yönetici işlevler kullanılarak gereksiz ve ön planda olan bilgileri filtreleme, alternatif çözüm yolları/davranışları yapılandırma ve uygun cevaba karar verme işlemleri gerçekleşir. Kendini düzenleme, bir isteğe uyma becerisini içerir. Kendini düzenleyebilen kişi/çocuk, dış gözlemciler olmadan

sosyal olarak kabul edilen davranışın süresini, başlangıcını çevresel istekleri de göz önünde bulundurarak ayarlayabilir (Carver ve Scheier, 2016).

Kendini düzenleme becerileri farklı sosyal süreçler ile edinilir. Güvenli ebeveyn ve çocuk bağlanması, ebeveynin çocuğu etkili yönlendirmesi, uygun davranışların ödüllendirilmesi ve uygunsuz olanların fark edilerek pekiştirilmemesi bu süreçlere dahildir. Uygunsuz ebeveynlik, çok fazla müdahale, sık sık ebeveyn-çocuk ikilemi çocuğun kendini kontrol etmesini engeller. Kendini düzenleme becerilerinde zorluk yaşayan çocuğun sosyalleşme süreci sıkıntıya girer. Ebeveyn çocuğun davranışlarını gözlemlemede, tanımada ve gerekli yaptırımı uygulamada başarısız olur. Olumlu ve destekleyici ailede büyüyen ve yeterli bakım alan çocuklar, duygularını kontrol edebilmekte, odaklanabilmekte ve amaca yönelik davranış geliştirmekte daha başarılı olmaktadır.

Kişinin kendini düzenleme becerileri, sosyal ve bilişsel yeterlilikle ilişkilidir. Özellikle, kendini düzenlemede yetersiz olan çocukların, gelecekteki sosyal, akademik ve iş yaşamlarında zorlandıkları bulunmuştur (Carver ve Scheier, 2016; Maranges ve Baumeister, 2016).

Kendini düzenlemenin diğeri bir parçası da önceden belirlenmiş bir amaç olduğunda dikkat dağıtıcılara rağmen bu amaca uygun davranabilmektir (Luerssen ve Ayduk, 2004), Bu yüzden kişinin, hem duygularını hem de dikkatini kontrol edebilmesini kapsar. Bağımlı davranışlar incelendiğinde, sıklıkla altında kendini düzenlemekle ilgili sorun olduğu tespit edilmiştir. İnternet, medya, telefon bağımlılığına bakıldığında, kendini düzenleme becerilerinin önemli rolü olduğu gözlenir. Kişinin kendini düzenlemede başarısız olması, dijital cihazların kullanımını artırmakta ve aşırı kullanıma sebep olmaktadır (Jeong ve ark., 2016). Örneğin, bir çocuğun, bir tane kurabiye yemek yerine iki tanesi için bekleyebilmesi, gelecekteki başarısı ile yakından ilişkilidir. İki kurabiye alabilmek için, önündeki kurabiyeyi yeme dürtüsünü kontrol edebilmek, çocuğun ileriki yaşamında sosyal olarak ne kadar yeterli olacağı, madde kullanımına ne kadar direneceği veya ulusal sınavlarda ne kadar başarı elde edebileceği ile ilgili öngörü sağlar (Maranges ve Baumeister, 2016). Bu durumlarda, çocuğun anlık alacağı doyumunu ertelleyerek, uzun vadedeki ihtiyacına odaklanması gerekir. Doyumu

erteleme, kendilik düzenlemesinin bilişsel ve dikkat düzenlemesi gerektiren davranışsal bir türüdür. Çocukların önceki duygu durumları doyumu erteleme becerilerini etkilemektedir. Çocuk, üzücü bir olayla karşıladıktan sonra, doyumu erteleme becerisi zedelenmekte ve dikkatini ödüle veremeyerek anlık doyumu tercih etmektedir. Bir araştırmada, çocuklara öncesinde onların üzerinde olumlu veya olumsuz duygu yaratacak durumlar belirtilmiştir. Resim yapan öğrencilerin bir kısmına resimlerinin çok güzel olduğu ve sergiye alınacağı diğer gruba ise resimlerin yeterince iyi olmadığı ve sergiye alınamayacağı belirtilmiştir. Ardından, ödülle alakalı seçenekler sunulmuştur (Seeman ve Schwarz, 1974). Olumsuz duyguya maruz bırakılan çocukların, diğerlerine göre daha az oranla uzun vadeli ve büyük ödülleri seçtikleri gözlenmiştir. Bunun yerine, hemen ulaşabilecekleri, ortalama ödülleri elde etmeyi seçmişlerdir. Diğer benzer bir çalışmada yine, yetişkinler olumsuz duyguya maruz bırakıldıktan sonra hem yaptıkları görevde daha kötü performans sergilemiş hem de kısa vadeli kazançları uzun vadeli kazançlara tercih ettikleri gözlenmiştir (Gray, 1999).

Doyum erteleme ile ilgili gerçek hayatta olanlara bakıldığında benzer sonuçlar elde edildiği bilinmektedir (Maranges ve Baumeister, 2016). Belli diyetlere uymak durumunda olan kişilerle çalışıldığında, bu kişiler kısa vadede lezzetli yemeğe erişerek doyuma ulaşacak veya uzun vadede sağlıklı olarak kilo verecek ve amaçlarına ulaşabileceklerdir. Bu noktada olumsuz duygu yaşayanlar doyumu erteleyebilmede başarılı olamazken, olumlu ya da nötr duyguda olanlar daha başarılı şekilde kilo vermeyi başarmışlardır. Örneğin, diyet uygulaması gereken bir şeker hastası, bir odada tek başına oturup bir yanda kurabiye bir yanda roka salatası olduğunda kurabiyeyi görmezden gelerek roka salatası ile doyması gerekir. Bu durumda, kişi kendini düzenleme becerisini ortaya koymak zorundadır. Hasta, kendini cezbeden kurabiyeye karşı koymaya çalışırken, uzun vadede sürekli olarak arzu edilen yiyeceğe karşı koyarak alacağı doyumu erteleyebilmelidir. Bu da bir tür kendini kontrol etme becerisine bağlıdır. Benlik kontrolü, dürtülerin ve alışkanlıkların üstesinden gelerek kişinin kendi duygu, düşünce ve davranışlarını kontrol edebilme becerisidir (Maranges ve Baumeister, 2016). Kendini kontrol edebilme, sadece belirli kurallara uyabilmek veya belirli standartları karşılayabilmek açısından değil, aynı zamanda pek çok alanda yetkin ve başarılı olabilmek için önemlidir. Akademik başarı, iş başarısı, düzenli ve doyurucu ilişkiler, sağlıklı fiziksel ve ruhsal yaşam için, bağımlılığa direnmek, suç ve şiddete karşı gelebilmek, yaşama

uyum açısından oldukça önemlidir (Daly, Baumeister, Delaney ve MacLachlan, 2014; Deary, Weiss ve Batty, 2010; Muraven, 2008; 2010). Pek çok problemlı davranışın altında öz kontrol eksikliği yatmaktadır. Sadece medya bağımlılıkları değil, diğer davranışsal alkol veya sigara bağımlılığı da öz kontrol eksikliğinden kaynaklanmakta ve kişinin sosyal ortamlarda zorlanmasına sebep olmaktadır. Düşük benlik kontrolü olan kişiler, daha dürtüsel, hassas, risk alan ve öngörülü olmayan kişilerdir. Diğer bir deyişle, bu kişiler anlık tatmin oldukları durumun peşinden giderler, kısa yolu tercih ederler, risk almaktan zevk alırlar, zihinsel aktiviteden ziyade fiziksel aktiviteyi tercih ederler. Toleransları düşük ve kendileri odaklıdır. Bundan dolayı, internet ve sosyal medya ortamının çekiciliğine dayanamamaktadırlar (LaRose, Lin ve Eastin, 2003).

Araştırmalar, bir durumda kendini kontrol etmenin başka bir durumda gerekli olan kendini kontrol etme becerisini zayıflattığını göstermektedir (Baumeister, Vohs ve Tice, 2007). Örneğin, Baumeister ve arkadaşları (1998), zor bir görevin ardından kişinin bu görev esnasında düzenleme becerilerini tükettiğini ve ardından gerçekleşmesi beklenen performansın kötüleştiğini belirtmiştir. Günlük yaşamda ise, benlik kontrolü, kişinin tükenmesine sebep olan pek çok görevde kullanılmaktadır. Alanyazındaki araştırmalarda, benlik kontrolünden kaynaklı yaşanan ego tükenmesini ölçebilmek için ikili görev paradigması (dual task paradigm) kullanıldığı görülmüştür (Maranges ve Baumeister, 2016). Bu tür deneylerde, katılımcı, her ikisi de kendini düzenleme gerektiren iki ayrı, birbirinden bağımsız görevi yerine getirmelidir. Yapılan araştırmaların en genel sonucu, ilk görev için dikkatini, duygularını kontrol altına alarak, görev için çabalayan kişinin ikinci göreve daha az enerjisi kaldığı ve motivasyonu azaldığı ve benlik kontrolünün ilk göreve göre zayıfladığıdır. Bu doğrultuda, ego tükenmesi yaşayan kişinin kendini düzenleme becerisi, davranış ve duyguları üzerindeki kontrolü olumsuz yönde etkilenmektedir. Ego tükenmesi bilişsel süreçleri örneğin hafızada tutma veya genel bilgi aktarmayı etkilemezken, çıkarım yapma, neden-sonuç ilişkisi kurma, mantıksal akıl yürütme gibi becerileri etkilemektedir. Bu durumda, kişi alışkanlıklarına ve otomatik cevaplarına daha çok başvurmaktadır. Benlik kontrolü zayıf olan kişiler, zihinsel kısa yollara ve sezgiye daha fazla güvenmektedirler. Kişi, bir alışkanlığını değiştirmek veya hayatında bir değişikliğe gitmek istediğinde daha önyargılı

düşünceler geliştirmektedir. Harekete geçmek, bir şeye başlamak yine benlik kontrolü ile ilgilidir dolayısıyla araştırmalar bu durumda olan kişilerin daha çok tükenmişlik yaşadıklarını, iş yerinde daha az yaratıcı olduklarını, daha fazla erteleme kararı aldıklarını, kararlarını daha fazla ertelediklerini, daha pasif olduklarını göstermiştir. Tükenmiş kişiler, fiziksel dayanıklılık ve acı gerektiren zor durumlarda, daha kolay vazgeçmekte ve çabalamamaktadırlar.

Kişinin kontrolü ve dikkati alışkanlığı değiştirme kısmında olduğundan, otomatik ve onlara zarar veren düşünceleri bastırmakta zorlanmakta ve bu düşünceler daha ulaşılabilir olmaktadır (Neal, Wood ve Drolet, 2013).

Ego tükenmesi, kendini düzenleme becerisinden yüksek seviye bilişsel süreçlere kadar pek çok beceriyi olumsuz etkilemektedir (Maranges ve Baumeister, 2016). Ego tükenmesi yaşayan bireyler, sözel öğrenme ve aritmetik testlerinde daha zayıf performans sergilemişlerdir. Çünkü dikkati toplama, kaygıyı düzenleme ve dikkat dağıtan kaygıları uzaklaştırmada daha yetersizdirler. Tükenme, kişinin baskılama becerisini zedeler. Baskılayamama, kişinin öfkesinin farklı alanlarda görülmesine sebep olur. Bu kişiler, öfkelerinden ötürü, kariyerlerinde yanlış kararlar alabilmekte, ilişkilerinde daha çok sorun yaşamaktadırlar. Bu görüşe uygun olarak, Harma ve arkadaşlarının (2015) video oyunları ve kendini düzenleme becerileri ile ilgili yaptıkları deneysel çalışmada, video oyunu oynayanların düzenleme becerilerini tükettiği ve ardından gelen aktiviteye yeteri kadar uğraş göstermedikleri bulunmuştur. Diğer yandan, düzenleme becerilerinin güçlenmesi, kas güçlendirme sürecine benzer ilerler. Kendini düzenleme becerisi, kas güçlendirme sürecindeki gibi sürekli tekrarlarla kuvvetlenmektedir. Bu doğrultuda, çocukların ekran önünde geçirdikleri vakit arttıkça, bu becerinin kuvvetlenmesi için gereken sosyal durumlardan çocukların uzak kalmakta olduğu ve bu becerisini geliştiremediği söylenebilir. Ayrıca, ekran önünde sergilediği performans sonunda, var olan kendini düzenleme becerileri tükenmekte ve günlük yaşamın diğer görevlerine yeteri kadar kaynak kalmamaktadır (Harma ve ark., 2015). Diğer yandan, Türkiye’de 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada internet bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde öz denetimleri düşük olanların daha fazla internet

kullandıkları belirlenmiştir. (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). İnternet bağımlılığı olan ve olmayan gençler karşılaştırıldığında, internet bağımlılığı olanların kendilerini sakinleştiremediği ve benlik kontrol becerilerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Yine bu çalışmada, benlik kontrolü düşük olan gençlerin, internete dayanamayan ve internet ortamında çok zaman harcayan gençler oldukları bulunmuştur. Dolayısıyla, kendini düzenleme becerisi zayıf olduğunda bir döngü başlamaktadır. Bu çocuklar daha fazla ekrana maruz kalmakta, kaldıkça bu becerilerin gelişme fırsatı yok olmaktadır.

Kişinin kendi kendini düzenleyebilmesi, o anki amacı ne olursa olsun, davranışını, biliş (düşüncelerini) ve duygularını hedefteki duruma göre düzenleyerek amaca yönelik hareket edebilmesidir (Maranges ve Baumeister, 2016). Bir ergen, depresif hissettiğinde bir kavanoz çikolatayı yiyebilir, bir banka yöneticisi kafasından boşanma ile ilgili düşüncelerini atamayıp işe başlayamaz. Bunun gibi günlük hayattaki pek çok olayda, kişi kendini düzenlemenin yanında duygu düzenleme becerilerini kullanması gerekmektedir.

Kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri iç içe geçen süreçlerdir. Kendini düzenleme araştırmaları, kişilerin aktif olarak duygu dünyalarını düzenlemeyi de kapsadığını ortaya koymuştur. Duyguları düzenlemeye çalışmak, kişinin tükenmesine sebep olur. Duyguları belli etmek yerine belirli durumlarda yönetmeye çalışmak, başka bir ortamda kişinin hafızasını ve dikkatini olumsuz yönde etkiler. Kendini düzenleme becerisinin bir alt boyutu olan duygu düzenleme becerisi de çocuk ruh sağlığını yordayan faktörlerden biridir (Eisenberg, Spindad ve Eggum, 2010).

1.5 DUYGU DÜZENLEME

Duygular, çevreyi, içsel dünyamızı, bedensel deneyimlerimizi anlamlandırmamızı sağlayan ve böylelikle ihtiyaçlarımızla ilgili önemli sinyaller sunan araçlardır. Duygular kişiye yardımcı olduğu gibi, özellikle doğru tespit edilemediğinde, sıklığı ve şiddeti içinde bulunulan duruma uygun olmadığında kişiyi yanlış yönlendirebilir (Gross, 2002). Bu durumlarda, kişinin duygusunu düzenlemesi gerekir. Duygunun iki temel özelliği vardır. İlki, duygunun ne zaman oluştuğudur çünkü duygular, kişi bir olaya anlam atfettiğinde ve bu

durumu değerlendirdiğinde oluşur. İkinci temel özelliği ise duygunun çok yönlü oluşudur. Duygu, tüm bedenle ilgili bir olgudur. Kişi bir duygu hissettiğinde, bu durum kişinin davranışını, sinir sistemini, bedensel duyularını etkileyerek kişiye özel bir deneyim halini alır (Lazarus, 1991).

Lazarus ve Launier (1978) duyguları düzenleme gerekliliğini üç maddede özetlemiştir. Bazı duygular, kişiyi rahatsız ederek bedende daha fazla stres oluşmasına sebep olur. Ayrıca, bazı durumlarda duyguların ifade edilmesi uygun değildir. İstenmeyen duygular kişinin amacına ulaşmasına engel olurken kişinin işlevselliğini bozar. Düzenlenemeyen duygular, kişinin iyilik halini ve fiziksel sağlığını etkiler. Stresle kalabilmek, rahatsızlık veren duygudan kaçınmak, olumlu duyguları arttırmak ve korumak kişinin iyilik halini korumaya yardımcı olur. (Gross, 2002). Duygu düzenleme becerisi, kişinin hayatı boyunca etkileşimini, sosyo-duygusal uyumunu etkiler. Kişiyi sosyal çevresi ile empatik bağlar kurmasını ve topluma uyum için gerekli olan becerilerin geliştirebilmesini sağlar (Eisenberg, Hofer ve Vaughan, 2007).

Gross'a (1998) göre duygu düzenleme, kişinin hangi duyguyu, ne zaman hissettiğini, bu duyguyu nasıl deneyimlediğini ve nasıl ifade ettiğini ayarlayabilmesidir. Ancak, duygu düzenleme, kişinin duygu dünyasıyla alakalı bireysel hedeflerine ulaşması için duygularını gözlemlediği, değerlendirdiği bir süreçtir. Duygu düzenlemenin bir süreç olduğu vurgulandığında, kişi ve bağlamın (context) sürekli değişen ve birbirini etkileyen ve böylelikle birbirine uyarlanan olması öne çıkarılmaktadır. Bu süreç, içsel veya dışsal; bilinçli veya bilinçsiz, amaçlı veya otomatik; açık veya örtük olabilir (Bargh ve Williams, 2007).

Duygu düzenleme, “duygusal kontrol, baş etme” kavramları ile karıştırılmamalıdır (Gross, 1998b). Duygusal kontrol, duygusal yoğunluğun veya ifadenin kısıtlanmasıdır. Duygusal kontrol, duygu düzenlemenin bir alt türü olabilir ancak her türlü stratejiyi kapsamaz. Örneğin kişi hayal kırıklığına uğradığında, bu duygusuyla baş etmek için bu duygusunu bastırarak bir tür düzenleme yapmış olur. Ancak, duyguları kontrol etmek veya bastırmak her durumda kişiyi amacına ulaştırın bir strateji olmaz. Duygu düzenleme daha geniş ve kapsamlıdır. Sadece kontrolün ötesindedir (Gross ve Thompson, 2007).

Benzer şekilde, baş etme becerileri ve duygu düzenleme ortak bir alanda buluşabilirler ancak baş etme denildiğinde, doğrudan duygu ile ilgili olmayan olayların, duygu ile ilgili olmayan davranışlarla düzenlenmeye çalışılmasıdır. Baş etme genellikle, stresi vurgularken, duygu düzenleme sadece stresli veya olumsuz duygular için değildir (Gross, 1998b). Olumlu ve olumsuz duygu ile baş etme, duygu düzenlemenin sadece bir özelliğidir. Ayrıca, duygu düzenleme, olumlu duygunun veya olumsuz duygunun ele alınması da değildir. Aynı duygunun, farklı ortamlarda farklı şekillerde ele alınması gerekebilir. Bu yüzden duygu düzenleme sadece duyguyla baş etmenin çok ötesindedir (Gross, 2002).

Duygu düzenleme davranışı bebeklik döneminde oluşmaya başlamaktadır. Örneğin, 3 aylık bebek, rahatsız olduğu bir uyaran ile karşılaştığında, başını başka yere çevirerek o durumdan kendini uzak tutmaya çalışmaktadır (Mangelsdorf, Shapiro ve Marzolf, 1995). Benzer biçimde, bebeğin emme davranışı, bu dönemde kendini düzenleme becerisi olarak ortaya çıkmaktadır (Gross ve Thompson, 2007). Bu kısıtlı davranışların yanı sıra, bir bebeğin duygu düzenleme becerisinin gelişebilmesi öncelikle annesi tarafından rahatlatılmasına/desteklenmesine bağlıdır. Bebeğin, annesi doğumdan itibaren bebeğin psikobiyojik durumlarının düzenlenmesinde, özellikle de belli bir durumun bozulması ve iki durum arasında geçişler gibi olaylarda hayati bir rol oynar. Bebeğin, merkezi ve periferik sinir sistemleri gelişmeye devam ettiği için annenin katkısı çok önemlidir (Shore, 2012). Çocuğun bilişsel ve dil gelişimi arttıkça ve daha çok sosyal ve duygusal deneyim yaşadıkça, zaman içinde, kendi duygusal ihtiyaçlarını çevresel ve sosyal normlara/ beklentilere göre ayarlamayı ve sözel olarak kendini düzenleme becerilerini geliştirmeyi öğrenir (Cole, Armstrong ve Pemberton, 2010; Thompson ve ark., 2008).

Kopp (1989), gerçek kendini düzenleme becerisinin okul öncesi döneme dek ortaya çıkmadığını ve bu döneme dek çocukların dışsal bir göz olmadan başkalarının isteklerine uymakta ve buna uygun davranmakta zorlandıklarını ifade etmiştir. Bu yıllarda çocuklar, içsel kendini düzenleme becerilerini kullanmaya başlamakta, amaca yönelik plan yapmaktadırlar ve çevrelerinden duygu ve davranışlarını düzenleme becerisini geliştirmeleri beklenmektedir. Okul öncesi dönemde çocuklar, öfke veya diğer olumsuz duygularını sergilemeden uygun şekilde erteleyebilir ve durumu kabullenmede daha başarılı olmaya

başlarlar. Bu yıllardaki becerileri, uzun vadedeki başarılarını yordamada önemli bir rol oynamaktadır. 3- 6 yaş arası dönemdeki çocuk, temel duyguların yanında, gurur, suçluluk, utanç gibi duyguları da deneyimlemeye başlar. Bu yaş aralığında çocuklar, bastırma ve doyumunu ertelemeyi öğrenir, duygularını ifade etmeyi kültürel norma uygun olarak ayarlama becerisini kazanır (Cole ve ark., 1994). Bu da sosyalleşmesinin bir sonucudur. Annenin duygusu ve annenin çocuğun duygularına yanıtı, çocuğun ilerde geliştireceği doyumunu erteleme becerisi ile yüksek düzeyde ilişkilidir (Olson, Bates ve Bayles, 1990). Olumlu duygulanımı daha düşük düzeyde olan ailelerin çocukları, 1 yıl sonra değerlendirildiklerinde, doyumunu ertelemeye başarılı olamadıkları bulunmuştur. Benzer bir çalışmada (Houck ve Lecuyer-Maus, 2004), annelerin 2 yaşında olan çocukların sözel iletişimine ne kadar cevap verici olduklarının gözlemlendiği ev ziyaretleri gerçekleştirilmiştir. 1 yıl sonra, anne ne kadar cevap verici ise, çocuğun o kadar sabırlı olduğu ve göreve odaklanarak ödülü erteleyebildiği bulunmuştur. Laboratuvar ortamında, 12, 24, 36 aylık çocuklar gözlenmiştir ve ailelerinden çocukların albenili oyuncaklarla oynama ve dokunmalarına engel olunması istenmiştir. Güce dayalı sınır koyan ve daha az cevap verici, daha yüksek düzeyde olumsuz duygulanıma sahip ebeveynlerin çocukları doyumunu erteleme deneyinde en kısa süre bekleyenler olmuştur. Cevap verici olmayan annelerin çocukları büyük ödüller için bekleyememiş ve dikkatini ödülünden uzaklaştıramamışlardır.

Orta çocukluk dönemi, çocuğun kendini tanımaya, duyguları ve yaşadıkları hakkında içgörü kazanmaya başladığı dönemdir (Thompson 1991). Sıkça gerçekleşen durumlar karşısında, çocuk nasıl davranacağı hakkında daha güvenli olmaya ve yeterlilik kazanmaya başlar. 6 yaşından sonra, dil gelişiminin sağladığı sözel stratejilerle birlikte çocuk daha içsel stratejiler geliştirmeye başlar (Luerssen ve Ayduk, 2014). Bu dönemde artan bilişsel beceriler, dil gelişimi, sosyal becerilerle birlikte, çocuğun kendi ve diğerleri anlayışının artması ile birlikte duygusal deneyimlerinin karmaşık biçimde ele alınmasını sağlar. Görünüş/gerçeklik ayrımının yapılabilmesi, sabit bir olayın farklı açılardan ele alınabilmesi, sosyal bilginin artması/zenginleşmesi ile duygu ve kendini düzenleme ile ilgili anlayışları da artmaktadır. Farklı duygusal deneyimlerin, neden-sonuç ilişkisini kavrayabilmektedirler. Ayrıca, bu dönemde artan akran ilişkileri sonucunda, duygusal yakınlığı ve arkadaş ilişkilerinde uyumu,

esnekliği deneyimleyebilmekteler. Bunların sonucunda, zengin bir repertuara sahip olan çocuk akranlarıyla sorun yaşadığında, utandığında duygusal tepkilerini düzenleyebilmektedir. Bu yıllarda oluşan gelişimsel durumların katkılarıyla, çocuğun kendini düzenleme becerileriyle ilgili repertuarı genişlemektedir. Hem akran ilişkilerinde hem de diğer sosyal ortamlarda, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri gelişmektedir (Thompson 1991).

Artan bu beceriler ile, çocuk yaşadığı içsel duygusal deneyimlerin yine içsel yönlendirme ile (üzüldüğünde mutlu bir durum hayal ederek, dikkatini başka yere vererek veya dikkatini dağıtarak) değişebileceğini anlamaya başlar (Luerssen ve Ayduk, 2014). Duygusal deneyim yeniden tanımlanarak, yeniden yorumlanarak değiştirilebilir, bu yaş çocuğu baş edemediği bir duyguyla karşılaştığında örneğin çok kaygılandığında dikkatini oyun oynamaya vererek duygusal deneyimini değiştirebilir. Tüm bu gelişmeler, çocuğun otonomi kazanmaya başladığını, dış dünyaya kendini düzenleme ile ilgili daha az bağımlı hale gelerek duygusal deneyimlerle baş edebildiğini ve kendi iyilik halini destekleyebildiğini gösterir (Thompson 1991).

Çocuklarda duygu düzenleme becerisi, gelişimleri açısından önemli role sahiptir (Coyne ve Downey, 1991). Bir çocuğun dikkatini toplayabilmesi veya amacına yönelik kendini organize edebilmesi, zor ve güçlü duygularını düzenleyebilmesine bağlıdır. Bu durum, çocuğun akademik başarısı, sosyal alanda yeterliliği ve spor becerisine dek her türlü alanı etkiler (Katz ve Gottman, 1996; Graziano, Reavis, Keane, ve Calkins, 2007; Gross ve Thompson, 2007). Duygularını düzenlemede daha başarılı olan çocuklar daha yaratıcıdır ve hayal güçleri geniştir (Hoffmann ve Russ, 2012). Diğer yandan, duyguları düzenlemede zorlanma, çocukluk sorunları, davranış problemleri, kaygı ve duygu durum problemleri gibi farklı zorluklarla ilişkili bulunmuştur (Brumariu ve ark., 2012; Macklem, 2008). Örneğin, başarılı duygu düzenlemesi olan çocuklara göre, bu alanda yeterli olmayan çocuklar, ergenlik döneminde daha fazla riskli davranışlar sergilemektedir (Hessler ve Katz, 2010). Ayrıca, duygu düzenlemedeki başarısızlık çocukların daha dürtüsel davranmaları ile ilişkili bulunmuştur (Gratz ve ark., 2009). Bunun yanı sıra, duygu düzenlemenin çocuklarla ilgili pek çok farklı değişken ve sonuçları arasında aracı değişken olduğu bilinmektedir. Örneğin,

duygu düzenleme becerisi iyi düzeyde olan çocuklar aile içinde çatışma (Siffert ve Schwarz, 2011) ile karşılaştıklarında veya ebeveynlerinin ruh sağlığı sorunu olduğunda, daha az biçimde içe alım ve dışavurum bozuklukları sergilemektedir.

Dijital cihazlar ve internet bireylerin başa çıkamadıkları durumları unutmalarına yardımcı olur (Caplan 2006; Ögel, 2012). Cihazın başına geçtiklerinde zihinsel bir rahatlama yaşarlar. Kullanım esnasında duyumsadıkları heyecan, mutluluk ve diğer olumlu duygular internet kullanımının devam etmesini sağlar. Dijital aletleri kullanmadıklarında hem akılları sorunlarına gittiği için rahatsız olurlar, hem de bu sorunların yarattığı olumsuz duyguları (yalnızlık, üzüntü, kaygı) deneyimlerler. Dijital cihaz kullanımı ile bu olumsuz duygular olumlu duygularla yer değiştirir. Bu süreçte, kişinin sorunları azalmadığı için kişinin hayatını etkiler. Kişinin hayatını etkiledikçe baş etmek için dijital dünyaya sığınılır ve bu döngü psikolojik sorunları beraberinde getirir (Caplan 2006).

1.6 AİLE İŞLEVSELLİĞİ

Evlilik, Budak (2000) tarafından, iki birey arasında hukuken kabul edilen ve toplumca onaylanan, taraflara çeşitli hak ve yükümlülükler veren ve cinselliği de içeren bir ilişki olarak tanımlanmıştır. Evlilik, toplumun en temel birimi olan aile birliğinin temelini oluşturur. Evlilik, sadece fizyolojik ihtiyaçların karşılandığı bir alan değildir. Aynı zamanda, kişilerin psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarının karşılandığı güven içinde olma, korunma, toplumda saygınlık kazanma, toplumsal destek sağlama, sevilme, beğenilme, ait olma, kişisel paylaşımlarda bulunma ve birlikte olmayı içeren psikolojik ve toplumsal kökenli gereksinimleri de doyurduğu önemli bir alandır (Özgüven, 2000; Lauer, Lauer ve Kerr, 1990). Bu nedenle, kişinin hayatında pek çok farklı alanı etkiler. Kişinin yaşam kalitesini, sağlığını, iyilik halini ve yaşam doyumunu gibi pek çok faktörü etkiler (Watson ve ark., 2000). Destekleyici bir eş hayatta karşılaşılan sorunlar karşısında koruyucu görevi görmekte ve evli kişilerin iyilik halini ve mutluluğunu artırmaktadır. Ancak, bazı araştırmalar, özellikle evli kişilerin değil, evliliğe uyum sağlamış kişilerin iyilik halinin daha olumlu olduğunu ortaya koymuşlardır (Horwitz, White ve Howell-White, 1996).

Her evlilik mutlu olma beklentisi ile yapılırken, çiftlerin mutlu olmakla ilgili gerçekçi olan ve olmayan pek çok beklentisi olabilir (Janetius, 2019). Evlilik için, iki bambaşka dünya bir araya gelir ve anlaşmanın, beklentilerin orta yolunu bulmaya çalışır. Bu yüzden, evlilik uyumu hayat sürecinde bir kez yakalanan ve süreğen olarak devam ettirilen bir durum olmak yerine, hayat boyu devam eden bir süreçtir. Çiftlerin birbirlerini anlaması, değişen hayat koşullarıyla birbirlerinin tepkilerine uyum sağlaması evlilik boyunca devam eder. Bireyler, yaşam döngüsü içinde değişime açıktırlar bu yüzden evliliğin başında karşı tarafı tanımak evlilik uyumu için yeterli olmaz. Ayrıca, her evliliğin karmaşık, kendine özgü bir hali vardır. Bu yüzden evlilik uyumunu tanımlamak zorlaşmaktadır ve alanyazında çok çalışılan bir konu olmasına rağmen tanımı için tam bir anlaşmaya varılamamıştır. Alanyazında evlilik uyumu için, evlilik kalitesi, mutluluğu, doyumu, başarısı, stresi veya süreğenliği gibi pek çok farklı terim kullanılmaktadır (Fışıloğlu ve Demir, 2000). İşevuruk tanımı yapılırken kimi araştırmacı duygusal boyutunu ön plana çıkarmakta diğer araştırmacılar evlilik uyumunun daha bilişsel olduğunu vurgulamaktadırlar. Evlilik uyumu, çiftlerin mutluluğu ve evlilikten aldığı doyum olarak tanımlanabilir. Evliliğin amacı, çiftler arasında ortak ilgi, bakım, anlayış ve kabulün olması hedeflenmektedir. Mutluluk, doyum, beklentilerin karşılanması evlilik uyumu için temel kavramlardır. Çiftlerden her biri bu kavramları yeterince iyi ve doğru anlayabilirse, evlilik uyum içinde ilerleyebilir eğer her iki tarafın algısında farklılık oluşursa, problemler o noktada baş gösterecektir. İyi iletişim kuran çiftlerin uyumunun daha iyi olduğu kanıtlanmıştır. Düzenli olarak birbiri ile iletişim kuran çiftlerin, problemler içinde kendilerini daha uygun konumladıkları tespit edilmiştir. Bu yüzden, iletişim sevginin diğerine iletilmesi, birbirini anlamının ve diğerinin duygularının, ihtiyaçlarının ve beklentilerinin fark edilmesinin en önemli yoludur (Hoult, 1969; akt. Fışıloğlu ve Demir, 2000).

Bowen'ın (1966) aile sistem kuramına göre, aile en temel duygusal birimdir. Aile içinde, anne ve babanın birbirine uyumu, çocukların işlevselliği, iyilik hali açısından önemlidir. Eşler, aile sisteminin en önemli iki parçasıdır. Birinin bir konudaki davranışı, diğerinin davranışını, duygusunu, baş etme biçimini doğrudan etkilediği için aralarındaki süreç etkileşimsel ilerler. Bu yüzden bu sistem içinde meydana gelen işlevsizlikler aile üyelerini de etkiler. Aile içinde evlilik uyumunun olmaması, evlilikte gerginlik oluşmasına sebep olur.

Aileler tüm aile üyelerini de etkileyecek biçimde gelişimsel ya da bazen de gelişimsel olmaları gerekmeyen değişimleri geçirmektedir. Bu değişim süreçlerinin getirmiş olduğu gerilimler ve streslerden tüm aile bireyleri farklı derecelerde etkilenirler (Profeta, 2002). Evlilik çatışması ile ilgili ilk araştırmalarda, evlilik çatışması ve çocukların uyum problemleri arasında ilişki olduğu vurgulanmaktadır (Cummings ve Davies, 1994). Ebeveynler arasında evlilik çatışmasına maruz kalmak çocukları duygusal olarak zorlukların olduğu bir aile alanında yaşamaya zorlar. Bu durumda, çocuklar daha olgun olmak durumunda kalırlar. Ebeveynlerin evlilik çatışması, bireyin iyilik halini olumsuz etkileyen en önemli faktörlerden biridir.

Evlilik çatışması çocuktaki kendini suçlama, depresyon ve kaygı gibi içselleştirme problemleri ve saldırganlık, öfke ve karşı gelme gibi dışsallaştırılma problemleri ile ilişkili bulunmuştur (Grych ve Fincham, 1990; Profeta, 2002). Ancak, evlilik çatışması ile ilgili giderek daha ayrıntılı yapılan araştırmalar göstermiştir ki evlilik çatışması ve uyum problemleri arasındaki bağlantı basit bir neden sonuç ilişkisi değildir. Doğrusal bir ilişkiye odaklanan bu araştırmaların yanı sıra evlilik çatışması ve çocuklardaki olumsuz etkileri ile ilgili yürütülen ayrıntılı araştırmaların ardından ikinci nesil araştırmalar yürütülmüştür (Cummings ve ark., 2006). Evlilik çatışması yaşayan bazı ailelerin çocuklarında şiddetli uyum problemleri gözlenirken bazı çocuklar bu durumu umursamıyor gözükmekte bazıları ise çok az etkilenmektedir (Cummings ve ark, 2006). Hatta bazı çocuklar bu deneyimden yarar sağlamaktadırlar. Örneğin ebeveynlerinin sorunlarını nasıl çözdüklerini görmenin onlara çeşitli çözüm becerilerini öğrettiği bulunmuştur (Grych ve Fincham,1993). Bu sebeple evlilik çatışması ve uyum problemleri arasındaki bu karmaşık yapıyı açıklayabilmek için farklı yaklaşımlara ihtiyaç duyulmuştur. İkinci nesil araştırmalar, evlilik çatışması ve çocuk uyum problemleri ilişkisini etkileyen mekanizma ve süreçlere odaklanmıştır.

Davies ve Cummings (1994) tarafından geliştirilen duygusal güvenlik kuramına göre evlilik çatışması ile çocuklardaki uyum problemleri arasında çocuğun duygusal güvenliği aracı rol oynamaktadır. Duygusal güvenlik, günlük stres faktörleri karşısında aile bağlarının çocuk için değişmez ve olumlu, aile üyelerinin ise ulaşılabilir olmasını ifade eder (Cummings ve ark., 2006). Çocuk, sistemin kırılğan olduğunu fark ettiğinde kendini güvensiz hissedebilir

ve duygudurumu ile ilgili problemlere sebep olabilir. Duygusal güvenlik kuramına göre, sürekli çatışma ortamı çocuğun güvenlik algısını bozar. Çocuk üzerinde olumsuz duygusal durum yaratılmasının yanı sıra, çocuğun kendini suçlaması, evdeki gerginlikten ötürü kendini sorumlu hissetmesi çocuğun iyilik halini zedeleyerek, ruh sağlığının bozulmasına sebep olabilir. Evlilik ilişkisinin kalitesi çocukların duygusal güvenliğinde farklılıklara yol açmaktadır. Bu farklılık özellikle duygusal tepkisellik ve içsel temsiller açısından kendisini göstermektedir. Ailesinde çatışma olan ve duygusal güvenliği olumsuz etkilenen çocuklarda çeşitli uyum problemleri gözlenmiştir (Cummings ve Davies 1998).

Grych ve Fincham, (1990)'e göre bu çatışmanın nasıl değerlendirildiği, çocuğun işlevselliği açısından önemlidir. Buna göre, evde çatışma oluştuğunda çocuk kendini suçlu hisseder ve beklenti geliştirir. Evlilik çatışmasından dolayı kendini suçlayan çocuklar depresyona yatkın hale gelirler. Bu çatışmayı kendi varoluşuna tehdit olarak algılayanlar ise daha kaygılı olurlar. Özellikle, son dönemde yapılan çalışmalar, evlilik içinde olan çatışmaların çocukların internet bağımlılığını arttırdığını veya internet bağımlılığını yordayıcı faktör olduğunu bulmuşlardır (Wu ve ark. 2016; Yang ve ark., 2016). Yang ve arkadaşlarının (2016) yaptığı araştırmaya göre, ebeveynler arasındaki çatışma, Çinli lise öğrencilerinin yüksek seviyede internet kullanımı ile ilişkili bulunmuştur. Ailesel faktörler, aile içi çatışma, aile içi etkileşim, ebeveyn tutumları, ailenin çocuğu takibi çocuğun internet kullanımı üzerindeki ailesel faktörlerdir. Bu çalışmalar, çocukların ekrana maruz kalma süresinde artışın sadece kişisel faktörlere bağlanamayacağını göstermektedir. Ailenin psikolojik sağlığı bu durumda önemli rol oynamaktadır. Örneğin, ebeveyn depresyonu, çocuğun internet bağımlılığı üzerinde doğrudan veya dolaylı yollarla çocuğun depresyonu üzerinde etkili bulunmuştur (Meral ve Şahin 2019). Bu yüzden, mevcut çalışmada değişkenler arasına ailenin uyumu dahil edilmiştir.

1.7 ARAŞTIRMANIN AMACI

Dijital ekranların son yıllarda hızla yaşamımıza girmesi, sadece yetişkinler değil, ergenler, orta yaş grubundaki çocuklar hatta okul öncesi dönemdeki çocukları etkileyen ve tüm bu

grupların üzerinde, aile yaşamları, iletişimleri, ilişkileri üzerinde çeşitli etkiler yaratan bir olgu haline gelmiştir. Bir yandan insan ekran ilişkisi bir yandan da ekranın insan insana etkileşimin arasına bu denli girmesi ekran kullanımının önemli bir araştırma konusu haline gelmesine sebep olmuştur. Bu noktada, ekran kullanım süresini yordayan faktörlerin araştırılması ve bu doğrultuda risk gruplarının belirlenmesi açısından önemli hale gelmiştir.

İlk akıllı telefon 2007 yılında üretilmiştir. Bu yıldan sonra doğup yetişen neslin tam anlamıyla bir internet nesli olduğu ve iletişimsel deneyimlerini dokunma yoluyla sağladığı söylenebilir (Summers ve ark., 2013). Bu durumda, 2007 yılından sonra yetişen nesillerin önceki nesillerden nasıl farklı olacağı önem kazanmaktadır. Ekran bağımlılığı, çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir. Beyin dalgaları testinde, ekran kullanımının özellikle sağ beyin aktivitesinde azalmaya neden olduğu gözlemlenmiştir (Park ve Park, 2014). Son yirmi yılda aile yapısındaki değişim, çocukların çekirdek ailelerde büyümesi, ebeveynlerin yoğun iş temposu dijital ekranları “elektronik dadıya” dönüştürmüş ve çocukların bu araçlarla geçirdikleri süreyi arttırmıştır (Brett, 2006).

Orta çocukluk çağındaki çocukların ekran önünde geçirdikleri sürenin dikkat odaklama veya beyin fonksiyonları üzerindeki etkileri konusunda endişeler vardır. Sadece ekran kullanımının zararlı olmasından ziyade, çocukların bu aletlerle neler yaptıkları ne amaçla ne kadar süre kullandıkları önemlidir (Kaufmann, 2013). Ayrıca, ergenlikten önce kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesi, ekran ilişkilerinde problem çözme becerilerinin pekişmesi açısından orta çocukluk dönemi önemli bir dönemdir. Ekranların çocuğun pasif kalmasına sebep olmasından dolayı gelişmesi gereken becerilere yer kalmayacağı düşünülmektedir. (Yang ve Tung, 2007).

Bu araştırmada orta çocukluk dönemine odaklanılmıştır. Pek çok araştırma yetişkinlik veya üniversite öğrencileriyle yürütüldüğünden, özellikle orta çocukluk döneminde ekran kullanım süresinin etkileri alanda çalışılması gereken bir dönemdir. Alan yazınında yapılan çalışmalar hızla artmaktadır. Ancak ülkemizde, özellikle orta çocukluk döneminde ekran kullanımının iyilik hali üzerindeki etkisini anlamaya çalışan araştırmalar oldukça sınırlıdır. Mevcut araştırmanın, bu açığın kapatılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Bireysel faktörlerin yanında ailenin psikolojik iyilik hali, ailenin stres düzeyi, ebeveynler arası uyum veya çatışma, ekran kullanım süresi açısından son dönem çalışmaların odak noktası haline gelmiştir. Çünkü bireysel faktörler ekran kullanımını veya bağımlılığını tam olarak açıklamada yetersiz kalmıştır. Bireysel faktörlere yönelik yapılan sağaltım çalışmaları kullanımdaki değişimi göstermektedir ancak kullanımdan kaynaklandığı düşünülen sorunları azaltmadığı görülmüştür. Bunlardan ötürü ailesel faktörlerin ekran süresini yordayıp yordamadığı sorusuna cevap aranmaktadır.

Ayrıca, diğer yordayan faktörlerin arasında ekrana maruz kalma süresinin kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamada ne denli etkili olduğu bu çalışma kapsamında araştırılmıştır. Alan yazınına bakıldığında kendini düzenleme becerilerinde zorlanan kişilerin ekran kullanım sürelerini kontrol etmekte zorlandıkları görülmüştür (LaRose ve Eastin 2004). Ancak bu çalışmada ekran kullanım süresinin kendini düzenleme ve duygu düzenlemeyi yordamasına bakılmıştır. Benzer biçimde, ekran bağımlılığı ve iyilik hali arasındaki ilişki iki yönlü olabilir. Ancak bu çalışmada ekran kullanım süresinin çocuğun dışavurma ve içe yönelim sorunlarını nasıl yordadığı merak edilmiştir.

Dünya alanyazında bu alanda net olmayan bilgilerin olması ve Türkiye alanyazında ekrana maruz kalma süresi ve içeriği ve orta çocukluk dönemine ilişkin herhangi bir araştırmanın bulunmaması alandaki önemli bir boşluktur. Diğer yandan Ankara ilinde hangi değişkenlere sahip çocukların ekrana daha fazla maruz kaldığı bilinmemektedir. Bu durum sağaltım geliştirme sürecine engel teşkil etmektedir.

Ayrıca alanyazında araştırmanın içeriğindeki değişkenlerin birlikte incelenmemiş olması bu soruna nasıl müdahale edileceğini zorlaştırmaktadır. Eğer ekrana maruz kalma ve çocuk ruh sağlığı arasında ilişki varsa, bu hem aileler hem de çocuk ruh sağlığı çalışanlarının bu alandaki bilgi boşluğunu dolduracak ve gerekli önlemlerin alınmasına yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, odaklanılan konu araştırmaya özgünlük katmaktadır. Ayrıca, elde edilecek sonuçların gerek iyileştirme programları geliştirirken gerekse önleyici çalışmalar tasarlanırken alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu anlamda daha önce çalışılmamış olması açısından araştırma özgün nitelikte bir çalışmadır.

Alanyazındaki tüm bu bilgiler göz önüne alındığında, bu çalışmanın temel amacı ekrana maruz kalma süresinin kendini düzenleme, duygu düzenleme ve psikolojik iyi hali üzerindeki etkilerini anlamaya çalışmaktır. Bu kapsamda, çalışmanın üç temel amacı bulunmaktadır. İlk olarak demografik değişkenlerin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bunun ardından hem çocukların ve hem de anne/babanın çocuklar için yaptığı bildirim arasındaki farka bakılmıştır. Çalışmanın üçüncü amacına yönelik olarak, çocuğun iyilik halini, kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerilerini yordayan faktörler incelenmiştir.

Çalışmanın amaçları doğrultusunda araştırma kapsamında aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Orta çocukluk dönemindeki çocukların haftalık ekrana maruz kalma süresi nedir?
2. Çocukların dijital ekran kullanım sürelerini etkileyen faktörler nelerdir?
3. Ekrana uzun süre maruz kalan çocukların ruh sağlığı bu durumdan etkilenmekte midir? Bu doğrultuda, ekrana uzun süre maruz kalan çocuğun hem içe alım ve hem dışa yönelim bozuklukları ile ilişkili bulunacağı düşünülmektedir.
4. Erkana maruz kalma süresi öz düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamakta mıdır?
5. Ebeveynlerin çocukları için belirttiği ve çocukların kendileri adına bildirdiği öz düzenleme becerileri, duygu düzenleme becerileri ve iyilik hali arasında fark var mıdır?
6. Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikolojik durumu çocuğun ekrana maruz kalma süresini yordamakta mıdır?
7. Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikolojik durumu çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamakta mıdır?
8. Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikolojik durumu çocuğun iyilik halini yordamakta mıdır?

2. BÖLÜM

YÖNTEM

2.1 ÖRNEKLEM

Ankara ili içinde ortaokul öğrencilerinden ve bu öğrencilerin velilerinden veri toplanmıştır. Veriler, ağırlıklı 6 ortaokuldan 326 çocuk ve ebeveyne ulaşılmıştır. Öğrenciler 11-14 yaş aralığında olup yaş ortalaması 12.5'tur (S= 1). Öğrencilerin 204'ü kadın, 122'si erkek öğrencidir. Ebeveynlerin 250'si anne, 76'sı babadır. Ebeveynin yaşı 30 ile 64 arası değişmekte olup ortalaması 41.8'dir (S=5.3).

Öğrencilerin 64'ü (%19,6) 5. Sınıf öğrencisi, 61'i (%18,7) 6. Sınıf öğrencisi, 116'sı (%35,6) 7. Sınıf öğrencisi ve 85'i (%26,1) 8. Sınıf öğrencisidir. Çalışmaya, Mehmet Emin Yurdakul Ortaokul öğrencileri en fazla katılım sağlamıştır. Bu okuldan 61 (%18,7) çocuk ve ebeveyn çiftine ulaşılmıştır. Anıttepe Ortaokulundan 53 (%16,3) çocuk ve ebeveyn çiftine ulaşılmıştır. Gazi Ortaokulundan 25 (%7,7) çocuk ve ebeveyne ulaşılmıştır. Nasrettin Hoca ve İsmet Paşa Ortaokulundan 23 (%7,1) çifte ulaşılmıştır. Atatürk Ortaokulundan 16 (%4,9) çocuk ve ebeveyne ulaşılmıştır. Ankara'daki diğer okullardan 76 (%23,3) çocuk ve ebeveyne ulaşılmıştır.

Bu öğrencilerin 40'ı (%12,3) tek çocuktur. 188 (%57,7) çocuk, iki kardeş olduğunu bildirmiştir. 84 (%30) çocuk üç veya daha fazla kardeşi olduğunu bildirmiştir.

Ebeveynlerin eğitim durumu değerlendirildiğinde, 4 (%1,2) ebeveynin okur yazar olduğu, 40 (%12,3) ebeveynin ilkokul, 28 (%8,6) ebeveynin ortaokul mezunu olduğu görülmüştür. 124 (%37,8) ebeveyn lise mezunu, 19 (%5,8) ebeveyn yüksek okul, 92 (%28,2) lisans ve 19'unun (%5,8) yüksek lisans veya doktora eğitimine sahip olduğu görülmüştür. Anne katılımcıların neredeyse yarısı (121) ev hanımı olduğunu bildirmiştir. Ebeveyn katılımcıların 20'si (%6,2) emekli olduğunu bildirmiştir. Ailelerin gelir durumuna bakıldığında, 84 (%25,8) ebeveyn

2000 lira ve altında geliri olduğunu beyan etmiştir. 123 (%37,7) ebeveyn 2000-4000 lira arasında geliri olduğunu, 59 (%18,1) ebeveyn 4000-6000 lira geliri olduğunu belirtmiştir. 55 (%16,9) ebeveyn 6000 veya üstü geliri olduğunu belirtmiştir. 292 (%89,6) ebeveyn evli ve çocuklarıyla birlikte yaşamaktadır. Diğer ebeveynler boşanmıştır. 14 (%4,3) çocuk annesiyle, 10 (%3) çocuk

babasıyla, diğerleri akrabalarıyla yaşadığını bildirmiştir. Tüm bu ayrıntılar, Tablo 1 ve 2’de verilmiştir.

Tablo 1 Çocuk Katılımcıların Demografik Özellikler

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kız	204	62.6
Erkek	122	37.4
Yaş		
11	77	23.6
12	63	19.3
13	107	32.8
14	79	24.2
Sınıf		
5.sınıf	64	19.6
6.sınıf	61	18.7
7.sınıf	116	35.6
8.sınıf	85	26.1
Kardeş Sayısı		
Tek çocuk	48	14.7
İki kardeş	180	55.2
Üç ve daha fazla Kardeş	98	30.1
Çocuğun Okulu		
Anıttepe Ortaokulu	53	16.3
Atatürk Ortaokulu	16	4.9
Gazi Ortaokulu	25	7.7
İsmet Paşa Ortaokulu	23	7.1
Mehmet Emin Yurdakul O.	61	18.7
Nasrettin Hoca Ortaokulu	23	7.1
Diğer Okullar	76	23.3

Tablo 2 Ebeveyn Katılımcıların Özellikleri

Değişken	N	%
Cinsiyet		
Kadın	250	76.9
Erkek	76	23.1
Eğitim Durumu		
İlköğretim	72	22.2
Lise	124	37.8
Üniversite ve Lisansüstü	130	40
İş Durumu		
Ev hanımı	121	37.2
Çalışıyor	185	56.6
Emekli	20	6.2
Ailenin Gelir Düzeyi		
2000 ve altı	84	26.2
2000-4000	123	38.3
4000-6000	59	18.4
6000 ve üst	55	17.1

2.2 VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplamak amacıyla hem çocuktan hem de ebeveynlerden bilgi alınmıştır. Demografik bilgi formunun yanında, ekrana maruz kalma ölçümü, Güçler ve Güçlükler Anketi, Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeği çocuklar tarafından doldurulmuştur. Ebeveynler ise demografik bilgi formunun yanında, ekrana maruz kalma ölçümü, Güçler ve Güçlükler Anketi, Ergenler için Öz Düzenleme Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğini çocuklarını değerlendirmek üzere doldurmuş ve kendileri için Ebeveyn Stres Ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Çift Uyum Ölçeğini doldurmuşlardır.

2.2.1 Demografik Bilgi Formu

Çocuğun yaşı, cinsiyeti, okuduğu sınıfı, sosyoekonomik durumu, kardeş sayısı, anne-baba işi, mezuniyet durumu, evdeki akıllı telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolu sayısı,

çocukların kendine ait akıllı telefonu olup olmadığı, bu aletlerin ne zamandan beri evde olduğu, çocuğun ekrana ilk maruz kalma yaşı, okul öncesi dönemde, ilkokul döneminde günde kaç saat maruz kaldığı, kendine ait tabletin olup olmadığı, anne ve babanın çalışma saatleri, çocuğun okulunun tam/yarım gün olması, aile içinde çocuğa bu cihazlarla vakit geçirme ile ilgili sınırın olup olmaması (kural var mı, neye ilişkin bir kural var, içerik veya zaman kuralı mı), genelde hangi içerikte programlar izlediği/oyunlar oynadığı bilgileri demografik bilgi formu aracılığı ile elde edilmiştir.

2.2.2 Ekran maruz kalma ölçümü

Çocuğun çeşitli dijital cihazlara ne kadar süre ile maruz kaldığını ölçebilmek için hafta-içi ve hafta-sonu ayrı ayrı olmak üzere “Hiç, 1, 2, 3, 4, 5 veya daha fazla saat” şeklinde hem aileye hem çocuğa sorulmuştur.

2.2.3 Güçler ve Güçlükler Anketi (GGA)

Güçler ve Güçlükler Anketi, Goodman tarafından 1997 yılında Rutter Ebeveyn Ölçeği değiştirilerek, 4- 16 yaş arasındaki çocukların duygusal ve davranış problemlerini ölçmek amacıyla geliştirmiştir. Bu ölçeğin, farklı yaş grupları ve ebeveyn, öğretmen veya çocuğun kendisi için hazırlanmış pek çok farklı formu vardır. 11-16 yaş arasındaki çocukların kendilerini değerlendirebileceği bir formu, aile ve öğretmenlerin okul öncesi ve okul çağı çocuklarını değerlendirebileceği formları mevcuttur. 25 maddeden oluşan bu anketin 10 sorusu çocukların güçlü yanlarını, 14 sorusu da zorluklarını ölçmeyi hedeflemiştir. “Diğer çocuklarla iyi anlaşır” maddesi nötr madde olarak değerlendirilir. Bu anket, 3'lü likert tipi olarak cevaplanır, 1 doğru değil iken, 3 kesinlikle doğruyu gösterir. 25 soru, Hiperaktif davranışlar (uzun süre yerinde duramaz, kıpırdanır), duygusal semptomlar (baş ağrılarından ve karın ağrılarından yakınır), davranım problemleri (çok öfkelenir ve sıkça kontrolü kaybeder.), akran problemleri (genellikle kendi başınadır), yardım davranışları (insanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim.) olarak 5 alt ölçeği içerir. Eremsoy (2007) bu ölçeği Türkçeye uyarlamış ve dört alt ölçek elde etmiştir. Davranım problemleri ve Hiperaktivite, Yardım Davranışları, Duygusal Semptomlar ve Dikkat

Problemleri olarak dört alt ölçek elde etmiştir. 2009 yılında Sümer ve arkadaşları ise 3 temel faktör elde etmişlerdir. İçe alım problemleri, dışa vurma problemleri ve yardım davranışları olarak isimlenen bu üç alt ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları, .67, .72 ve .67'dir. Bu çalışmada, dışa vurma problemleri, içe alım problemleri ve yardım davranışları olmak üzere üç faktörlü yapı kullanılmıştır. İç tutarlılık katsayıları, Çocuk formu için sırasıyla .65, .65 ve .66 bulunmuş ve ebeveyn formu için de .70, .76, .75 bulunmuştur.

2.2.4 Ebeveynlik Stres Ölçeği (ESÖ):

Anne ve babanın ebeveynlik deneyimine ilişkin yaşadığı zorluk ve bu zorluklara karşı yetkinlik hislerini ölçmek amacıyla Abidin (1995) tarafından geliştirilmiş 36 maddelik bir ölçektir. Bu ölçek 101 maddelik olan orijinal halinden kısaltılarak elde edilmiştir. Bu ölçeğin 36 maddesi (örn., "Anne olmak düşündüğümde daha zormuş") 6 aralıklı ölçek (1= kesinlikle katılmıyorum, 5= kesinlikle katılıyorum) üzerinden değerlendirilmiştir. Yüksek puanlar ebeveynin yüksek düzeyde ebeveynlik stresi yaşadığını gösterir. Ölçeğin iç tutarlık katsayıları .89 (öntest) ve .91(sontest) 'dir. Ebeveyn Stres Ölçeği, ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk etkileşim sorunları ve zor çocuk olmak üzere üç temel alt ölçeği vardır ve her biri 12 maddeden oluşur. Ebeveyn stresi kişisel faktörlerle ilişkilidir, örneğin ebeveynin depresyonu, eşi ile ilgili anlaşmazlıkları veya çocuk büyütmenin zorluklarından ötürü ebeveynin hayatının kısıtlanması ile ilgili stresli durumları ölçer. "Hiçbir şeyle baş edemiyorum veya hiçbir şeyi istediğim gibi yapamıyorum" örnek maddelerdir. Diğer bir alt ölçek, ebeveyn çocuk ilişkisi ile ilgilidir. Ebeveynin çocukla ilişkisinin olumsuz olması, ebeveynin çocuğunun davranışlarını kabul edilemez görmesi ile ilgili maddelerdir. Örnek madde olarak "çocuğumla bir şeyler yapmak zor" verilebilir. Zor çocuk alt ölçeği ise çocuğun kendini düzenleme becerileri konusunda ebeveynin algısı ile ilgili maddelerdir. Örneğin, "çocuğumun kolayca keyfi kaçır veya çocuğumun uyku veya yeme düzenini oluşturmak umduğumdan daha zor oldu". Tüm ölçeğin iç tutarlık güvenilirliği .91 bulunmuştur. Sırasıyla, alt ölçeklerin güvenilirliği, .87, .80 ve .85 bulunmuştur. Bu çalışmada iç tutarlık .86, .88 ve .88 bulunmuştur.

2.2.5 Kısa Semptom Envanteri (KSE)

Yetişkinlerde psikolojik belirtilerini tespit etmek amacıyla Derogatis (1992) tarafından geliştirilen, Şahin, Batıgün ve Uğurtaş tarafından (2002) Türkçe'ye uyarlanan 53 maddelik bir ölçektir. Bu çalışma için anne veya babalar her bir maddenin kendilerinde son bir haftada ne kadar var olduğunu 5'li ölçek (1 =hiçbir zaman, 5 = her zaman) üzerinden değerlendirir. Yüksek puanlar, kişinin yüksek düzeyde psikolojik belirtiyeye sahip olduğunu gösterir. Ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .92'dir. Ölçeğin faktör yapısını belirlemek için üç geniş kapsamlı çalışma yürütülmüştür. Bu çalışmalar sonucunda, KSE'nin Kaygı, Depresyon, Olumsuz benlik, Somatizasyon ve Hostilite olarak beş faktörlü bir yapıda olduğu belirlenmiştir. Yapılan dört ayrı çalışmada Kısa Semptom Envanteri'nin toplam puanından elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları .93 ile .96 arasında değişirken; alt ölçekler için elde edilen katsayıların da .63 ile .86 arasında değiştiği görülmüştür (Şahin ve Durak, 1994). Bu çalışmada, KSE'nin iç tutarlılık katsayısı .96 bulunmuştur.

2.2.6 Ergenler için Öz Düzenleme Envanteri

Ergenler için Öz Düzenleme Envanteri 11-17 yaş arasındaki ergenlerin öz-denetim becerilerini ölçmek amacıyla Moilanen (2007) tarafından geliştirilmiştir. 32 maddeden oluşan ölçek, ergenlerin davranış, düşünce ve duygularını ne derece izlediğini, kontrol ettiğini ve ergenleri harekete geçirdiğini ölçmektedir. Ölçeğin, ebeveyn formu ve ergenler için öz bildirim formu bulunmaktadır. Harma (2008), ölçeğin uyarlama çalışmasını yapmıştır. 4'lü likert tipi olarak kullanılan ölçekte 1-hiç katılmıyorum, 4-çok katılıyorum olarak düzenlenmiştir. Bu ölçeğin Türkçe uyarlaması Harma (2008) tarafından yapılmıştır. 32 madde 12-14 yaş arası Türk öğrencilere uygulanmıştır. Faktör analizi sonucunda iki temel faktöre ulaşılmıştır. İlki kendini düzenlemede başarı, ikincisi ise kendini düzenlemede başarısızlıkları yansıtmaktadır. Kendini düzenlemede başarı, çocuğun kendini izlemesi, kontrol edebilmesi, davranışlarını ve duygularını ayarlayabilmesi becerilerini kapsar. "Zor olsa bile plan ve amaçlarımı gerçekleştirmek için bir yol bulurum." maddelerden biridir. İkinci boyut, kendini düzenlemede başarısızlıklar ise kendini düzenleme davranışları ile ilgili başarısız davranışları kapsar. Bu alt teste örnek, "zorlandığımda kontrolümü kaybederim"

verilebilir. Ölçeğin, Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları, kendini düzenleme başarı alt ölçeği, ergenler için .85, ebeveynler için .89'dur. Kendini düzenleme başarısızlık alt ölçeği ergenler için .80 ve ebeveyn için .79 bulunmuştur. Bu çalışma için ergenlerde başarı alt ölçeği iç tutarlılık katsayısı .84 ve başarısızlık alt ölçeği .80 bulunmuştur. Ebeveynler için sırasıyla, .89 ve .79 bulunmuştur.

2.2.7 Duygu Düzenleme Ölçeği

10 maddeden oluşan duygu düzenleme ölçeği iki temel düzenleme becerisini kapsar. Bu ölçek, bilişsel yeniden değerlendirme ve ifadeyi baskılama becerisini ölçer. Yeniden değerlendirme 6 maddeden oluşur ve olumlu veya olumsuz duygunun etkisini değiştirmek amacıyla durumunun yeniden düşünülmesi ile ilgili sorulardan oluşur, örneğin olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, durum hakkında düşüncemi değiştiririm, özellikle belirli olumlu ve olumsuz duygularla ilgili soruları kapsar. İfadeyi baskılama alt maddeleri 4 tane maddeden oluşur. "İfade etmeyerek duygularımı kontrol ederim" ifade baskılama maddelerinden biridir. 6'li likert tipi ölçek olarak kullanılır. Ölçeğin iç tutarlık değeri, Bilişsel yeniden değerlendirme için .80 ve baskılama için .73'tür (Gross ve John, 2003). Bu ölçek Özgüle (2011) tarafından Türkçeye çevrilmiş ve uyarlama çalışması yapılmıştır. Uyarlama çalışması için 13-17 yaş arasında 445 ergene ulaşılmıştır. İç tutarlılık katsayısı yeniden değerlendirme için .75 ile .82 arası bulunmakta ve baskılama için .68 ile .76 arasında bulunmaktadır. Sarıtaş (2012) bu ölçeğin faktör analizini tez çalışmasında tekrarlamış ve aslı ile uygun şekilde iki alt faktör bulunmuştur. Bunlar asıl ölçekte olduğu gibi yeniden değerlendirme ve baskılamadır. İç tutarlık katsayıları, sırayla .78 ve .64'dür. Bu çalışmada iç tutarlılık katsayıları ergenler için .78 ve .66 iken ebeveynler için .82 ve .73 bulunmuştur.

2.2.8. Çift Uyum Ölçeği

Çift Uyum Ölçeği, Spainer (1976) tarafından eşlerin evliliklerine uyumunu ve evlilik ilişkilerinin kalitesini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. 32 maddeden oluşan ölçek likert tipli bir ölçektir. Uyarlama çalışması Fışiloğlu ve Demir (2000) tarafından yapılmıştır. 2,5, 6 veya 7'li kodlanan yanıtlar bulunmakla birlikte genellikle 0 ve 5 arası kodlanmaktadır. Toplam puan gerekli maddeler ters çevrildikten sonra tüm maddelerden alınan puanların

toplanması ile elde edilir. Toplam puan 0 ile 151 arasında değişmektedir. Yüksek puan, ilişkinin iyi algılandığını belirtmektedir. Ölçek, dört farklı boyutu ölçmektedir, çiftlerin doyumunu, çiftlerin anlaşmasını, çiftlerin bağlılığını ve duygusal ifadelerini ölçer. Toplam puan üzerinden Geçerlik ve Güvenirlik çalışması yapılmış ve sırasıyla .92 ve .86 bulunmuştur. Bu ölçek aile içi etkileşimi ölçmek adına çalışmaya dahil edilmiştir. Cronbach Alpha değeri, çiftlerin doyumunu için .83, çiftlerin anlaşması için .75, çiftlerin bağlılığı için .75 ve duygusal ifadeler için .80'dir. Kriter geçerliliği DAS ve Locke-Wallece Evlilik Uyum Ölçeği ile yapılmış ve .82 bulunmuştur. Yapı geçerliliği ölçülmüş ve dört temel faktöre ulaşılmıştır. İki yarım geçerlik katsayısı .86 bulunmuştur. Bu çalışmada, Çift Uyum Ölçeğinden çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçekleri analize dahil edilmiştir. Analize dahil edilen bu alt ölçeklerin iç tutarlık katsayıları sırasıyla, .60 ve .91'dir.

2.3 İŞLEM

Veri toplama işlemi başlamadan önce Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan (Ek 1, izin metni) ve Millî Eğitim Bakanlığında (Ek 2, izin metni) uygulama izni alınmıştır. Katılımın gönüllülük esasına göre olduğu çalışmada, uygulamalar öncesinde tüm katılımcılara araştırma hakkında bilgi verilmiş (Ek 3, ebeveyn izin metni) ve ailelerinden (Ek 4) ve katılımcılardan (Ek 5) bilgilendirilmiş onam formu alınmıştır. Veri toplama işlemi öğrencilerin ders saatleri içerisinde sınıf içi uygulama olarak gerçekleştirilmiştir (çocuklara dağıtılan anket bataryası Ek 6). Okulda ders saatinde ölçekleri dolduran çocuklara, ailelerine iletmeleri için aile formu yollanmış ve geri getirmeleri istenmiştir (Veli Formu, Ek 7). Değerlendirme araçlarının uygulama sırasından kaynaklanabilecek sıralama ve taşıma etkilerini önlemek amacıyla ölçekler seçkisiz bir sırayla uygulanmıştır. Öğrencilerin uygulamaları yaklaşık olarak 40 dakika sürmüştür.

Gerekli katılımcı sayısına ulaşmak için 1000'den fazla çocuğa onam formu dağıtılmış, kabul eden ailelerin çocuklarına okul ders saati içinde anketler verilmiştir. Okulda anket dolduran çocukların 700'ünün anketi geçerlidir. Katılan 700 çocuğun 326'sı ebeveyn anketini geri ulaştırmıştır. Çalışmaya, 326 ebeveyn ve çocuk çifti dahil edilmiştir.

2.4 İSTATİKSEL ANALİZ

Bu çalışmada, SPSS 20 programı kullanılmıştır. İlk olarak, demografik değişkenlerin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisini görmek için t-test, ANOVA ve MANOVA kullanılmıştır. Çocukların medya kullanım süresinin onların iyilik hali (GGA-dışavurum, içe yönelim problemleri ve yardım davranışları), çocukların kendini düzenleme becerileri (ASRI-başarı ve başarısızlık alt ölçekleri) ve duygu düzenleme (DDÖ-yeniden değerlendirme ve baskılama alt ölçekleri) becerilerinin üzerindeki etkisini görmek için tekrarlı MANOVA kullanılmıştır. Ayrıca, çalışmanın tüm değişkenlerinin arasındaki ilişkiyi görmek için Pearson Momentlar Çarpımı korelasyon analizi yapılmıştır. Son olarak, çalışma değişkenleri arasındaki ilişkiyi görmek için dört ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İki set çoklu regresyon çocukların a) kendini düzenleme becerileri (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama faktörleri için) ve b) çocukların iyilik hali (dışavurma ve içe yönelim problemleri) için çocukların kendilerinin doldurduğu değişkenler için yapılmıştır. Bu iki set çoklu regresyonun ardından, aynı işlem ebeveynlerin kendi çocukları için doldurduğu değişkenler için yapılmıştır.

3.BÖLÜM

BULGULAR

3.1. VERİNİN TEMİZLENMESİ

Katılımcılardan elde edilen veriler SPSS programında kodlanmıştır. Araştırma sürecinde çocuk ve anne veya babadan elde edilen veriler analiz edilmeden önce, veri setinde kayıp değerlerin olup olmadığı incelenmiştir. Veri toplama araçlarının herhangi birindeki maddelerin önemli bir kısmını cevapsız bırakan katılımcılar çalışmaya dahil edilmemiştir. Veri girişi aşamasında bu katılımcılar tespit edilmiş ve veri setine dahil edilmemiştir.

Değişkenler normallik ilkesi açısından incelenmiştir. Bu amaçla bütün değişkenler için normal dağılım eğrisi, dağılımların çarpıklık, basıklık katsayıları ve aritmetik ortalama, ortanca, mod gibi betimsel istatistikleri değerlendirilmiştir (Büyüköztürk, 2013). İncelemeler sonucunda dağılımların normal dağılım sınırları içinde olduğu ve çarpıklık ve basıklık katsayılarının kabul edilebilir (+1/-1) sınırlar içinde yer aldığı ve dağılımların ortalama, ortanca (medyan) ve tepe değerlerinin (mod) birbirine oldukça yakın olduğu görülmüştür. Bu durum dağılımların normalden aşırı sapma göstermediğini ve tek yönlü normallik varsayımının karşılandığını doğrulamaktadır.

Araştırmada yer alan tüm değişkenler için tek yönlü uç değer analizi yapılarak uç değerlere sahip olan katılımcıların olup olmadığı değerlendirilmiştir. Ayrıca, değişkenler arası olağandışı kombinasyonları yansıtan çok yönlü uç değerlerin olup olmadığı incelenmiştir (Çokluk ve diğerleri, 2012). Araştırmada bu uç değerleri gözlenen, Mahalanobis uzaklık ($p < .001$) değerlerine göre 2 kişi silinmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). 326 çocuk ve ebeveyn ikilisiyle analizlere devam edilmiştir.

3.2. BETİMSSEL İSTATİSTİKLER

Araştırmada incelenen değişkenleri değerlendiren çocukların doldurduğu Güçler ve Güçlükler Anketi, Ergenler için Kendini Düzenleme Envanteri, Duygu Düzenleme Ölçeği ile ebeveynin doldurduğu aynı anketlere ek olarak Abidin Ebeveyn Stres Envanteri, Kısa Semptom Envanteri ve Çift Uyum Ölçeği için iki ayrı tablo olarak ortalama, standart sapma ve ranj değerleri ergenler için Tablo 3’de ebeveynler için de Tablo 4’te verilmiştir. Çalışmada anne veya babadan veri toplanmıştır ancak cümle içinde kullanımı açısından her defasında anne veya baba ifadesini kullanmamak için ebeveyn kelimesi tercih edilmiştir.

Tablo 3 Çocuk Katılımcıların Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri

Değişken	N	Ortalama	S	Ranj
Çocuk Ekran Süresi	326	11 saat	5	0-30
Duygu Düzenleme				
Yeniden değer.	320	4.04	1.08	1-6
Baskılama	322	3.5	1.2	1-6
Kendini Düzenleme				
Başarılı	320	2.66	0.5	1.14-3.9
Başarısızlık	324	2.88	0.46	1.44-3.9
Güçler ve Güçlükler				
Dışa Yönelim	323	1.08	.38	1-3.57
İçe Yönelim	322	1.54	.40	1-3
Yardım Davranışları	325	2.57	.31	1.43-4

Tablo 4 Ebeveyn Katılımcıların Değişkenlerinin Ortalama, Standart Sapma ve Ranj Değerleri

Değişken	N	Ortalama	S	Ranj
Çocuk Ekran Süresi	324	10 saat	4	2-26
Duygu Düzenleme				
Yeniden değer.	320	3.6	1.05	1-6
Baskılama	320	2.9	1.13	1-6
Kendini Düzenleme				
Başarılı	318	2.6	0.5	1.11-4
Başarısızlık	313	2.2	0.4	1.2-4
Güçler ve Güçlükler				
Dışa Yönelim	320	1.51	.36	1-2.57
İçe Yönelim	320	1.41	.39	1-2.9
Yardım Davranışları	319	2.64	.33	1.29-3
KısaSemptomEnvanteri	323	1.51	.46	1-3.75
Abidin Ebeveyn Stres Ö				
Ebeveyn stresi	317	2.06	.69	1-4.33
Etkileşim	316	1.75	.69	1-5
Zor Çocuk	318	1.95	.72	1-4.25
Çiftler Uyum Ölçeği				
Çiftlerin Bağı	300	1.85	.68	.62-4.15
Çiftlerin Anlaşması	300	3.06	.85	.20-4.60

3.3. DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERİN KATEGORİKLEŞTİRİLMESİ

Çalışmada gerekli t-test ve çok yönlü analizleri yapabilmek için ebeveynin yaşı, eğitim düzeyi, ailenin gelir durumu, kardeş sayısı gibi demografik bilgiler iki veya üç grup haline getirilerek kategorikleştirilmiştir. Bu grupta ile ilgili gerekli bilgiler Tablo 5'te verilmiştir.

Tablo 5 Demografik Değişkenlerin Kategorikleştirilmesi

Değişkenler	N	%
Cinsiyet		
Kız Çocuk	204	62.6
Erkek Çocuk	122	37.4
Anne	250	76.9
Baba	76	23.1
Çocuk Yaş		
11	77	23.6
12	63	19.3
13	107	32.8
14	79	24.2
Ebeveyn Yaş		
30-41 yaş arası	167	51.7
42 yaş ve üzeri	159	48.3
Ebeveynin Eğitimi		
İlköğretim	72	22.2
Lise	124	37.8
Yüksek Öğretim	130	40
Ailenin Gelir Düzeyi		
Alt (2000 ve altı)	84	26.2
Orta (2000-4000)	123	38.3
Yüksek (4000 ve üstü)	114	35.5
Kardeş Sayısı		
Tek Çocuk	48	14.7
İki Kardeş	180	55.2
Üç veya daha fazla kardeş	98	30.1
Ekran maruz kalma süresi Süresi		
0-11 saat (düşük)	198	60.7
12-30 saat (yüksek)	128	39.3

3.4. EKРАН KULLANIM SÜRELERİ İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER

3.4.1 Toplam Ekran Kullanım Süresi ile İlgili Betimsel Analizler

Bu bölümde çocukların haftalık ekran kullanım süresinin demografik değişkenlerden - cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı-nasıl etkilendiğini görmek için bir dizi ANOVA yapılmıştır ve sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

3.4.1.1 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Çocukların televizyon, bilgisayar, tablet ve akıllı telefon ile geçirdikleri toplam kullanım süresinin cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4 faktörlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisi anlamlı [$F(1, 318) = 7.95, p < .001 \eta^2 = .02$] bulunurken yaş temel etkisinin [$F(3, 318) = .48, p > .01 \eta^2 = .00$] anlamlı olmadığı bulunmuştur. Ayrıca cinsiyet ve yaş temel etkilerinin ortak etkisinin [$F(3, 318) = 1.40, p > .05 \eta^2 = .013$] anlamlı olmadığı görülmüştür.

Hafta boyunca toplam ekrana maruz kalma süresi cinsiyet açısından değerlendirildiğinde, erkek öğrencilerin ($\text{Ort} = 12.1$) kız öğrencilerden ($\text{Ort} = 10.44$) anlamlı olarak daha fazla ekran önünde vakit geçirdikleri bulunmuştur (Tablo 6).

Tablo 6 Cinsiyet ve Yaşın Haftalık Ekran Kullanım Süresine Göre Ortalama Değerleri

Değişkenler		Cinsiyet	Yaş Grubu	Ort.	S	N
Haftalık Maruz Kalma Süresi	Kız		11 yaş	9.00	3.70	53
			12 yaş	10.72	3.64	43
			13 yaş	10.60	4.49	61
			14 yaş	11.45	4.82	47
	Erkek		11 yaş	12.40	6.87	77
			12 yaş	11.95	6.62	63
			13 yaş	12.54	5.27	107
			14 yaş	11.50	5.71	79

3.4.1.2 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Toplam ekran kullanım süresinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$F(2, 318) = 3.16, p < .01 \eta^2 = .019$] Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, aile geliri yüksek çocukların ($\text{Ort} =$

10) hafta boyunca ekran önünde vakit geçirme süreleri diğer çocuklara (düşük gelir düzeyi $\text{Ort}=12$ ve orta gelir düzeyi $\text{Ort}= 11$) göre anlamlı olarak daha düşüktür (Tablo 7).

Tablo 7 Ailenin Gelir Düzeyine Göre Haftalık Ekran Kullanım Süresi ve Analiz Sonuçları

	Ailenin Gelir Düzeyi						F (2, 318)
	Düşük (N=84)		Orta (N=123)		Yüksek (N=114)		
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Haftalık Ekran kullanımı	12.00 _b	5	11.00 _b	4.9	10.00 _a	4.8	3.16*

*p < .01. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

3.4.1.3 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Toplam ekran kullanım süresinin ebeveynin eğitim düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$F(2, 322) = .11, p > .05 \eta^2 = .00$].

3.4.1.4 Toplam Ekran Kullanım Süresinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Toplam ekran kullanım süresinin kardeş sayısına (tek, iki kardeş, üç veya daha fazla kardeş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$F(2, 320) = .31, p > .05 \eta^2 = .00$].

3.4.2. Farklı Dijital Ekranların Kullanım Süresi ile İlgili Betimsel Analizler

Çocukların televizyon, bilgisayar, tablet ve akıllı telefon kullanım süresinin demografik değişkenlerden -cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ebeveynin eğitimi ve kardeş sayısı- nasıl etkilendiğini görmek için bir dizi MANOVA yapılmıştır ve sonuçlara yer verilmiştir. Çok

yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi ve 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve $p = .0125$ ($0.05/4$) olarak alınmıştır.

3.4.2.1 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ele alınan televizyon, bilgisayar, tablet ve telefon kullanım süresinin cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4 faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .87$; $F(4, 313) = 11.73$, $p < .001$, $\eta^2 = .13$] ve yaş temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .87$; $F(12, 828) = 2.83$, $p < .01$, $\eta^2 = .03$] anlamlı olduğu bulunmuştur. Ancak cinsiyet ve yaş grubunun etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .95$; $F(12, 828) = 1.53$, $p > .05$, $\eta^2 = .02$]. Bulgular, Tablo 8'de gösterilmiştir. Sonuçlara göre kadın ve erkek öğrenciler bilgisayar ile vakit geçirme süreleri açısından [$F(1, 316) = 37.69$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .10$] anlamlı olarak farklılaştığı görülmüştür. Ortalama puanlara göre, erkek öğrencilerin ($\text{Ort} = 3.05$) kız öğrencilerden ($\text{Ort} = 1.61$) daha fazla bilgisayar önünde vakit geçirdikleri tespit edilmiştir. Yaş temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için ileri analizler yapılmıştır. Ayrıca, yaş temel etkisi telefon kullanımı açısından anlamlı olarak farklılaşmıştır [$F(3, 316) = 4.42$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .02$]. Çoklu karşılaştırma için yapılan Bonferroni testine göre, 11 yaşındaki öğrencilerin ($\text{Ort} = 3.21_a$) 13 yaşındaki ($\text{Ort} = 4.19_b$) ve 14 yaşındaki ($\text{Ort} = 4.53_b$) öğrencilerden daha az süreyle telefonla vakit geçirdikleri tespit edilmiştir (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur; Tablo 8).

Tablo 8 Cinsiyet ve Yaşın Farklı Ekranların Kullanım Süresi Analiz Sonuçları

Değişken	Wilks' Lambda	Çok Değişkenli F	Df	Çok Değişkenli η^2	Tek Değişkenli F	Tek Değişkenli η^2
Cinsiyet	.87	11.73**	4,313	0.13	-	-
Televizyon			1,316		0.58	.01
Telefon			1,316		2.79	.01
Bilgisayar			1,316		37.69**	.10

Tablet			1,316		3.24	.01
Yaş	.91	2.83*	12,828	0.03	-	-
Televizyon			3,316		1.15	.01
Telefon			3,316		4.42*	.04
Bilgisayar			3,316		2.00	.02
Tablet			3,316		2.21	.02
YaşXCinsiyet	.94	1.52	12.828	0.02	-	-

*p < .01, **p < .001.

Tablo 9 Cinsiyet ve Yaşın Farklı Ekranların Kullanım Süresine Göre Ortalama Değerleri

Değişkenler	Cinsiyet	Yaş Grubu	Ort.	S	N
Televizyon	Kız	11 yaş	3.28	3.70	53
		12 yaş	3.90	3.64	43
		13 yaş	3.78	4.49	61
		14 yaş	3.67	4.82	46
	Erkek	11 yaş	4.25	2.17	24
		12 yaş	3.55	2.28	20
		13 yaş	4.34	2.50	46
		14 yaş	3.28	2.20	32
Bilgisayar	Kız	11 yaş	1.48	1.30	52
		12 yaş	1.60	1.40	43
		13 yaş	1.37	1.59	61
		14 yaş	1.97	2.13	46
	Erkek	11 yaş	2.37	2.42	24
		12 yaş	3.75	2.35	20
		13 yaş	2.95	2.42	46
		14 yaş	3.12	2.54	32
Tablet	Kız	11 yaş	1.51	1.91	52
		12 yaş	1.00	1.49	43
		13 yaş	.90	1.62	61
		14 yaş	.93	1.80	46

	Erkek	11 yaş	2.08	2.48	24
		12 yaş	1.55	2.54	20
		13 yaş	1.39	2.04	46
		14 yaş	1.03	2.20	32
Telefon	Kız	11 yaş	2.76	1.7	52
		12 yaş	4.20	2.30	43
		13 yaş	4.54	2.39	61
		14 yaş	5.00	2.23	46
	Erkek	11 yaş	3.66	2.56	24
		12 yaş	3.10	2.46	20
		13 yaş	3.84	2.61	46
		14 yaş	4.06	2.39	32

3.4.2.2 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Farklı ekranların kullanım süresinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .93$, $F(8, 626) = 2.91$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$]. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde telefon kullanım [F(2, 316) = 3.80, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .02$] ve televizyon izleme [F(2, 316) = 5.40, $p < .01$, $\eta^2 = .03$] sürelerinin ailenin gelir düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, orta gelir düzeyine (Ort= 4.44_a) sahip ailelerin çocuklarının düşük (Ort=3.79_b) ve yüksek (Ort= 3.61_b) gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarına göre daha fazla telefon kullandıkları görülmüştür. Ayrıca, televizyon izleme süresi, ailenin gelirine göre karşılaştırıldığında, ailesi düşük gelir düzeyine (Ort= 4.26_a) sahip çocukların, diğer çocuklara (orta gelir düzeyi Ort= 3.86_b ve yüksek gelir düzeyi Ort= 3.28_b) göre daha fazla televizyon izledikleri bulunmuştur (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.; Tablo 10).

Tablo 10 Ailenin Gelir Düzeyine Göre Farklı Ekran Kullanım Süresi Ortalama ve Analiz Sonuçları

	Ailenin Gelir Düzeyi						F (2, 316)
	Düşük (N=84)		Orta (N=122)		Yüksek (N=113)		
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Televizyon	4.26 _a	2.14	3.86 _b	2.10	3.28 _b	2.08	5.40*
Telefon	3.79 _b	2.31	4.44 _a	2.48	3.61 _b	2.33	3.80*
Bilgisayar	2.35	2.34	2.17	2.17	1.84	1.77	1.52
Tablet	1.34	1.90	1.00	1.97	1.41	2.10	1.36

*p < .01. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

3.4.2.3 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Farklı Ekranların kullanım süresinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .95$, $F(8, 634) = 2.10$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde tablet kullanımının [$F(2, 320) = 2.90$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .02$] ebeveynin eğitimine göre farklılaştığı bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde, yüksek öğretim mezunu (Ort= 1.7_a) olan ebeveynlerin çocuklarının diğer çocuklara (orta öğretim Ort= 1.1_b ve ilköğretim Ort= 1_b) göre anlamlı olarak daha fazla tablet kullandığı bulunmuştur (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.; Tablo 11).

Tablo 11 Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Farklı Ekranların Kullanım Süresi Ortalama ve Analiz Sonuçları

	Ebeveynin Eğitim Düzeyi						F (2, 320)
	Düşük (N=72)		Orta (N=141)		Yüksek (N=110)		
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Televizyon	4.13	2.35	3.54	2.11	3.80	1.90	1.86
Telefon	4.00	2.22	4.17	2.39	3.72	2.50	1.05
Bilgisayar	2.15	2.40	2.31	2.12	1.84	1.80	1.55
Tablet	1.00 _b	1.89	1.10 _b	1.86	1.70 _a	2.19	2.90*

*p < .01. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

3.4.3.4 Farklı Ekranların Kullanım Süresinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Farklı Ekranların kullanım süresinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .99$, $F(8, 630) = .29$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$].

Not: Demografik değişkenlerin çalışmanın diğer değişkenleri üzerindeki analiz sonuçları Ek 8'de verilmiştir.

3.5. ÇALIŞMA DEĞİŞKENLERİNİN CİNSİYET VE BİLGİ KAYNAĞI (Çocuk/Ebeveyn) AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ

Çocuğun iyilik hali, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri hem çocuktan hem de ebeveyninden bilgi alınarak ölçülmüştür. Olası cinsiyet ve bilgi kaynağı ile ilgili farkları görmek için 2 (Cinsiyet) X 2 (Bilgi kaynağı) karışık desenli tekrarlı MANOVA yapılmıştır.

3.5.1 Çocuğun İyilik Halinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağı Sonuçları

2 (Cinsiyet) X 2 (Bilgi kaynağı: çocuk ve ebeveyn) karışık desenli tekrarlı MANOVA düzenlenmiştir. Güçler ve Güçlükler anketi ile ölçülen çocuğun iyilik hali, dışavurma, içe yönelim davranışları ve yardım davranışları bağımlı değişken olarak alınmıştır. Cinsiyet [Wilks' $\Lambda = 0.96$, $F(3, 311) = 4.93$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .04$] ve bilgi kaynağı temel etkisi anlamlı bulunmuştur [Wilks' $\Lambda = 0.86$, $F(3, 311) = 17.75$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .14$]. Ancak cinsiyet ve bilgi kaynağı grup etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .98$, $F(3, 311) = 2.02$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .01$]. Bilgi kaynağı temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için ileri analizler yapılmıştır. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analiz gerçekleştirilmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış $p = .0166$ olarak alınmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre cinsiyet temel etkisi için dışavurma [$F(1, 313) = 2.12$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .07$], içe yönelim [$F(1, 313) = 4.79$, $p < .01$, $\eta^2 = .15$] ve yardım davranışları [$F(1, 313) = 3.82$, $p > .05$, $\eta^2 = .12$] anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Buna göre, kız öğrencilerin ($\text{Ort}=1.51$) erkek öğrencilerden ($\text{Ort}= 1.43$) daha fazla içe yönelim problemleri olduğu görülmüştür.

Bilgi kaynağı temel etkisi için dışavurma [$F(1, 313) = 43.97$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .12$], içe yönelim [$F(1, 313) = 23.24$, $p < .001$, $\eta^2 = .06$], ve yardım davranışları [$F(1, 313) = 15.90$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$] anlamlı olarak farklı bulunmuştur.

Buna göre, çocuklar ($\text{Ort}=1.70$) kendilerinin ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=1.50$) göre daha fazla dışavurma problemine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, çocuklar ($\text{Ort}=1.54$) kendilerinin ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=1.41$) göre daha fazla içe yönelim problemine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Ayrıca, çocuklar ($\text{Ort}=2.55$) kendilerinin ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=2.64$) göre daha az yardım etme davranışına sahip olduklarını belirtmişlerdir (Tablo 12).

Tablo 12 Çocuğun İyilik Halinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağına Göre Değerlendirilmesi

Değişkenler			Ort.	S	N	F(1,313)
Dışavurma	Cinsiyet	Kız	1.58	.35	198	2.12
		Erkek	1.49	.40	117	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	1.70	.38	315	43.97**
		Ebeveyn	1.50	.36	315	
İçe Yönelim	Cinsiyet	Kız	1.51	.44	198	4.79*
		Erkek	1.43	.32	117	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	1.54	.40	315	23.24**
		Ebeveyn	1.41	.39	315	
Yardım	Cinsiyet	Kız	2.6	.32	198	3.82
		Erkek	2.5	.29	117	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	2.55	.31	315	15.90**
		Ebeveyn	2.64	.34	315	

*p < .01, **p < .001.

3.5.2 Duygu Düzenleme Becerisinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağı Sonuçları

2 (Cinsiyet) X 2 (Bilgi kaynağı: çocuk ve ebeveyn) karışık desenli tekrarlı MANOVA düzenlenmiştir. Duygu Düzenleme anketi ile ölçülen çocuğun yeniden değerlendirme ve baskılama becerileri bağımlı değişken olarak alınmıştır. Cinsiyet temel etkisi [Wilks' $\Lambda = 0.99$, $F(2, 312) = 1.7$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .07$] anlamlı bulunmamıştır. Bilgi kaynağı temel etkisi anlamlı bulunmuştur [Wilks' $\Lambda = 0.79$, $F(2, 312) = 42.20$, $p < .001$, $\eta^2 = .21$]. Ayrıca, Cinsiyet ve Bilgi kaynağı grup etkileşim etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .96$, $F(2, 312) = 5.28$, $p < .01$ kısmi $\eta^2 = .23$]. Bilgi kaynağı temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için ileri analizler yapılmıştır. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analiz gerçekleştirilmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış $p = .025$ olarak alınmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre Bilgi kaynağı temel etkisi için yeniden

değerlendirme [$F(1, 313) = 47.82, p < .01, \text{kısmi } \eta^2 = .13$], baskılama için [$F(1, 313) = 63.58, p < .001, \eta^2 = .16$] anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Bu bilgiler Tablo 13'te verilmiştir. Buna göre, çocuklar ($\text{Ort}=4.08$) duygularını düzenleme için ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=3.6$) göre daha fazla biçimde yeniden değerlendirme yaptıklarını belirtmişlerdir. Benzer şekilde, çocuklar ($\text{Ort}=3.6$) duygularını düzenleme için ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=2.9$) göre daha fazla biçimde baskılama yaptıklarını belirtmişlerdir.

Temel etkilerden sonra etkileşim etkisine bakıldığında yeniden değerlendirme için [$F(1, 313) = 6.80, p < .01, \text{kısmi } \eta^2 = .02$] ve baskılama için [$F(1, 313) = 7.9, p < .01, \eta^2 = .02$] anlamlı bulunmuştur.

Tablo 13 Duygu Düzenleme Becerisinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağına Göre Karşılaştırılması

Değişkenler			Ort.	S	N	F(1,313)
Yeniden Değerlendirme	Cinsiyet	Kız	3.83	1.14	198	.06
		Erkek	3.85	.98	117	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	4.05	1.08	315	47.82*
		Ebeveyn	3.61	1.06	315	
Baskılama	Cinsiyet	Kız	3.18	1.18	198	2.13
		Erkek	3.34	1.10	117	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	3.55	1.21	315	63.58**
		Ebeveyn	2.93	1.13	315	

* $p < .01$, ** $p < .001$.

3.5.3. Kendini Düzenleme Becerisinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağı Sonuçları

2 (Cinsiyet) X 2 (Bilgi kaynağı: çocuk, ebeveyn) karışık desenli tekrarlı MANOVA düzenlenmiştir. Ergenler için Kendini Düzenleme Ölçeği ile ölçülen çocuğun kendini düzenleme becerisinin başarılı ve başarısız kendini düzenleme alt ölçekleri bağımlı değişken

olarak alınmıştır. Cinsiyet temel etkisi [Wilks' $\Lambda = 0.99$, $F(2, 305) = .70$, $p > .05$, $\eta^2 = .05$] anlamlı bulunmazken bilgi kaynağı temel etkisi anlamlı bulunmuştur [Wilks' $\Lambda = 0.45$, $F(2, 305) = 187.81$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .55$]. Ancak cinsiyet ve bilgi kaynağı grup etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .99$, $F(2, 305) = 1.53$, $p > .05$ kısmi $\eta^2 = .01$]. Bilgi kaynağı temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için ileri analizler yapılmıştır. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış $p = .025$ olarak alınmıştır. Bu analiz sonuçlarına göre bilgi kaynağı temel etkisi için başarılı alt ölçeği için [$F(1, 306) = 13.68$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .23$] ve başarısızlık alt ölçeği için [$F(1, 306) = 189.04$, $p < .001$, $\eta^2 = .38$] anlamlı olarak farklı bulunmuştur. Buna göre, çocuklar ($\text{Ort}=2.88$) kendilerini ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=2.57$) göre daha fazla başarılı biçimde düzenleyebildiklerini bildirmişlerdir. Buna göre, çocuklar ($\text{Ort}=2.67$) kendilerini ebeveynlerinin beyanına ($\text{Ort}=2.22$) göre daha fazla başarısız biçimde düzenleyebildiklerini belirtmişlerdir (Tablo 14).

Tablo 14 Kendini Düzenleme Becerisinin Cinsiyet ve Bilgi Kaynağına Göre Analiz Sonuçları

Değişkenler			Ort.	S	N	F(1,306)
Başarılı	Cinsiyet	Kız	2.76	.03	194	1.27
		Erkek	2.70	.03	114	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	2.88	.46	315	93.02*
		Ebeveyn	2.59	.52	315	
Başarısızlık	Cinsiyet	Kız	2.42	.02	194	.84
		Erkek	2.47	.03	114	
	Bilgi Kaynağı	Çocuk	2.66	.50	315	189.04*
		Ebeveyn	2.22	.46	315	

* $p < .001$.

3.6. EKRAMA MARUZ KALMA SÜRESİNE GÖRE ÇOCUK VERİLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ

3.6.1 Ekrama Maruz Kalma Süresinin Çocuğun İyilik Hali Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Araştırmada çocuğun iyilik halinin ekrana maruz kalma süresi düzeyine (düşük, yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, ekrana maruz kalma temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .96$; $F(3, 317) = 4.80$, $p < .01$, $\eta^2 = .04$] anlamlı olduğu bulunmuştur. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış $p = .0166$ olarak alınmıştır. Buna göre ekrana maruz kalma temel etkisinin dışavurma problemleri [$F(1, 319) = 11.91$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .04$] içe yönelim davranışları [$F(1, 319) = 4.06$, $p < .016$, kısmi $\eta^2 = .01$] ve yardım davranışları için [$F(1, 319) = 6.96$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .02$] farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, ekrana daha fazla maruz kalan çocuklar daha fazla dışa vurma ($\text{Ort} = 1.8/1.6$) ve içe alma problemleri ($\text{Ort} = 1.6/1.5$) göstermektedir. Ayrıca, ekrana daha fazla maruz kalan çocuklar daha az yardım etme davranışı ($\text{Ort} = 2.5/2.6$) sergilemişlerdir.

3.6.2 Ekrama Maruz Kalma Süresinin Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Araştırmada çocuğun kendini düzenleme becerisinin ekrana maruz kalma süresine (düşük, yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, ekrana maruz kalma grubu temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .90$; $F(2, 316) = 20.04$, $p < .001$, $\eta^2 = .11$] anlamlı olduğu bulunmuştur. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için ileri analizler yapılmıştır. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi için Bonferroni düzeltmesi uygulanmıştır. 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış $p = .025$ olarak alınmıştır. Buna göre ekrana maruz kalma temel etkisinin başarı davranışları [$F(1, 317) = 27.82$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .08$] ve başarısızlık davranışları için [$F(1, 317) = 27.36$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .08$] bulunmuştur. Buna göre, ekrana daha fazla maruz kalan çocuklar

($\text{Ort} = 2.72$), daha az maruz kalanlara göre ($\text{Ort} = 2.99$) başarı alt ölçeğinden daha az puan almışlardır. Başarısızlık alt ölçeği için, ekrana daha fazla maruz kalan çocuklar ($\text{Ort} = 2.84$), daha az maruz kalanlara göre ($\text{Ort} = 2.56$) daha yüksek puan almışlardır.

3.6.3 Ekran Maruz Kalma Süresinin Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi

Araştırmada çocuğun duygu düzenleme becerisinin ekrana maruz kalma süresi düzeyine (düşük, yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, ekrana maruz kalma grubu temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .99$; $F(2, 317) = 1.18$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$] anlamlı olmadığı görülmüştür.

3.7. ÇALIŞMADA ARAŞTIRILAN SÜREKLİ DEĞİŞKENLER ARASINDAKİ PEARSON KORELASYON ANALİZİ SONUÇLARI

Çalışmada araştırılan tüm sürekli değişkenler arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı analizi yürütülmüştür. Bunun için, evdeki dijital aletlerin sayısı, ekrana maruz kalma süresi, çocuğun iyilik hali-dışavurma, içe yönelim, yardım alt ölçekleri, duygu düzenleme-yeniden değerlendirme ve baskılama alt ölçeği, kendini düzenleme becerileri ölçeği-başarı ve başarısızlık alt ölçekleri ile ebeveynlerin doldurduğu kısa semptom envanteri, Abidin stres ölçeği ve çiftler uyum ölçeğinin alt faktörleri arasındaki ilişki değerlendirilmiş ve sonuçlar Tablo 15'te verilmiştir.

Tablo 15 Çalışmada Araştırılan Sürekli Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1.Medya sayısı	1	.17* *	.25* *	-.01	-.08	.13*	.01	-.01	.06	.01	.12*	-.03	.07	.04	.14*	-.05	-.08	-.18* *	-.15* *	-.11* *	-.13*	.12*	-.04
2.Ç.MedT		1	.60* *	.25* *	.09	-.02	-.19* *	.15* *	.01	-.27* *	-.06	.21* *	.31* *	-.04	.09	.10	.06	.01	.07	.09	.02	-.02	.03
3.E.MedT			1	.16* *	.18* *	-.06	-.14	.16* *	.08	-.15* *	-.14* *	.26* *	.29* *	-.03	.10	.08	.03	.06	.10	.17* *	.10	-.01	.06
4.Ç.dışavur				1	.33* *	-.18* *	-.41* *	.37* *	.09	-.57* *	-.28* *	.29* *	.55* *	-.21* *	-.12*	-.01	-.01	.09	.14*	.16* *	.02	-.13*	.01
5.E.dışavur					1	-.45* *	-.30* *	.21* *	.43* *	-.33* *	-.54* *	.58* *	.29* *	-.19* *	-.19* *	.02	.04	.34* *	.38* *	.42* *	.30* *	-.21* *	.11
6.E.yardım						1	.40**	-.11	-.35* *	.26* *	.46* *	-.24* *	-.04	.23* *	.26* *	.01	-.02	-.19* *	-.35* *	-.28* *	-.24* *	.17* *	-.09
7.Ç.yardım							1	-.17* *	-.14* *	.49* *	.27* *	-.14* *	-.21* *	.34* *	.17* *	-.04	.01	-.17* *	-.25* *	-.22* *	-.14* *	.10	-.10
8.Ç.içe								1	.42* *	-.39* *	-.17* *	.18* *	.47* *	-.24* *	-.21* *	.06	.13*	.08	.13*	.13*	.11*	-.02	-.01
9.E.içe									1	-.15* *	-.33* *	.40* *	.19* *	-.24* *	-.23* *	.01	.04	.38* *	.40* *	.46* *	.40* *	-.18* *	.12*
10.Ç.başarı										1	.40* *	-.28* *	-.42* *	.47* *	.26* *	.01	.10	-.13* *	-.19* *	-.21* *	-.09	.15* *	.04
11.E.başarı											1	-.49* *	-.30* *	.18* *	.37* *	.14*	.03	-.21* *	-.32* *	-.36* *	-.18* *	.30* *	-.25**
12.E.başarısız												1	.38* *	-.12* *	-.10	.03	.05	.39* *	.35* *	.50* *	.33* *	-.15* *	.13* *

Not: Ç. Med. T: Çocuğun bildirdiği toplam medya süresi, E. Med. T.: Ebeveynin bildirdiği çocuğun toplam medya süresi, Ç. Dışavur: Çocuğun bildirdiği dışavurma problemleri, E. Dışavurma: Ebeveynin bildirdiği dışavurma problemleri, E. Yardım: Ebeveynin bildirdiği yardım davranışları, Ç yardım: Çocuğun bildirdiği yardım davranışları, Ç içe: Çocuğun bildirdiği içe yönelim problemleri, E. İçe: Ebeveynin bildirdiği içe yönelim problemleri, Ç başarı: Çocuğun bildirdiği başarılı kendini düzenleme, E. Başarı: Ebeveynin bildirdiği başarılı kendini düzenleme, E. Başarısız: Ebeveynin bildirdiği başarısız kendini düzenleme, Ç başarısız: Çocuğun bildirdiği başarısız kendini düzenleme, Ç. Yeniden: Çocuğun bildirdiği yeniden değerlendirme, E. Yeniden: Ebeveynin bildirdiği yeniden değerlendirme, E. Baskılama: Ebeveynin bildirdiği baskılama, Ç. Baskılama: Çocuğun bildirdiği baskılama, Ebev. Stres: Ebeveyn stresi, KSE: Kısa Semptom Envanteri puanı, Ç. Bağ: Çiftlerin bağı, Ç. Anlaşması: Çiftlerin anlaşması. *p < .01, **p < .001.

3.7.1 Ekran Maruz Kalma Süresi

Tablo 15’te verilen Pearson Korelasyon Analiz sonuçlarına göre, evdeki dijital alet sayısı, çocuğun ekrana maruz kalma süresi ile pozitif yönde anlamlı ilişkilidir ($r = .25, p < .001$). Ayrıca, evdeki medya sayısı negatif yönde anlamlı olarak ebeveynlik stresi ile ilişkilidir ($r = -.18, p < .001$). Buna göre, evde ne kadar çok dijital ürün varsa, ebeveyn stresinin azaldığı söylenebilir.

Çocuğun dijital aletlerle ne kadar vakit geçirdiği bilgisi hem çocuklardan hem de ebeveynlerden alınmıştır. Çocuğun ve ebeveynin bildirimleri arasındaki ilişki orta düzeyde bulunmuştur ($r = .60, p < .001$). Çocuk ekrana maruz kalma süresi ve çocuk dışavurma problemleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .25, p < .001$). Buna göre, çocuğun ekrana maruz kalma süresi ne kadar yüksekse, dışavurma problemleri o kadar yüksekliği görülmüştür. Benzer biçimde, çocuğun ekrana maruz kalma süresi ile bildirim ve çocuğun kendini başarılı biçimde düzenleme becerisi bildirimleri arasında negatif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = -.27, p < .001$). Ayrıca, ekrana maruz kalma süresi çocuğun bildirimleri ile ebeveynin çocuğun kendini düzenleyememesi ile ilgili bildirimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .21, p < .001$). Benzer biçimde, ekrana maruz kalma süresi çocuğun bildirimleri ile çocuğun kendini düzenleyememesi ile ilgili bildirimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür ($r = .31, p < .001$). Ebeveynin çocuğun ekrana maruz kalma süresi ile ilgili bildirimleri ve ebeveynin çocuğun kendini düzenleyememesi ($r = .26, p < .001$). Çocuğun kendi ($r = .29, p < .001$) ile ilgili bildirimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki görülmüştür.

Sonuç olarak ekrana maruz kalma süresi değerlendirildiğinde Ekran maruz kalma süresinin çocuğun dışavurma problemleri ve kendini düzenleyememesi ile ilişkili olduğu bulunmuştur.

3.7.2 Dışavurma Problemleri

Çocuğun iyilik hali ile ilgili Bilgi kaynağı Dışavurma problemleri alt ölçeği incelendiğinde, çocuğun ve ebeveynin bildirimleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .33, p < .001$).

Çocuğun dışavurma problemleri ve çocuğun yardım davranışları arasında negatif yönde anlamlı ilişki vardır ($r = -.41, p < .001$). Ayrıca, çocuğun dışavurma problemleri ve çocuğun içe yönelim problemleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır ($r = .37, p < .001$). Dışavurma problemleri ve kendini başarılı biçimde düzenleme arasında negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = -.57, p < .001$). Buna göre, çocuğun dışavurma problemleri arttıkça çocuğun başarılı biçimde kendini düzenleme puanı düşmektedir. Benzer biçimde, çocuğun dışavurma problemleri ve kendini başarısız biçimde düzenlemesi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .55, p < .001$). Ayrıca çocuğun dışavurma problemleri bildirimini ile ebeveynin çocuğun kendini düzenleme becerisi ile ilgili başarı alt ölçeği ($r = -.28, p < .001$) için negatif ilişkili ve başarısızlık alt ölçeği ($r = .29, p < .001$) için pozitif ilişkili bulunmuştur.

Çocuğun dışavurma problemleri ile ilgili ebeveyn bildirimini ve diğer sürekli değişkenler arası korelasyonlar incelenmiştir. Buna göre, çocuğun dışavurma problemleri ebeveynin bildirdiği çocuğun yardım davranışı ile negatif ilişkilidir ($r = -.45, p < .001$). Dışavurma problemleri ile ebeveynin bildirdiği çocuğun içe yönelim sorunları arasında da pozitif yönde anlamlı ilişki vardır ($r = .43, p < .001$). Ayrıca ebeveynin çocuğun dışavurma problemleri bildirimini ile ebeveynin çocuğun kendini düzenleme becerisi ile ilgili başarı alt ölçeği ($r = -.54, p < .001$) için negatif ilişkili ve başarısızlık alt ölçeği ($r = .58, p < .001$) için pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca ebeveynin çocuğun dışavurma problemleri bildirimini ile çocuğun kendini düzenleme becerisi ile ilgili kendi bildiriminde başarı alt ölçeği ($r = -.33, p < .001$) için negatif ilişkili ve başarısızlık alt ölçeği ($r = .29, p < .001$). Çocuğun kendi bildiriminden farklı olarak, ebeveynin çocuğun dışavurma problemleri ile ilgili bildirimini ve ebeveyn stres ölçeğinin ebeveyn stresi alt ölçeği ile arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .34, p < .001$). Benzer biçimde, çocuğun dışavurma problemleri ile ilgili ebeveyn bildirimini ve ebeveyn stres ölçeğinin diğer alt ölçekleri ebeveyn-çocuk etkileşimi ($r = .38, p < .001$) ve zor çocuk ($r = .42, p < .001$) pozitif yönde ilişki vardır. Ebeveynin çocuğun dışavurma problemleri ile ilgili bildirimini ve ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan arasında pozitif yönde ilişki vardır ($r = .30, p < .001$). Çocuğun dışavurma problemleri ve ebeveynlerin arasında bağ

arasında negatif yönde ilişki vardır ($r = -.21, p < .001$). Diğer bir deyişle, çocuğun davranış problemleri arttıkça anne ve baba arasında bağın azaldığı söylenebilir.

3.7.3 İçe Yönelim Problemleri

Çocuğun iyilik hali ile ilgili Bilgi kaynağı İçe Yönelim problemleri alt ölçeği incelendiğinde, çocuğun ve ebeveynin bildirimleri arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .42, p < .001$). İçe yönelim problemleri ve çocuğun kendini düzenleme becerisi ile ilgili başarı alt ölçeği ile negatif yönde ($r = -.39, p < .001$) ve başarısızlık alt ölçeği ($r = .47, p < .001$) için pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Ayrıca, içe yönelim problemleri çocuğun duygu düzenleme ölçeğinin yeniden değerlendirme alt ölçeği ile hem çocuk ($r = -.24, p < .001$) hem de ebeveyn ($r = -.21, p < .001$) bildirimleri arasında negatif yönde ilişkili bulunmuştur.

Çocuğun içe yönelim problemleri ile ilgili ebeveyn bildirimleri ve diğer sürekli değişkenler arası korelasyonlar incelenmiştir. Buna göre, çocuğun içe yönelim problemleri ebeveynin bildirdiği çocuğun yardım davranışı ile negatif ilişkilidir ($r = -.35, p < .001$). Ayrıca ebeveynin çocuğun içe yönelim problemleri bildirimleri ile ebeveynin çocuğun kendini düzenleme becerisi ile ilgili başarı alt ölçeği ($r = -.33, p < .001$) için negatif ilişkili ve başarısızlık alt ölçeği ($r = .40, p < .001$) için pozitif ilişkili bulunmuştur.

Ayrıca ebeveynin çocuğun içe yönelim problemleri bildirimleri ile çocuğun duygu düzenleme becerisi ile ilgili kendi bildiriminde yeniden değerlendirme alt ölçeği ($r = -.24, p < .001$) ve ebeveyn ($r = -.23, p < .001$) bildirimleri negatif yönde anlamlı bulunmuştur. Çocuğun kendi bildiriminden farklı olarak, ebeveynin çocuğun içe yönelim problemleri ile ilgili bildirimleri ve ebeveyn stres ölçeğinin ebeveyn stresi alt ölçeği ile arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur ($r = .38, p < .001$). Benzer biçimde, çocuğun içe yönelim problemleri ile ilgili ebeveyn bildirimleri ve ebeveyn stres ölçeğinin diğer alt ölçekleri ebeveyn-çocuk etkileşimi ($r = .40, p < .001$) ve zor çocuk ($r = .46, p < .001$) pozitif yönde olumlu ilişki vardır. Ebeveynin çocuğun içe yönelim problemleri ile ilgili bildirimleri ve ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan arasında pozitif yönde olumlu ilişkisi vardır ($r = .40, p < .001$).

Ayrıca, ebeveyn stres ölçeğinin alt ölçeklerine bakıldığında ebeveynin çocukla ilgili stresinin ebeveynler arasındaki anlaşma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur ($r = .39$, $p < .001$). Benzer biçimde, anne ve çocuk etkileşim alt ölçeği ebeveynler arasındaki anlaşma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur ($r = .29$, $p < .001$). Ayrıca zor çocuk alt ölçeği ve ebeveynler arasındaki anlaşma ile pozitif yönde anlamlı ilişkili bulunmuştur ($r = .27$, $p < .001$). Buna göre, ebeveyn çocuğu ne kadar zor algılıyorsa, eşyle arasında anlaşma puanının yükseldiği söylenebilir.

3.8. EKRAMA MARUZ KALMA VE KENDİNİ DÜZENLEME BECERİLERİNİN ÇOCUĞUN İYİLİK HALİNİ YORDAMASI

Çalışma değişkenleri arasındaki ilişkiyi görmek için dört ayrı hiyerarşik çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. İki set çoklu regresyon çocukların a) kendini düzenleme becerileri (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama faktörleri için) ve b) çocukların iyilik hali (dışavurma ve içe yönelim problemleri) için çocukların kendilerinin doldurduğu ölçeklerdeki değişkenler için yapılmıştır. Bu iki set çoklu regresyonun ardından, aynı işlem ebeveynlerin kendi çocukları için doldurduğu ölçeklerdeki değişkenler için yapılmıştır.

3.8.1 Çocuk Bildirimi Olan Değişkenlerle Yapılan Ekrama Maruz Kalma ve Kendini Düzenleme Becerilerinin Çocuğun İyilik Halini Yordaması

3.8.1.1 Ekrama Maruz Kalma ile İlişkili Değişkenler

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin çocuğun ekrama maruz kalma süresi üzerindeki etkisini görmek için hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkincisi aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları (ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve zor çocuk) ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir.

Çocuğun maruz kalma süresi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet değişkeninin ($\beta = .16$, $t [308] = 2.79$, $p < .001$) ekrana maruz kalma süresini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Cinsiyetin, ekrana maruz kalma süresini %2'sini açıkladığı görülmüştür ($F_{change} [1, 308] = 7.76$, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, ailenin gelir düzeyinin ($\beta = -.13$, $t [307] = -2.28$, $p < .05$) çocuğun ekrana maruz kalma süresini yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun ekrana maruz kalma süresini %4'ünü açıkladığı görülmüştür ($F_{change} [1, 307] = 5.21$, $p < .05$).

Sonuç olarak toplam iki değişken, cinsiyet ve ailenin gelir düzeyi değişkenlerinin çocuğun bildirdiği çocuğun ekran süresini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

3.8.1.2 Kendini Düzenleme Becerileri ve Duygu Düzenleme Becerileri ile İlişkili Değişkenler

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ve ekrana maruz kalma süresinin çocukların kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerileri (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama) üzerindeki etkisini görmek için bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için değişkenler aşamalı yöntemiyle 3 aşamada analize dahil edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları -ebeveyn stresi, ebeveyn çocuk etkileşimi, zor çocuk- ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bunların etkisi kontrol edildikten sonra ekrana maruz kalma süresi çocuğun kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisini görmek için üçüncü basamakta girilmiştir.

3.8.1.2.1 Başarı ile İlişkili Değişkenler

Kendini Düzenleme Ölçeğinde yer alan Başarı alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 16). Sosyodemografik değişkenlerden ebeveynin eğitiminin ($\beta = .23$, t

[279] = 3.99, $p < .001$) kendini düzenlemedeki başarıyı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitimi çocuğun başarılı kendini düzenlemesinin %5'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 279] = 15.90, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveynin zor çocuk faktörünün ($\beta = -.94$, $t [278] = -3.36$, $p < .001$) çocuğun başarılı biçimde kendini düzenleme becerisini negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun başarılı biçimde kendini düzenlemesinin %9'unu açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 278] = 11.26, $p < .001$). Son aşamada, çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = -.27$, $t [277] = -4.82$, $p < .001$) çocuğun başarısını yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, çocuğun başarılı kendini düzenlemesini %16'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 277] = 23.25, $p < .001$).

Sonuç olarak toplam üç değişkenin, ebeveynin eğitimi, zor çocuk ve ekran kullanımının çocuğun başarılı biçimde kendini düzenleme becerisini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yüksek ebeveyn eğitimi ve daha az ekran kullanımı çocuğun kendini düzenlemedeki başarısını ortaya koymuştur. Zor çocuk faktörünün ise başarılı biçimde kendini düzenleme becerisini negatif olarak yordadığı bulunmuştur.

3.8.1.2.2 Başarısızlık ile İlişkili Değişkenler

Kendini Düzenleme Ölçeğinde yer alan Başarısızlık alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 16). Sosyodemografik değişkenlerden herhangi biri başarısızlık faktörü ile anlamlı olarak ilişkili bulunmamıştır. Aile ile ilgili değişkenlerden ebeveyn stresi altında yer alan zor çocuk faktörünün ($\beta = .21$, $t [274] = 3.5$, $p < .001$) çocuğun kendini düzenlemedeki başarısızlığını negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun kendini düzenleme becerisinin başarısızlığının %5'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 274] = 12.17, $p < .001$). Son aşamada, çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = .29$, $t [273] = 5.17$, $p < .001$) çocuğun başarısızlığını yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, başarısızlık faktörünün %13'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 273] = 26.68, $p < .001$).

Başarısızlık faktörünü toplam iki değişken, zor çocuk algısı ve ekran kullanımı yordamaktadır. Ebeveynin belirttiği zor çocuk faktörünün, çocukların kendini düzenleme

becerisinde başarısızlığını yordadığı görülmüştür. Ayrıca beklenildiği gibi ekrana maruz kalmanın kendini düzenlemede başarısızlık faktörünü yordadığı görülmüştür.

3.8.1.2.3 Yeniden Değerlendirme ile İlişkili Değişkenler

Duygu Düzenleme Ölçeğinde yer alan Yeniden Değerlendirme alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 16). Sosyodemografik değişkenlerden herhangi bir değişkenin bu değişkeni anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveyn çocuk etkileşiminin ($\beta = -.28$, $t [276] = -4.78$, $p < .001$) yeniden değerlendirme faktörünü negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun yeniden değerlendirme becerisinin %8'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 276] = 22.90$, $p < .001$). Son aşamada, çocuğun haftalık toplam medya kullanımının çocuğun başarısını yordamadığı bulunmuştur. Bu bulgulara göre, çocuğun yeniden değerlendirme becerisini ebeveyn çocuk etkileşimi negatif olarak yordamaktadır.

3.8.1.2.4 Baskılama ile İlişkili Değişkenler

Duygu Düzenleme Ölçeğinde yer alan Baskılama alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 16). Sosyodemografik değişkenlerden yaşın ($\beta = .16$, $t [276] = 7.52$, $p < .05$) baskılama faktörünü anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yaş değişkeninin çocuğun duygularını baskılama becerisinin %3'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 276] = 7.52$, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, cinsiyetin ($\beta = .15$, $t [275] = 2.44$, $p < .05$) baskılama faktörünü anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun duygularını baskılama becerisinin %5'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 275] = 5.97$, $p < .05$). Son aşamada, çocuğun haftalık toplam medya kullanımının çocuğun başarısını yordamadığı bulunmuştur.

Baskılama faktörünü yaş ve cinsiyetin yordadığı bulunmuştur. Buna göre, yaşı büyük olanların ve kız çocuklarının baskılama becerisinde daha iyi olduğu görülmüştür.

Tablo 17 Çocuğun Kendini Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerisini Yordayan Değişkenler

	<u>F</u> değişim	Df	B	<u>t</u>	R ²
Bağımlı Değişken:					
Başarı					
Aşama 1: Kontrol Değişkenleri					
Ebeveyn Eğitimi					
	15.90**	1,279	.23	3.99	.05
Aşama 2: Ailesel Faktörler					
Zor çocuk					
	11.26**	1,278	-.94	-3.36	.09
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
	23.25**	1,277	-.27	-4.82	.16
	<u>F</u> değişim	Df	B	<u>T</u>	R ²
Bağımlı Değişken:					
Başarısızlık					
Aşama 1: Kontrol Değişkenleri					
-					
Aşama 2: Ailesel Faktörler					
Zor çocuk					
	12.17**	1,274	.21	3.5	.05
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
	26.68**	1,273	.29	5.17	.13
	<u>F</u> değişim	Df	β	<u>T</u>	R ²
Bağımlı Değişken:					
Yeniden Değerlendirme					
Aşama 1: Kontrol Değişkenleri					
Aşama 2: Ailesel Faktörler					
Ebeveyn Çocuk Etkileşim					
	22.90**	1,276	-.28	-4.78	.08
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi -					
	<u>F</u> değişim	Df	β	<u>T</u>	R ²
Bağımlı Değişken:					
Baskılama					
Aşama 1: Kontrol Değişkenleri					
Yaş					
	7.52*	1,276	.16	2.58	.03
Cinsiyet					
	5.97*	1,275	.15	2.44	.05
Aşama 2: Ailesel Faktörler-					
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi -					

** p < .001, * p < .05

3.8.1.3 Ekran Maruz Kalma ve Kendini Düzenleme Becerilerinin İyilik Hali ile İlişkili Değişkenler

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ve ekrana maruz kalma süresinin çocukların kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama) çocuğun iyilik hali (dışavurma ve içe yönelim problemleri) üzerindeki etkisini görmek için bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için değişkenler 4 aşamada analize dahil edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin SES, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bunların etkisi kontrol edildikten sonra ekrana maruz kalma süresi ve en son basamakta çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri girilmiştir.

3.8.1.3.1 Dışavurma Davranışları

Dışavurma Davranışları için hiyerarşik regresyon yapılmıştır. (Tablo 17). Sosyodemografik değişkenlerden ebeveynin eğitiminin ($\beta = -.12$, $t [269] = -2.02$, $p < .05$) çocuğun dışavurma problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitiminin çocuğun dışavurma davranışlarının %2'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 269] = 4.06$, $p < .05$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan zor çocuk faktörünün ($\beta = .20$, $t [268] = 3.29$, $p < .001$) çocuğun dışavurma davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun dışavurma davranışlarının %6'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 268] = 10.83$, $p < .001$). Üçüncü basamakta çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = .27$, $t [267] = 4.73$, $p < .001$) çocuğun dışavurma davranışlarını yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, bu faktörün %13'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 267] = 22.40$, $p < .001$). Son basamakta kendini düzenleme faktörleri değerlendirilmiştir. Ekran maruz kalma süresi

kontrol edildikten sonra, başarı faktörü ($\beta = -.53$, $t [266] = -9.84$, $p < .001$) çocuğun dışavurum davranışlarını başarılı biçimde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun dışavurum davranışlarının %36'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 266] = 96.91, $p < .001$). Ayrıca başarısızlık faktörünün ($\beta = .35$, $t [265] = 6.62$, $p < .001$) çocuğun dışavurum davranışlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı görülmüştür. Bu değişkenin, çocuğun dışavurum davranışlarının %45'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 265] = 43.76, $p < .001$).

Sonuç olarak toplam beş değişkenin, ebeveynin eğitimi, zor çocuk, ekran kullanımı, çocuğun kendini düzenlemesi becerilerinde başarılı ve başarısızlığı çocuğun iyilik hali ile ilgili olan dışavurma problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, ebeveynin eğitimi ve çocuğun kendini düzenlemede başarısı çocuğun dışavurma problemlerini negatif yönde yordadığı görülürken zor çocuk olanlar, ekran kullanımı yüksek olanlar ve kendini düzenlemede başarısız olanların daha fazla dışavurma problemi yaşadığı söylenebilir.

3.8.1.3.2 İçe Yönelim Davranışları

İçe Yönelim Davranışları için hiyerarşik regresyon yapılmıştır. (Tablo 17). Sosyodemografik değişkenlerden ebeveynin eğitiminin ($\beta = -.19$, $t [268] = -3.23$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim problemlerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitiminin çocuğun içe yönelim davranışlarının %4'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 268] = 10.44, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, yaş faktörünün ($\beta = -.16$, $t [267] = -2.66$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim problemlerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yaş faktörünün çocuğun içe yönelim davranışlarının %6'sının açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 267] = 7.11, $p < .001$). Bu faktörler kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveyn ve çocuk etkileşiminin ($\beta = .14$, $t [266] = 2.31$, $p < .05$) çocuğun içe yönelim davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içe yönelim davranışlarının %8'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 266] = 5.35, $p < .001$). Üçüncü basamakta çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = .17$, $t [265] = 2.82$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim davranışlarını yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, bu faktörün %11'ini açıkladığı

görülmüştür (F değişim [1, 265] = 7.98, $p < .001$). Son basamakta kendini düzenleme faktörleri değerlendirilmiştir. Ekran maruz kalma süresi kontrol edildikten sonra, başarısızlık faktörünün ($\beta = .45$, $t [264] = 8.14$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun içe yönelim davranışlarının %29'unu açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 264] = 66.31, $p < .001$).

Tablo 18 Çocuğun İyilik Halini Yordayan Değişkenler

	F değişim	Df	β	<u>T</u>	R ²
Bağımlı Değişken					
Dışavurma Problemleri					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri					
Ebeveyn Eğitimi	4.06*	1,269	-.12	-2.02*	.02
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler					
Zor Çocuk	10.83**	1,268	.20	3.29**	.06
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
Aşama4:Kendini					
Düzenleme					
Başarı	96.91**	1,266	-.53	-9.84**	.36
Başarısızlık	43.76**	1,265	.35	6.61**	.45
	F değişim	Df	β	<u>T</u>	R ²
Bağımlı Değişken					
İçe yönelim Problemleri					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri					
Ebeveyn Eğitimi	10.44**	1,268	-.19	-3.23**	.04
Cinsiyet	7.11**	1,267	-.16	-2.66**	.06
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler					
Ebeveyn Çocuk Etkileşim	5.35*	1,266	.14	2.31*	.08
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
Aşama4:Kendini					
Düzenleme					
Başarısızlık	66.31**	1,264	.45	8.14**	.29
Yeniden Değerlendirme	11.52**	1,263	-.18	-3.40**	.32
Baskılama	8.67**	1,262	.16	2.95**	.34

* $p < .05$, ** $p < .001$.

Ayrıca yeniden değerlendirme faktörünün ($\beta = -.18$, $t [263] = -3.40$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim davranışlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içe yönelim davranışlarının %32'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 263] = 11.52$, $p < .001$). Son olarak, baskılama faktörünün ($\beta = .16$, $t [262] = 2.95$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içe yönelim davranışlarının %34'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 262] = 8.67$, $p < .001$).

Sonuç olarak toplam yedi değişken, ebeveynin eğitimi, cinsiyet, ebeveyn ve çocuk etkileşimi, ekran kullanımı, çocuğun başarısız kendini düzenlemesi ve yeniden düzenleme ve baskılama becerileri çocuğun iyilik hali ile ilgili olan içe yönelim problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, ebeveynin eğitimi, çocuğun cinsiyeti ve yeniden değerlendirme faktörünün içe yönelim problemlerini negatif yönde yordadığı görülürken ebeveyn çocuk etkileşimi, ekran kullanımı, çocuğun başarısız kendini düzenlemesi ve baskılama faktörünün içe yönelim problemlerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

3.8.2 Ebeveyn Bildirimine Dayanan Değişkenlerle Ekran Maruz Kalma ve Kendini Düzenleme Becerilerinin Çocuğun İyilik Halini Yordaması

3.8.2.1 Ekran Maruz Kalma ile İlişkili Değişkenler

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ebeveynin çocuğun ekrana maruz kalma süresi hakkında bildirim üzerindeki etkisini görmek için hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkincisi aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları (ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve zor çocuk) ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bu regresyonda çocuklar hakkında Bilgi veren ölçümler ebeveynler tarafından doldurulmuştur.

Ebeveynin beyan ettiği çocuğun maruz kalma süresi için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 18). Sosyodemografik değişkenlerden cinsiyet değişkeninin ($\beta = .14$, $t [278] = 2.42$, $p < .001$) ekrana maruz kalma süresini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Cinsiyetin, ekrana maruz kalma süresini %2'sini açıkladığı görülmüştür ($F_{change} [1, 278] = 5.78$, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveynin zor çocuk faktörünün ($\beta = .18$, $t [277] = 3.07$, $p < .05$) çocuğun ekrana maruz kalma süresini yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun ekrana maruz kalma süresini %05'ini açıkladığı görülmüştür ($F_{change} [1, 277] = 3.07$, $p < .05$).

Sonuç olarak toplam iki değişken, cinsiyet ve zor çocuk değişkenlerinin ebeveynin bildirdiği çocuğun ekran süresini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur.

3.8.2.2 Kendini Düzenleme Becerileri ile ilişkili Değişkenler

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ve ebeveynin çocuğun ekrana maruz kalma süresi hakkında bildirim, ebeveynin çocukların kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili bildirim (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama) üzerindeki etkisini görmek için bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için değişkenler aşamalı 3 aşamada analize dahil edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları (ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve zor çocuk) ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bunların etkisi kontrol edildikten sonra ekrana maruz kalma süresinin çocuğun kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisini görmek için üçüncü basamakta girilmiştir. Bu regresyonda çocuklar hakkında Bilgi kaynağı ölçümler ebeveynler tarafından doldurulmuştur.

3.8.2.2.1 Başarı ile İlişkili Değişkenler

Ebeveynin beyan ettiği çocuğun Kendini Düzenleme Ölçeğinde yer alan Başarı alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 18). Sosyodemografik değişkenlerden ebeveynin eğitiminin ($\beta = .18$, $t [276] = 3.17$, $p < .001$) kendini düzenlemedeki başarıyı anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitiminin çocuğun başarılı kendini düzenlemesini %4'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 276] = 10.06$, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveynin zor çocuk faktörünün ($\beta = -.36$, $t [275] = -6.58$, $p < .001$) çocuğun başarılı biçimde kendini düzenleme becerisini negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun başarılı biçimde kendini düzenlemesinin %17'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 275] = 27.47$, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, ebeveynin eşiyle anlaşmasının ($\beta = .23$, $t [274] = 4.33$, $p < .001$) çocuğun kendini düzenleme başarısını yordadığı bulunmuştur. Çiftlerin anlaşmasının, çocuğun kendini düzenleme başarısının %22'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 274] = 25.76$, $p < .001$). Benzer şekilde, ebeveynlerin arasındaki bağın ($\beta = -.12$, $t [273] = -2.06$, $p < .05$) çocuğun başarısını negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Çiftlerin bağının, çocuğun başarılı biçimde kendini düzenlemesini %23'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 273] = 20.62$, $p < .001$).

Sonuç olarak toplam dört değişkenin, ebeveynin eğitimi, zor çocuk, çiftlerin anlaşması ve bağı ebeveynin bildirdiği çocuğun başarılı kendini düzenleme becerisini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveyn eğitim düzeyi ve çiftler arasındaki anlaşmanın çocuğun kendini başarılı biçimde düzenleme becerisini pozitif yönde yordarken, zor çocuk ve çiftlerin arasındaki bağın çocuğun kendini başarılı biçimde düzenleme becerisini negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

3.8.2.2.2 Başarısızlık ile İlişkili Değişkenler

Ebeveynin beyan ettiği çocuğun Kendini Düzenleme Ölçeğinde yer alan Başarısızlık alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 18) Sosyodemografik değişkenlerden çocuğun yaşının ($\beta = .15$, $t [271] = 2.53$, $p < .05$) kendini düzenlemedeki başarısızlık faktörünü anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çocuğun yaşının çocuğun

kendini düzenleme başarısızlığının %2'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 271] = 6.40, $p < .05$). Aile ile ilgili değişkenlerden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveynin zor çocuğun ($\beta = .49$, $t [270] = 9.31$, $p < .001$) çocuğun kendini düzenlemede başarısızlığını yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun kendini düzenleme başarısızlığının %26'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 270] = 47.59, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra ebeveynin psikolojik semptomlarının ($\beta = .14$, $t [269] = 2.44$, $p < .001$) çocuğun kendini düzenlemede başarısızlığını yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun başarısızlık faktörünün %27'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 270] = 47.59, $p < .001$). Son aşamada, ebeveynin belirttiği çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = .17$, $t [268] = 3.31$, $p < .001$) çocuğun başarısızlığını yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, bu faktörün %30'unu açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 268] = 29.42, $p < .001$).

Sonuç olarak toplam dört değişkenin, çocuğun yaşı, zor çocuk, ebeveynin psikolojik semptomları ve ekran kullanımını çocuğun kendini düzenlemede başarısızlık faktörünü anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, tüm değişkenlerin kendini düzenlemede başarısızlık faktörünü pozitif yönde yordadığı bulunmuştur.

3.8.2.2.3 Yeniden Değerlendirme ile İlişkili Değişkenler

Ebeveynin beyan ettiği çocuğun Duygu Düzenleme Ölçeğinde yer alan Yeniden Değerlendirme alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 18). Sosyodemografik değişkenlerden herhangi bir değişkenin bu değişkeni anlamlı yordamadığı bulunmuştur. Aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveyn çocuk etkileşiminin ($\beta = -.20$, $t [275] = -3.65$, $p < .001$) çocuğun duygu düzenlemede yeniden değerlendirme faktörünü negatif olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun yeniden değerlendirme becerisinin %4'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 275] = 11.50, $p < .001$). Son aşamada, ebeveynin belirttiği çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = -.22$, $t [274] = 3.31$, $p < .001$) çocuğun yeniden değerlendirme becerisini negatif yönde yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, bu faktörün %6'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim [1, 274] = 8.20, $p < .05$).

Tablo 19 Ebeveyn Bildirimine Dayanan Çocuğun Kendilik ve Duygu Düzenleme Becerisini Yordayan Değişkenler

	<u>F</u> <u>değişim</u>	<u>Df</u>	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>R²</u>
Bağımlı Değişken:					
Başarı					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri	10.06**	1,276	.18	3.17**	.04
Ebeveyn Eğitimi					
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler	27.47**	1,275	-.36	-6.58**	.17
Zor çocuk	25.76**	1,274	.23	4.33**	.22
Çiftlerin Bağı	20.62*	1,273	-.12	-2.06*	.23
Çiftlerin Anlaşması					
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi-					
	<u>F</u> <u>değişim</u>	<u>Df</u>	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>R²</u>
Bağımlı Değişken:					
Başarısızlık					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri	6.40*	1,271	.15	2.53*	.02
Yaş					
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler	47.59**	1,270	.49	9.31**	.26
Zor çocuk	34.29**	1,269	.14	2.44**	.27
Ebeveyn Semptomları					
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
	29.42**	1,268	.17	3.31**	.30
	<u>F</u> <u>değişim</u>	<u>Df</u>	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>R²</u>
Bağımlı Değişken:					
Yeniden Değerlendirme					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri-					
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler	11.50**	1,275	-.20	-3.65**	.04
Ebeveyn Çocuk Etkileşim					
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
	8.20**	1,274	-.22	-2.17*	.06
	<u>F</u> <u>değişim</u>	<u>Df</u>	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>R²</u>
Bağımlı Değişken:					
Baskılama					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri	4.76*	1,275	.13	2.18*	.02
Yaş					
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler-					
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi -					

** p < .001, * p < .05

Yeniden Değerlendirme faktörünü ebeveyn çocuk etkileşimi ve ekrana maruz kalma süresinin negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

3.8.2.2.4 Baskılama ile İlişkili Değişkenler

Ebeveynin beyan ettiği çocuğun Duygu Düzenleme Ölçeğinde yer alan Baskılama alt ölçeği için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır (Tablo 18). Sosyodemografik değişkenlerden yaşın ($\beta = .13$, $t [275] = 2.18$, $p < .05$) çocuğun baskılama becerisini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Yaş değişkeninin bu faktörün %2'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 275] = 4.76$, $p < .001$). Sonuç olarak, sadece yaşı büyük olmanın baskılama becerisini yordadığı bulunmuştur.

3.8.2.3 İyilik Hali ile ilişkili Değişkenler

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ve ebeveynin çocuğun ekrana maruz kalma süresi hakkında bildirim, ebeveynin çocukların kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili bildirim (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama) ebeveynin bildirim olan çocuğun iyilik hali (dışavurma ve içe yönelim davranışları) üzerindeki etkisini görmek için bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için değişkenler 4 aşamada analize dahil edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bunların etkisi kontrol edildikten sonra ekrana maruz kalma süresinin çocuğun kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerisi üzerindeki etkisini görmek için üçüncü basamakta girilmiştir. Son basamakta çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri girilmiştir. Bu regresyonda çocuklar hakkında Bilgi kaynağı ölçümler ebeveynler tarafından doldurulmuştur.

3.8.2.3.1 Dışavurma Davranışları

Dışavurma Davranışları için hiyerarşik regresyon yapılmıştır. (Tablo 19). Sosyodemografik değişkenlerden ebeveynin eğitiminin ($\beta = -.20$, $t [268] = -3.41$, $p < .001$) çocuğun dışavurma problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitiminin çocuğun dışavurma davranışlarının %4'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 268] = 11.60$, $p < .001$). Sosyodemografik değişkenlerden çocuğun cinsiyetinin ($\beta = .15$, $t [267] = 2.50$, $p < .001$) çocuğun dışavurma problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Çocuğun cinsiyetinin, ebeveynin çocuğun dışavurma davranışları ile ilgili bildirimlerinin %6'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 267] = 9.03$, $p < .001$). Bu değişken kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan ebeveyn çocuk etkileşiminin ($\beta = .40$, $t [266] = 7.36$, $p < .001$) çocuğun dışavurma davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun dışavurma davranışlarının %22'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 266] = 25.27$, $p < .001$). Aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan zor çocuk faktörünün ($\beta = .23$, $t [265] = 3.23$, $p < .001$) çocuğun dışavurma davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun dışavurma davranışlarının %25'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 265] = 22.24$, $p < .001$). Üçüncü basamakta ebeveynin bildirdiği çocuğun haftalık toplam medya kullanımının ($\beta = .11$, $t [264] = 2.07$, $p < .05$) çocuğun dışavurma davranışlarını yordadığı bulunmuştur. Medya kullanımının, bu faktörün %26'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 264] = 18.87$, $p < .05$). Son basamakta kendini düzenleme faktörleri değerlendirilmiştir. Ekran maruz kalma süresi kontrol edildikten sonra, başarısızlık faktörünün ($\beta = .46$, $t [263] = 8.34$, $p < .001$) çocuğun dışavurma davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişken, çocuğun dışavurma davranışlarının %42'sini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 263] = 31.39$, $p < .001$). Ayrıca başarı faktörünün ($\beta = -.32$, $t [262] = -5.82$, $p < .001$) çocuğun dışavurma davranışlarını negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun dışavurma davranışlarının %48'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 262] = 35.11$, $p < .001$).

Sonuç olarak toplam yedi değişkenin, ebeveynin eğitimi, çocuğun cinsiyeti, ebeveyn çocuk etkileşimi, zor çocuk, ekran kullanımı, çocuğun başarılı ve başarısız kendini düzenleme

becerileri çocuğun iyilik hali ile ilgili olan dışavurma problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, çocuğun cinsiyeti, ebeveyn çocuk etkileşimi, zor çocuk, ekran kullanımı, çocuğun başarısız kendini düzenleme becerileri çocuğun dışavurma problemlerini pozitif yönde yordarken ebeveyn eğitim düzeyinin ve başarı faktörünün çocuğun dışavurma problemlerini negatif yönde yordadığı bulunmuştur.

3.8.2.3.2 İçe Yönelim Davranışları

İçe Yönelim Davranışları için hiyerarşik regresyon yapılmıştır (Tablo 19). Sosyodemografik değişkenlerden çocuğun yaşının ($\beta = .25$, $t [268] = 4.21$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içe yönelim davranışlarının %6'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 268] = 17.73$, $p < .001$). Ayrıca, bu basamakta ebeveynin eğitiminin ($\beta = -.16$, $t [267] = -2.59$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim problemlerini negatif yönde anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitiminin içe yönelim davranışlarının %8'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 267] = 12.42$, $p < .001$). Bu faktörler kontrol edildikten sonra, aile değişkenlerinden ebeveyn stresi altında yer alan zor çocuğun ($\beta = .44$, $t [266] = 8.35$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içe yönelim davranışlarının %26'sını açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 266] = 33.65$, $p < .001$). Aynı basamakta, ebeveynin psikolojik semptomlarının ($\beta = .22$, $t [265] = 3.84$, $p < .001$) çocuğun içeyönelim problemlerini yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içeyönelim problemlerini yordadığı ve %30'unu açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 265] = 30.24$, $p < .001$). Yine aynı basamakta yer alan ebeveyn ve çocuk etkileşiminin ($\beta = .15$, $t [264] = 2.10$, $p < .05$) çocuğun içeyönelim problemlerini yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içeyönelim problemlerini yordadığı ve %31'ini açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 264] = 25.38$, $p < .05$). Üçüncü basamakta çocuğun haftalık toplam medya kullanımının çocuğun içe yönelim davranışlarını yordamadığı bulunmuştur. Son basamakta kendini düzenleme faktörleri değerlendirilmiştir. Yeniden değerlendirme faktörünün ($\beta = -.15$, $t [263] = -2.98$, $p < .001$) çocuğun içe yönelim davranışlarını anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Bu değişkenin, çocuğun içe yönelim davranışlarının %33'ünü açıkladığı görülmüştür (F değişim $[1, 263] = 23.27$, $p < .001$).

Tablo 20 Ebeveyn Bildirimi ile Çocuğun İyilik Halini Yordayan Değişkenler

	<u>F</u> <u>değişim</u>	<u>Df</u>	<u>B</u>	<u>T</u>	<u>R</u> ²
Bağımlı Değişken					
Dışavurma Problemleri					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri					
Ebeveyn Eğitimi	11.60***	1,268	-.20	-3.41***	.04
Cinsiyet	9.03***	1,267	.15	2.50***	.06
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler					
Etkileşim	25.27***	1,266	.40	7.36***	.22
Zor Çocuk	22.24***	1,265	.23	3.23***	.25
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi	18.87*	1,264	.11	2.07*	.26
Aşama 4: Kendini					
Düzenleme					
Başarısızlık	31.39***	1,263	.46	8.34***	.42
Başarılı	35.11***	1,262	-.32	-5.82***	.48
Bağımlı Değişken					
İçe yönelim Problemleri					
Aşama 1: Kontrol					
Değişkenleri					
Yaş	17.73***	1,268	.25	4.21***	.06
Ebeveyn Eğitimi	12.42**	1,267	-.16	-2.59**	.08
Aşama 2: Ailesel					
Faktörler					
Zor Çocuk	33.65***	1,266	.44	8.35***	.26
KSE	30.24***	1,265	.22	3.84***	.30
Ebeveyn Çocuk Etkileşim	25.38***	1,264	.15	2.10***	.31
Aşama 3: Ekran maruz kalma süresi					
--					
Aşama 4: Kendini					
Düzenleme					
Yeniden Değerlendirme	23.27***	1,263	-.15	-2.98***	.33

*p < .05, **p < .01, ***p < .001

Sonuç olarak toplam yedi değişkenin, çocuğun yaşı, ebeveynin eğitimi, zor çocuk, ebeveynin psikolojik durumu, ebeveyn ve çocuk etkileşimi, ekran kullanımı, çocuğun yeniden düzenleme becerileri çocuğun içe yönelim problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, çocuğun yaşı, zor çocuk, ebeveynin psikolojik durumu, ebeveyn ve çocuk etkileşimi, ekran kullanımı içe yönelim problemlerini pozitif yönde yordarken

ebeveyn eğitim düzeyi ve yeniden düzenlemede baskılama faktörü içe yönelim problemlerini negatif yönde yordadığı saptanmıştır.

Bu bölümdeki sonuçların daha kolay takibi amacıyla sonuçların özetleri; demografik değişkenlerin çalışma değişkenlerine göre karşılaştırılması Tablo 20’de ve çoklu regresyon analizlerinin özeti Tablo 21’de görülmektedir.

Tablo 21 Demografik Değişkenlerin Çalışma Değişkenlerine Göre Karşılaştırılması

Demografik Değişkenler						
		Cinsiyet	Yaş	Gelir düzeyi	Eğitim Düzeyi	Kardeş Sayısı
	Toplam Ekran Kullanımı	E>K	A.D.	D>O>Y	A.D.	A.D.
Farklı Ekranların Maruz	Telefon	A.D.	13ve14>11	O>D&Y	A.D.	A.D.
	Bilgisayar	E>K	A.D.	A.D.	A.D.	A.D.
	Tablet	A.D.	A.D.	A.D.	Y>D&O	A.D.
	Televizyon	A.D.	A.D.	D>O&Y	A.D.	A.D.
Çocuğun İyilik hali	Dışavurma	E>K	A.D.	A.D.	D>O>Y	A.D.
	İçe Alma	A.D.	13&14>11	A.D.	D>O>Y	A.D.
	Yardım	A.D.	A.D.	A.D.	Y>O>D	A.D.
Kendini Düzlenme	Başarılı Davranışlar	A.D.	A.D.	Y>D&O	Y>O>D	A.D.
	Başarısız Davranışlar	A.D.	A.D.	A.D.	A.D.	A.D.
Duygu Düzlenme	Yeniden Değerlendirme	A.D.	A.D.	A.D.	Y>O>D	A.D.
	Baskılama	E>K	A.D.	A.D.	A.D.	A.D.
	Ebeveynin Psikolojik Semptomları	A.D.	A.D.	O>D&Y	D>O&Y	A.D.
Ebeveyn Stresi	Ebeveyn Stresi	A>B			D>O>Y	A.D.
	Etkileşim			D>O>Y	D>O>Y	A.D.
	Zor çocuk			D>O>Y	D>O>Y	A.D.
Çiftlerin Uyumu	Çiftlerin Bağı					
	Çiftlerin Anlaşması					

Not: A.D: Anlamli değil; E: Erkek; K: Kız; A: Anne, B: Baba; D: Düşük, O: Orta; Y.: Yüksek

Tablo 22 Çoklu Regresyon Analizlerinin Özeti

		Ekrana Maruz Kalma		Kendini Düzenleme				Duygu Düzenleme				İyilik Hali			
		Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E
Yordayıcılar		Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E	Ç	E
Demografik Değişkenler	Cinsiyet	+	+							+			+	-	
	Yaş						+			+	+				+
	Gelir Düzeyi	-													
	Eğitim Düzeyi			+	+								-	-	-
	Kardeş Sayısı														
Ailesel Faktörler	Ebeveyn Psikolojik Semptomları						+								+
	Ebeveyn stresi														
	Zor çocuk		+	-	-	+	+					+	+		+
	Etkileşim							-	-				+	+	+
	Çiftlerin Bağı				+										
	Çiftlerin Anlaşması				-										
	Ekran Süresi			-		+	+			-			+		+
Kendini Düzenleme	Başarı												-	-	
	Başarısızlık												+	+	+
Duygu Düzenleme	Yeniden Değerlendirme														-
	Baskılama														+
	Açıklanan Varyans	.04	.05	.16	.23	.13	.30	.08	.06	.05	.02	.45	.48	.34	.33

4. Bölüm

TARTIŞMA

Mevcut çalışma, ekrana maruz kalma süresinin, çocukların kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri ve psikolojik iyilik hali ile ilişkisini incelemeyi amaçlamıştır. İlk olarak demografik değişkenlerin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, demografik değişkenlerin -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı-ekrana maruz kalma süresi, farklı dijital aletlerin kullanım süresi, ergenlerin iyilik hali, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi alanyazını kapsamında ele alınmıştır. Bunun ardından hem çocukların ve hem de anne/babanın çocuklar için yaptığı bildirim arasındaki fark alanyazındaki bilgiler dahilinde ele alınmıştır. Buna göre, çocuklar kendilerinin (anne/babanın onları değerlendirmesine göre) duygu düzenlemede ve kendini düzenlemede daha yetkin olduğunu bildirirken, anne/babanın çocuklarının düzenleme becerilerinin daha düşük düzeyde olduğunu düşündüğü bulunmuştur. Daha sonra, çocuğun iyilik hali, kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerilerini yordayan faktörler incelenmiştir. Ekrana maruz kalma süresinin özellikle kendini düzenleme becerilerinde ve çocuğun iyilik halini yordamada önemli etkisi olduğu görülmüştür. Bu bölümde bu bulgular güncel alanyazını kapsamında ele alınmıştır. Son bölümde, çalışmanın sınırlılıkları, gelecek çalışmalar için öneriler ve çalışmanın klinik doğurguları aktarılmıştır.

4.1 DİJİTAL ALETLERİN DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLERE GÖRE KULLANIMI

Bu bölümde demografik değişkenlerin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, demografik değişkenlerin -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı-ekrana maruz kalma süresi, farklı dijital aletlerin kullanım süresi, ergenlerin

iyilik hali, kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi çalışma bulguları ve alanyazını kapsamında değerlendirilmiştir.

Mevcut çalışmada, çocuklar haftalık toplam ekran süresini ortalama 12 saat olarak, ebeveynler ise çocuklarının ortalama ekran süresini 10 saat olarak belirtmişlerdir. Çocukların %27'si günde 2 saatten, %5'i günde 3 saatten daha fazla ekran önünde vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir. Türkiye İstatistik kurumunun 2013 yılında yürüttüğü araştırmasında çocukların %50'sinin haftada 3-10 saatini internete ayırdığı görülmüştür. Buna göre 2013'den bugüne ekran süresindeki hızlı artış dikkat çekicidir. 2017 yılında ortaokul öğrencileri ile yürütülen çalışmada ise çocukların %59'unun günde 2 saatten fazla bilgisayar, tablet ve akıllı telefon ile vakit geçirdiği belirtilmiştir. Mevcut çalışmada çocuklar kendi ekran süresini ebeveynlerinin onlar adına bildirdiği süreden daha fazla bildirmişlerdir. Bu bulgu alanyazında desteklenmektedir. Aileler çocuklarının ekran süresini çocukların belirttiğinden daha az belirtmektedir. Buna rağmen ailelerin %52'si çocuğunun günde 2 saatten fazla bu cihazları kullandığını belirtmiştir (Yıldırım, 2017). Mevcut çalışma bulguları, TÜİK'in (2013; 2015) belirttiği süreler ve diğer araştırmaların bildirdiği ekran süreleri farklılaşmaktadır. Bu yüzden bu araştırmalarda zaman aralığı ve süreyi ölçme biçimlerine dikkat edilmelidir. Çünkü İngiltere'de 2004 yılında 12-15 yaş arası çocuklarla yapılan bir araştırmada çocuklar televizyona bir haftada ortalama 16 saat, internet kullanımına 17 saat zaman ayırmışlardır (Ofcom, 2014). Toplamda haftalık ekran süresinin 34 saat olduğu görülmüştür bu süreye göre çocuklar günlük 5 saate yakın ekran önünde geçirmektedir. Araştırmalar ekran süresi ölçerken internet, bilgisayar, akıllı telefon kullanım süresi olarak farklı dijital aletleri baz almışlardır. Bu çalışmada hepsinin süresine ayrı ayrı bakılmıştır. Alanyazına göre bu çalışmada ekrana maruz kalma süresi daha düşüktür (Çetinkaya, 2013; Ofcom, 2014; Yıldırım, 2019). Çetinkaya'nın 2013'de ortaokul öğrencileri ile yürüttüğü çalışmada günlük ekran süresini %53 çocuk en az 2 saat olarak belirtmiş ve %27 çocuk 3 saatten fazla olarak belirtmiştir. Ekran süresi ve bağımlılık arasındaki ilişkiye bakıldığında ekran bağımlılığını yordayan en önemli faktörün ekran önünde vakit geçirmek olduğu bulunmuştur (Siyez ve Uz Baş 2013). Bu çalışmada bağımlılık ölçülmemiştir. Ancak

alanyazında çocukların günlük ekran süresinin bu çalışmada bildirilenden daha fazla olduğu belirtilebilir (NTT Docomo, 2015; Lee ve Lee, 2017).

Bu çalışmada, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha fazla ekran kullanımı olduğu görülmüştür. Bu bulgu, alanyazını ile uyumludur. Ekran maruz kalma ile ilgili pek çok çalışma erkeklerin kız çocuklarından daha fazla ekran önünde vakit geçirdiğini göstermektedir (Anderson, Steen ve Stavropoulos, 2017; Çetinkaya, 2013; Li ve ark. 2014; Onay, Tüfekçi ve Çağıltay, 2005; Yılmaz, 2008). Hatta, bilgisayar öğretmeni adaylarında yapılan araştırmada dahi erkeklerin kadın öğrencilerden daha fazla bilgisayar oyunu oynadığı ve bağımlılık oranlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Tüfekçi 2007). Farklı yaş gruplarında, lise öğrencilerinde, üniversite öğrencilerinde ve yetişkinlerde erkekler kadınlara göre dijital aletlerle daha fazla vakit geçirmektedir (Batıgün ve Kılıç 2011; TUIK 2013; TUIK 2019). Yaşa göre toplam ekran kullanımı bu çalışmada farklılaşmamasına rağmen TUIK'in araştırmasına göre yaşla beraber ekran kullanımının arttığı görülmüştür. Alanyazını da ekran süresinin yaşla beraber arttığı yönündedir (Çetinkaya, 2013; Gökçearslan ve Durakoğlu 2014; Kim ve ark. 2008).

Çalışmada istatistiksel olarak anlamlı bulunmasa da yaşa göre ekran kullanım sürelerine bakıldığında yaşa göre artış gözlenmekte ancak 14 yaşında olan 8. sınıf öğrencilerin ekran kullanım süresinde düşüş dikkat çekmektedir. Kaplan'ın 2016'da ve Çetinkaya'nın 2013'de yürüttüğü çalışmada da benzer bir bulgu bulunmuştur. 7. sınıf öğrencilerin ekran süresinin hem 6. sınıf hem de 8. sınıf öğrencilerinden daha fazla olduğu görülmüştür. Bu düşüşün ülkemizde ülke çapında yapılan ve hem aileler hem de öğrenciler için önemli olan liseye giriş sınavından kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Bunun için ortaöğretim kademesini dahil eden çalışmalar incelenmiştir. Balıkcı 2018 yılında yürüttüğü çalışmasına 6. 7., 8. Ve 9. sınıf öğrencilerini dahil etmiştir. Bu çalışmanın bulgularına göre sınıfla beraber bağımlılık artarken 8. sınıfta bağımlılığın azaldığı görülmüştür. Öğrencilerin sınıfı arttıkça ekran bağımlılığı artmasına rağmen 8. sınıfta düşüş gözlenirken 9. sınıfta tekrar artış gözlenmiştir. Buna göre öğrencilerin 8. sınıf boyunca hazırlanmaları gereken sınav olması dijital aletlerle arasına mesafe koyduğu veya ailelerin dijital aletlerle ilgili daha net ve daha iyi takip ettikleri kurallar koyduğu düşünülebilir.

Tüm bu bulgular değerlendirildiğinde erkek olmanın ekran süresi için bir risk faktörü olduğu belirtilebilir. Bu bilginin aile ve öğretmenler tarafından akılda tutulması önem kazanmaktadır. 8. sınıf öğrencilerinde ekran kullanımının düşmesi, istediklerinde ve ailelerin net sınırlar koyup çocukları takip ettiklerinde ekran süresinin düşebileceğini göstermektedir.

Bu çalışmada, haftalık toplam ekran süresi anne veya babanın eğitim seviyesine veya kardeş sayısına göre farklılaşmamaktadır. Buna göre, ekran kullanım süresi anne veya babanın eğitim seviyesinden bağımsız olarak değişmektedir. Alanyazını incelendiğinde, bu bulguyu destekleyen (Bayraktar, 2011; Common Sense Media, 2017; Çelik, Çelen ve Seferoğlu, 2014) veya anne ve babanın eğitim seviyesi arttıkça ekran kullanımının arttığını gösteren çalışmalar bulunmaktadır (Balıkçı 2018; Gökçearslan ve Durakoğlu 2014; Kayri ve Günüş 2010). Balıkçı'nın (2018) çalışmasında ekran bağımlılığı annelerin eğitim seviyesine göre incelendiğinde, ilkokul mezunu olan annelerin çocukları ile üniversite mezunu olan annelerin çocuklarının ekran süresinin benzer derecede yüksek olduğu lise mezunu olanların daha düşük olduğu görülmüştür. Bu çalışmada ise anne veya babanın eğitim seviyesine göre ekran süresi farklılaşmamıştır. 0-8 yaş arası çocukların ekran süresini inceleyen araştırma sonuçlarına göre ailelerin eğitim seviyesi arttıkça çocukların ekran süresinin azaldığı yönündedir (Common Sense Media, 2017). Diğer bir bulgu, ekran süresinin kardeş sayısına göre değişmediği bulgusudur. Bu çalışmada, tek çocuk, iki kardeş ve iki kardeşten daha fazla kardeşe sahip olanlar karşılaştırıldığında ekran süresinin bunlardan bağımsız değiştiği bulunmuştur. Ancak Meral ve Şahin'in (2019) okul öncesi çocuklarda ekran süresi ve kardeş sayısı ile ilgili bulgusu, çok kardeş olanların ekran süresinin tek çocuk veya az kardeş olanlara göre daha az olduğudur. Bu noktada, okul öncesi çocuklar için çok kardeş olmak koruyucu faktör olarak belirtilmiştir. Bu çalışmanın sonucuna göre, okul öncesinden orta çocukluğa giden süreçte kardeşin ekran kullanımı için koruyucu bir faktör olamadığı, kardeş ilişkisi yerine çocukların ekranı tercih ettiği sonucuna varılabilir. Ekran kullanım süresi anne veya babanın eğitim düzeyine göre farklılaşmazken ailenin gelir düzeyine göre farklılaştığı ortaya koyulmuştur. Düşük ve orta gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının ekran kullanım süresinin yüksek gelir düzeyine sahip çocuklardan daha fazla olduğu bulunmuştur. Buna göre, yüksek gelir düzeyine sahip çocukların başka aktivitelerle zaman geçirdiği ancak mali

durumu yetmediği için okul dışı faaliyetleri kendiliğinden kısıtlanan çocukların bu zamanı ekrana ayırdığı söylenebilir. Gong ve arkadaşlarının (2019) Hong Kong'da yürüttüğü çalışmada benzer bulgular bulunmuştur. Alt SES'deki çocukların ekran süresinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Alanyazında pek çok çalışmada (Balıkçı, 2018; Balta ve Horzum 2008; Çelik, Çelen ve Seferoğlu 2014) gelir düzeyine göre fark bulunmazken Çetinkaya (2013) ve Kaplan (2016) yaptıkları çalışmalarda gelir düzeyi yüksek ailelerin çocuklarının daha fazla ekran kullanımı ve ekran bağımlılığı bulunmuştur. Ayrıca, Erboy (2010) ortaokul öğrencileriyle yaptığı çalışmada özel okula giden öğrencilerin, devlet okuluna giden öğrencilerden daha fazla bağımlılık bulgusu olduğunu belirtmiştir. Ancak Common Sense Media'nın (2017) 0-8 yaş arası çocuklarla yaptığı çalışmada üst düzey sosyoekonomik düzeydeki ailelerden gelen çocukların günde 1 saat 50 dakika ekran karşısında vakit geçirirken orta düzey ailelerin çocukları 2 saat 25 dakika, alt sosyo ekonomik düzeydeki ailelerin çocukları 3 saat 29 dakika vakit geçirdikleri ortaya koyulmuştur. Tüm bu bulgulara göre gelir düzeyine yönelik farklı bulgular olduğu dikkat çekmektedir. Çalışmada, devlet okullarında okuyan öğrencilerin ailelerine gelir düzeyleri sorulmuştur. Asgari ücret ve altı düşük gelir, 2 bin ve 4 bin lira geliri olanlar orta gelir ve 4 bin lira üstü geliri olanlar yüksek gelir olarak ele alınmıştır. Sosyoekonomik düzeyin bu kadar dar ranjda alt-orta-üst diye sınıflanması veya diğer araştırmaların yöntemsel olarak hangi gelir düzeyini, hangi yılda alt-orta-üst sosyo ekonomik durum olarak ele aldıkları sonuçları karşılaştırmayı zorlaştırmaktadır.

Alanyazındaki araştırmalar genellikle farklı dijital aletlerle ilgili süreden ziyade kullanılan alet fark etmeksizin bağımlılıkla ilgilidir (Kayri ve Günüş, 2016; 2015; Li ve ark. 2014; Stravropoulos ve ark. 2017; Şaşmaz ve ark. 2013). Bu çalışmada diğer çalışmalardan farklı olarak, çocukların farklı dijital aletleri kullanım süresine bakılmıştır. Buna göre, erkeklerin daha fazla bilgisayar kullandığı bulunmuş ancak diğer aletlerde cinsiyet farkı bulunmamıştır. Bu bilgi erkeklerin daha fazla bilgisayar oyunu oynadığı hakkında bilgi verebilir. Anlamlı fark bulunamamasına rağmen ortalamalar incelendiğinde kız öğrencilerin daha çok telefon ve tablet gibi taşınabilir aletler kullandığı dikkat çekmiştir. Buna göre erkeklerin bilgisayar oyunlarını daha çok tercih ettiği, kız öğrencilerin daha çok sosyal medyada vakit geçirdiği

ve bu yüzden kız öğrencilerin sosyal medya kullanımını taşınabilir diğer ekranlardan sürdürebildiğini belirtebiliriz. TÜİK'in (2013) araştırma sonuçları incelendiğinde 6-10 yaş grubundaki çocukların %32,8'i sosyal medya ağlarını kullanırken, aynı yaş grubundaki erkek çocuklar için bu oran %35,8, kız çocuklar için ise %29,4 olduğu görülmüştür. Benzer şekilde, 11-15 yaş grubundaki erkek çocukların %70'inin, kız çocukların ise %60'ının sosyal medya ağlarını kullandığı bulunmuştur.

Farklı dijital ekranların yaşa göre kullanımına bakıldığında telefon kullanımında 14 ve 13 yaşındaki çocukların 11 ve 12 yaşındakilere göre daha fazla olduğu görülmüştür. Telefon kullanımı ebeveynin eğitim düzeyi ve kardeş sayısına göre değişmezken, ailenin gelir düzeyine göre değiştiği bulunmuştur. Orta gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının düşük ve yüksek gelir düzeyine sahip çocuklardan daha fazla olduğu görülmüştür. Bu durumun, düşük gelire sahip çocukların telefon sahibi olmaması nedeniyle olduğu ancak yüksek gelire sahip ailelerin çocuklarının diğer aletlerle de vakit geçirme olanağı olduğundan telefon kullanım süresinin daha düşük olduğu akla gelmiştir. Çünkü televizyon izleme oranına bakıldığında düşük gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarının diğer çocuklara göre en yüksek izleme süresine sahip olduğu bulunmuştur. Tablet kullanımının ise üniversite mezunu veya üstü eğitimi olan ebeveyn çocuklarında en yüksek düzeyde olduğu bulunmuştur. Bu durum, üniversite veya daha üstünde eğitimi olan ebeveynin olduğu evlerde tabletin daha fazla bulunma ihtimalini akla getirmiştir. Kardeş sayısına göre dijital alet kullanımı farklılaşmamaktadır.

4.2 ÇOCUK VE EBEVEYN BİLDİRİMİNDEKİ FARKA İLİŞKİN BULGULAR

Bu çalışmada çocukların iyilik hali, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri hakkında hem ebeveyninden hem de çocuktan bilgi alınmıştır. Bu bölümde çocuk ve ebeveyninden alınan bilgilerin farklılığı üzerinde durulmuş ve alanyazını kapsamında değerlendirilmiştir.

Çocukla ilgili değişkenleri ölçmek için kimden bilgi alınacağı alanyazında tartışılan ve altın standardına karar verilememiş bir durumdur (Hourigan 2009). Çocukla ilgili değerlendirme yapılırken pek çok alanda (okul durumu, medikal durumlar, araştırma veya ruh sağlığı alanında) birden fazla kişiden bilgi alınmaya çalışılmakta ve sıkça aileler sürece dahil edilmektedir. Bu noktada, kişinin kendini en iyi tanımlayacağı bilgisine dayanılmasına rağmen, çocuğun bilişsel becerileri ve kendi hakkında farkındalığının sınırlı olması söz konusudur. Ancak çocukla ilgili hem aileden hem de çocuktan bilgi alındığında ebeveyn ve çocuktan alınan bilgi arasında farklılık olduğu araştırmaların sıkça ortaya koyduğu bir durumdur.

Güçler ve Güçlükler anketi için 11-18 yaş çocuklar ve ebeveynleriyle yapılan çalışmada korelasyonun .69 olduğu bulunmuştur (Van Der Meer, Dixon ve Rose, 2008). Bu fark anketin yeteri kadar geçerli olmadığını düşündürmemelidir ancak bu farkın farklı değişkenlerden kaynaklandığı hatırlanmalıdır (Karver 2006). Tüm bu sebeplerden bu çalışmada çocukla ilgili bilgi hem ebeveynlerden hem de çocuktan alınmıştır. Bu bölümde, çocuğun iyilik hali, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri hem çocuktan hem de ebeveynlerden alınan bilgilerin analiz sonuçları alanyazını kapsamında aktarılmıştır.

Güçler ve Güçlükler anketi dışavurma, içe yönelim ve yardım davranışlarını ölçmektedir. Kız çocukları erkek çocuklardan daha fazla içe yönelim problemi belirtmişlerdir. Çocuklar ebeveynlerine göre daha fazla dışavurma ve içe yönelim problemi belirtmiş ve daha az yardım davranışı belirtmiştir. Bu bulgular, alanyazını ile benzerlik göstermektedir (Achenbach, McConaughy ve Howell, 1987; De Los Reyes ve Kazdin, 2005). Özellikle içe yönelim problemleri aileler tarafından fark edilmemekte ve çocuk ve aile beyanı arasında farklılık oluşmaktadır (De Los Reyes ve Kazdin, 2004; Foley ve ark., 2004). İçe yönelim problemleri doğası gereği çocuğun kendi iç dünyasında yaşanan, çocuğun sosyal hayattan geri çekildiği, gözlenmesi daha zor olan ve bu yüzden ebeveyn farkındalığında olmayan bir problemdir. Çocuk ve aile beyanı arasındaki fark olması uzun vadede çocuğun sorunlarının farkında olunmamasına ve çocuğa gerekli yardımın sağlanamamasına sebep olabilir. Bu çalışmada, çocuklar ebeveynlerinin belirttiklerinden daha fazla içe yönelim problemi bildirmişlerdir. Alanyazında bunun sebeplerine bakıldığında pek çok faktör olduğu

görülmüştür (Van de Looji Jansen ve ark. 2011; Hourigan, Goodman ve Southam-Gerow, 2011). Çocuğun semptomlarının çok şiddetli olması, ailenin kültürel geçmişi, demografik özellikleri, ebeveynin iyilik hali, çocuğun yaşı, cinsiyeti gibi pek çok faktörün bu farkı açıkladığı görülmüştür (Verhulst ve Ende, 1992). Son dönem araştırmaları ebeveyn çocuk ilişkisine yoğunlaşmıştır. Özellikle boşanmış aileler ve çocukları arasındaki beyan farkının, iletişim kopukluğundan kaynaklandığı düşünülmektedir (Grills ve Ollendick, 2003; Kolko ve Kazdin, 1993). Özellikle çocukla yeteri kadar ilgilenilmeyen, düşük SES’de ve düşük eğitime sahip ailelerde bu beyan farkının daha yüksek olduğu görülmüştür (Evans ve Kim 2013). Bu çalışma kapsamında bakıldığında ise ekran süresinin artması aile ve çocuk arasında kendiliğinden bir ayrılık getirmektedir (Radesky ve ark. 2014). Çocuk kendi odasında vakit geçirdiğinde veya salonda oturup herkesin kendi dijital ekranı ile ilgilendiğinde bu ekranların yokluğunda gerçekleşecek olası sohbeti, vakit geçirmeyi, çatışmaları ve çatışmaları çözme çabasını kendiliğinden yok etmektedir. Alanyazında çocuğun ekran süresini artıran faktörlerin başında ebeveynin ekran süresi olması (Meral ve Şahin 2019) çocuğun bildirim ve ailenin bildirim arasındaki farkın ve çocuğun iyilik halinin aile tarafından anlaşılmasının açıklaması olabilir. Benzer başka bir çalışmada annelerin teknolojik aletleri kullanım süresiyle çocukların teknolojik aletleri kullanım süresi arasında ilişki bulunmuştur (Liu, Fang, Deng ve Zhang 2012). Ekran, ebeveyn ve çocuk arasına girerek ebeveynin çocuğunu tanımaya engel olmaktadır diyebiliriz. Çünkü bu çalışmada çocuklar kendileri ile ilgili, ebeveynlerinin onların hakkındaki bildirimlerine göre daha fazla davranış problemi ve içe yönelim problemi olduğunu belirtirken, ebeveynler çocuklarını olduklarından daha yardımsever olarak tanımlamıştır. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarını tanımadıklarını olumsuz özellikleri daha az olumlu özelliklerini daha fazla göstermeye çalıştıklarını akla getirmiştir. Ayrıca, bu çalışmada çocuğun ekran kullanımı hakkında hem ebeveynlerden hem de çocuktan bilgi alınmıştır. İyilik hali, yardım sever olmak daha soyut değişkenlerken, ekran süresi somut bir değişkendir. Ancak, ebeveyn ve çocuk ekran süresinde bile farklı bildirimlerde bulunmuştur. Bu durum, ebeveynlerin çocuklarını olduğundan daha iyi olarak gösterme çabasıyla kaynaklı olabileceği düşünülmüştür. Ayrıca ebeveynin ve çocuğun belirttiği ekran süresi arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Dolayısıyla, aileler çocuklarını duygusal yönden yeterince tanımadıkları gibi

ekran kullanım süreleri hakkında da net bir bilgi sahibi olmadıkları tespit edilmiştir. Bu bulgular göz önünde bulundurulduğunda teknoloji kullanımına dair ebeveynlerin hem kendi teknoloji kullanımlarına dair hem de çocukların teknoloji kullanımlarına dair bilinçlendirilmesi önemlidir.

Kendini düzenleme, kendini düzenlemede başarılı olma ve başarısız olma biçiminde ölçülmüştür. Çocuklar başarılı düzenlemede ailelerin bildirimine göre kendilerini daha başarılı görmekte, başarısız düzenlemede de kendilerini daha başarısız görmektedir. Bununla ilgili alanyazında bir bulguya rastlanmamıştır. Duygu düzenleme becerileri, yeniden değerlendirme ve baskılama olarak ölçülmüştür. Çocuklar yine ebeveynlerinin bildirimlerine göre daha fazla yeniden düzenleme ve baskılama yaptıklarını bildirmişlerdir. Bu sonuçlara göre çocuklar duygu düzenleme becerilerini ailelerin ifadesine göre daha iyi kullanabildiklerini belirtmişlerdir. Alanyazında duygu düzenleme ile ilgili beyan farklılıkları çalışılmıştır. Sarıtaş'ın (2012) ergenlerle yürüttüğü çalışmasında, ergenler annelerine göre duygu düzenleme becerilerinde daha fazla sorun belirtmişlerdir. Bu durum, annelerin çocukların özellikle içe yönelim davranışlarının farkında olmamasına bağlanmıştır. Hourigan'ın (2009) çalışmasında ise çocukların duygularını baskılamada ailelerine göre daha fazla kullandıklarını belirtmiştir. Kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri dışardan gözlenmesi zor becerilerdir. Ailelerin çocukların bu becerileri nasıl kullanmaya çalıştığı ve nerelerde zorlandığının farkında olmadıkları sonucuna varılabilir. Bu yüzden iyilik halinin en önemli yordayıcılarından ikisi olan duygu düzenleme ve kendini düzenleme becerileri hakkında aileler ve çocuklarının sohbet etmesi, çocukların zorlandıkları alanları anlatması veya ailenin gözlemledikleri çerçevesinde çocukla bu sorunlar üzerine konuşması çocuklar için önemli bir kazanım olacaktır. Tüm bunların yanında, yukarıda belirtildiği gibi ebeveyn çocuk ilişkisinin arasına dijital ekranlar girmemesi ailelere hatırlatılmalıdır.

4.3 EKRA NA MARUZ KALMA SÜRESİ İLE İLGİLİ BULGULAR

Bu kısımda ekrana maruz kalma süresinin çocuğun iyilik hali ile düzenleme becerilerini nasıl etkilediği aktarılmış ve sonuçlar alanyazını kapsamında tartışılmıştır.

Çocukların iyilik hali üç ayrı alt faktörle ölçülmüştür. Bunlar dışavurma, içe yönelim ve yardım davranışlarıdır. Erkek çocuklarının kız çocuklarından daha fazla dışavurma problemi olduğu bulunmuştur. Yaşa göre bakıldığında ise 13 ve 14 yaşındaki çocukların 11 yaşındakilere göre daha fazla içe yönelim problemi olduğu görülmüştür. Dışavurma ve yardım davranışlarında cinsiyet, yaş ve ailenin gelir düzeyine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Ancak ailenin eğitim düzeyinin önemli bir belirleyici olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgulara göre dışavurma ve içe alım problemleri düşük ve orta eğitime sahip ailelerin çocuklarında daha fazla iken üniversite ve daha üstü eğitime sahip ailelerin çocuklarında bu problemlerin daha az olduğu görülmüştür.

Ekran maruz kalma süresi daha az olan ve daha fazla olan çocukların iyilik hali dışavurma, içe yönelim davranışları ve yardım davranışları bakımından incelenmiştir. Ekran maruz kalma süresi daha fazla olan çocukların dışavurma sorunları ve içe yönelim sorunlarının daha fazla olduğu görülmüştür. Alanyazında, ekran bağımlılığı ve ruh sağlığı arasındaki ilişki incelenmiştir (Cho ve Lee, 2017; Chou ve ark. 2015; Karaca ve ark. 2016) ancak bu çalışmanın farklılığı ekran süresinin iyilik hali üzerindeki etkisine odaklanmasıdır. Alanyazını kapsamında beklenildiği gibi (Appel ve ark. 2012; Booker ve ark. 2015) ekran süresinin çocuğun iyilik halini olumsuz etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, alanyazını için yeni olan bir bilgi ekran süresi daha fazla olan çocukların daha az yardım davranışı sergilediğidir. Çocukların dijital aletleri kullanmasının olumsuz etkileri alanyazında sıklıkla ifade edilmektedir (AAP 2015; Appel ve ark. 2012; Booker ve ark. 2015; Radesky ve ark. 2014). Balıkcı'nın 2018 yılındaki çalışmasında hem ortaokul hem de lise öğrencilerinde oyun bağımlılığı ve saldırgan davranışlar arasındaki ilişkiye bakıldığında, çevrimiçi oyunları tercih edenlerin daha agresif davranışlar sergilediği, erkeklerin kızlardan daha çok çevrimiçi oyunlara bağımlı ve saldırgan olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Okul öncesi dönemde daha fazla televizyon izleyen çocukların daha sonraki dönemde daha fazla dışavurma problemi gösterdiği bulunmuştur (Sugawara ve ark., 2015). Ayrıca, bu çalışma bulgusuna benzer biçimde ekrana maruz kalma süresi uzun olan kişilerin orta derecede daha fazla duygusal problemi olduğu bulunmuştur (Booker ve ark. 2015). Benzer biçimde, internet kullanımı ve içe alım bozuklukları arasında ilişki vardır. Pek çok meta-analiz çalışması internet kullanımı

ve psikososyal iyilik hali arasında negatif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Yine, internette geçirilen süre arttıkça, kişinin iyilik halinin daha kötüleştiği ortaya konulmuştur (Huang, 2010). Yardım davranışı ile ilgili doğrudan bir çalışmaya rastlanmamıştır ancak ekrana maruz kalmanın okul öncesi dönemindeki çocukların sosyal duygusal becerilerini azalttığı görülmüştür (Intusoma, Mo-suan, Ruangdaraganon, Panyayong ve Chongsuvivatwong, 2013).

Ekrana maruz kalma süresinin iyilik halinin üzerinde etkisinin yanı sıra, kendini düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği görülmüştür. Kendini düzenleme becerileri başarılı ve başarısız düzenleme olarak incelenmiştir. Ekrana maruz kalma süresi yüksek olan çocukların kendisini başarılı biçimde düzenlemesi düşmekteyken başarısız düzenlemesinin arttığı görülmüştür. Bu bulgu alanyazını ile örtüşmektedir. Caplan (2010) davranışsal düzeyde yetersiz öz düzenlemenin kompulsif internet kullanımını arttırdığını belirtmiştir. Çocukların muhakeme gücünü sorgulamaya başladığı dönemde, kazanma duygusunun iç dünyasında karmaşa yaratarak sosyal becerilerden alıkoyduğu belirtilmiştir (Gürcan, Özhan ve Uslu 2008). Dolayısıyla, bu becerilerin gelişeceği dönemde ekrana maruz kalmak çocuğun bu becerilerinin gelişmesini engellemektedir. İnternette vakit geçirme süresinin artmasının kendini düzenleme becerilerinde yoksunluğu yordadığı belirtilmiştir (LaRose, Lin ve Eastin, 2003). Üniversite öğrencilerinde kendini düzenleme becerisi ve akıllı telefon kullanımı arasında negatif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Gökçearslan ve Durakoğlu 2014). Buna göre akıllı telefonu uzun süre kullananların kendini düzenleyemedikleri söylenebilir.

Son olarak ekrana maruz kalma süresinin duygu düzenleme üzerindeki etkisine bakılmıştır. Ancak bu çalışmada anlamlı fark bulunamamıştır. Bununla beraber alanyazında ekran bağımlılığı ve duygu düzenleme sorunları arasındaki ilişki kanıtlanmıştır (Caplan 2006; Gentile ve ark. 2011; Hong ve ark. 2014; Nowland, Necka ve Cacioppo, 2017). Omrak (2019) araştırmasına göre okul öncesi çocuklarda teknoloji kullanımının artması ile duygu düzenleme becerisinin zayıf olması arasında ilişki olduğu görülmektedir. Alanyazında sıkça belirtilmesine (Caplan 2006; Gentile ve ark. 2011; Hong ve ark. 2014; Omrak 2019) rağmen bu çalışmada duygu düzenleme ve ekran süresi arasındaki ilişki bulunamamıştır. Bu açıdan

duygu düzenleme becerisinin farklı bir ölçekle ölçülerek aradaki ilişki tekrar değerlendirilebilir.

4.4. ÇOCUĞUN İYİLİK HALİNİN EKRANA MARUZ KALMA, KENDİNİ DÜZENLEME VE DUYGU DÜZENLEME BECERİLERİ KAPSAMINDA YORDAYICILARI

4.4.1 Ekran Maruz Kalma Süresinin Yordayıcıları

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin çocuğun ekrana maruz kalma süresi üzerindeki etkisini görmek için hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları (ebeveyn stresi, ebeveyn-çocuk etkileşimi ve zor çocuk) ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir.

Çocukların ekrana maruz kalma süresini etkileyen faktörler alanyazında sıklıkla çalışılmıştır (Goh ve ark. 2015; Jago ve ark. 2013; Rosen ve ark. 2014; Karaca ve ark. 2016). Bu faktörler, bireysel faktörler, psikososyal faktörler ve ailesel faktörler olarak sınıflandırılmıştır (Siyez ve Uz Baş, 2013). Alanyazındaki pek çok araştırma ekran süresi ile ilgili çocukların bireysel faktörlerini çalışmıştır (Chou ve ark. 2015; Deniz, 2010; Yıldırım 2019). Saldırganlık, narsistik kişilik özellikleri, çevrimiçi oyun bağımlılığı ile pozitif yönde ilişkilirken, öz-kontrol negatif yönde ilişkilidir. Ayrıca bireyin narsistik kişilik özellikleri, saldırganlık, öz-kontrol ve kişiler arası ilişkileri oyun bağımlılığını tahmin etmektedir. Bu bağlamda bireyin bazı psikolojik özelliklere sahip olması risk altındaki grup hakkında öngörü sağlamaya yardımcı olabilmektedir (Kim ve ark., 2008). Bireysel faktörlerin yanında, çocukların ekrana maruz kalma süresinin aile içindeki dinamiklerle ilgili olduğu son dönem konularındandır (Doğan 2019; Kwak, Kim ve Yoon, 2018). Oysa ekran süresi çocuğun içinde bulunduğu sosyal alandan bağımsız ele alınabilecek bir durum değildir. Özellikle ekran kullanım süresini kontrol edemeyen ve uzun süre dijital aletlerle vakit geçiren çocuklar için sosyal

çevre daha da önemli hale gelmektedir. Patolojik ekran süresinde aile içindeki dinamiklerin çocuğun bu patolojik kullanımından bağımsız olmayacağı düşünülmektedir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bu patolojik kullanım, ebeveyn-çocuk ilişkisi ve ebeveyn faktörleri önemli yordayıcılar olabilirler. Ayrıca, ebeveynin psikopatolojisi ve ebeveynin kişisel zorluklarının çocukların ekran süresini nasıl etkilediği hakkında bilginin sınırlı olduğu alanlardır (Choo, Sim, Liao, Gentile ve Khoo, 2015).

Çocuğun ekran kullanım süresi, sosyal çevresinden bağımsız ele alınacak bir konu değildir çünkü çocuk dijital aletleri en çok vakit geçirdiği ev ortamında kullanmaktadır (Doğan, 2019). Ev ortamı, aile, aile içi dinamikler, ebeveynin iyilik hali, ebeveynin stresleri, çocuğun yetiştirme biçimlerini kapsar. Yakın olunan bir ebeveynin varlığı çocuk için destekleyici olurken çatışma seviyesinin yüksek olduğu evlerde ekran süresi çatışma konularından biri olmaktadır. Aile içinde çatışmanın olmasının, anlaşmazlıkların çözümlenememesinin çocuğun ekran süresini artırdığı bulunmuştur (Bulut, 2016). Ayrıca, ailenin çocuğu gözlemlemesinin azalması çocuğun internet bağımlılığı için risk oluşturmaktadır. Ev içinde yüksek düzeyde aile çatışması olması dikkatin çocuktan başka konularda olmasına sebep olmakta bu durumda çocuk yeterince gözlenememekte ve çocuğun ekran kullanım süresi artabilmektedir. Ayrıca, çocuk ve ebeveynin ilişkisi iyi olduğunda çocuk aile ile iş birliği yaparken ev içi kurallara daha fazla uyarken, ilişki iyi olmadığında ebeveynle çatışmaya girmekten çekinmez ve daha fazla ekran süresine yönelebilir. Bu yüzden, çocuğun ekran süresinin bağımsız bir faktör olarak değil daha bütüncül olarak ele alınması gereklidir (Yang ve ark. 2016).

Aile ile kurulan zayıf ilişkinin, ebeveynlerin birbirleri arasındaki problemlerin çocuğun ekran süresini artırdığının üzerinde durulmaktadır. Alanyazında çocukların ekran süresini etkileyen faktörlere bakıldığında, ebeveynlerin ekran süresi, çocukların kendi dijital aletine sahip olması, ailelerin çocukları ile nitelikli zaman geçirmemesi, ailenin ekran kullanımı ile ilgili net tutumunun olmaması, dijital aletlerin çocukları oyalamak için kullanılması gibi faktörlerin ön plana çıktığı görülmüştür (Appel ve ark. 2012; Liu, Fang, Deng ve Zhang, 2012; Meral ve Şahin 2019; Radesky ve ark. 2014). Ayrıca, ailenin ekonomik durumu, eğitim seviyesi, annenin çalışma durumu, kardeş sayısı, dijital aletlerin kullanım süresini

etkilemektedir (Meral ve Şahin, 2019). Bu çalışmada ekran süresini yordayan faktörlere bütüncül bakabilmek amacıyla sosyodemografik değişkenlerin yanında ailesel faktörler de incelenmiştir.

Bu çalışmada, alanyazında belirtildiği gibi ailenin ebeveynlikle ilgili stres düzeyi, ebeveynin psikolojik semptomları ve anne ve babanın birbiriyle anlaşması ve bağı çocuğun ekran süresini anlamlı biçimde yordamamıştır. Çocuğun yaşının ve ailenin gelir düzeyinin çocuğun ekran süresini yordadığı bu çalışmada bulunmuştur. Çocuğun yaşı arttıkça ekran kullanım süresinin arttığı görülürken, ailenin gelir düzeyi arttıkça ekran süresinin azaldığı görülmüştür. Yaşla beraber ekran süresinin arttığı araştırmalarda sıkça gösterilen bir bulgudur (TUIK 2013; 2015). Ülke genelinde yapılan hanehalkı bilişim kullanımı araştırmasında dijital aletleri 11-15 yaş arası çocukların 6-10 yaş arası çocuklardan daha fazla kullandığı bulunmuştur. Gelir düzeyi ve ekran kullanımı arasındaki ilişki çok çalışılmış olmasına rağmen farklı bulgular alanyazında mevcuttur. Bu çalışmada ekran süresi ile ilgili sosyodemografik değişkenler çalışılmıştır. Ardından, ailesel faktörler incelenmiştir. Bu çalışma ile benzer biçimde yaşla beraber ekran bağımlılığının arttığı ancak yüksek gelir seviyesinin bağımlılığı azalttığı görülmüştür (Yen ve ark. 2009). Ancak alanyazında sıkça bahsedilen ailevi faktörler bu çalışmada anlamlı olarak ekran süresini yordamamıştır. Alanyazına bakıldığında ise ebeveyn ile güvenli bir ilişkinin ekran bağımlılığının önünde koruyucu faktör olabildiği bulunmuştur (Lee ve Lee, 2017). Yapılan bir çalışmaya göre anne ile çocuğun birlikte zaman geçirmesi, algıladığı sosyal destek düzeyini arttırarak internet bağımlılık düzeyini azaltmaktadır (Günüç ve Doğan, 2013). Ayrıca, çocuğa ekran kullanımı ile ilgili ebeveynin takip ettiği kurallar koymak, ekran süresinin ve bağımlılığının önüne geçen önemli bir faktör olarak görülebilir. Ancak çocuğa kural koyabilmek için ailenin çocukla olumlu bir ilişki içinde olması gereklidir. Bu çalışmada ebeveynin ruh sağlığının çocuğun internet kullanım süresini yordamadığı bulunmuştur. Ancak alanyazında ebeveynin orta ve ağır şiddette depresyon, kaygı ve stresinin çocuğun internet kullanımını yordadığı bulunmuştur (Lam, 2015). Ayrıca yine bu çalışmada ebeveyn stresinin çocuğun ekran kullanımı üzerindeki etkisi gösterilememiştir ancak Lam'ın (2015) çalışmasında ebeveyn stresinin çocuğun patolojik kullanımında etkisi olduğu bulunmuştur. Bu çalışmada

ebeveynler arasındaki çatışma ölçülmüştür. Ancak ebeveynler arası bağ ve anlaşmanın ekran kullanım süresi üzerinde etkisi görülmemiştir. Alanyazında ise hem ebeveynler arası hem ebeveyn çocuk arası çatışmanın ekran bağımlılığını yordadığı bulunmuştur. Ekran bağımlılığı sonucunda ekranı uzun süre kullanan çocuklar ebeveynlerinden memnun olmadıklarını, ebeveynlerinin destekleyici ve sıcak ilişkiden uzak olduklarını belirtmişlerdir (Li, Garland ve Howard, 2014).

Zhu ve arkadaşları (2015) ebeveyn ve ergen ilişkisi ile oyun bağımlılığı arasındaki temel aracı mekanizmaları yedinci sınıfa devam eden 833 ergenin katılımıyla inceledikleri bir çalışmada, ebeveynin internet oyun bağımlılığı üzerinde dolaylı bir etkisi, okul bağlılığının ise koruyucu bir rolü olduğunu belirlemiştir. Düşük kalitedeki ebeveyn-ergen ilişkisinin okul bağlılığını azalttığı, ergenin kötü arkadaş ilişkisiyle olan bağı güçlendirip oyun bağımlılığını öngördüğü sonucuna ulaşılmıştır. Yiğit (2017) tarafından ortaokul öğrencilerinde oyun bağımlılığı, aileyle ilgili bazı değişkenler açısından incelenmiştir. Araştırmada ergenlere oyun bağımlılığı ölçeği uygulayarak, oyun bağımlılığı puanı yüksek ve düşük olan çocuklar belirlenmiştir. Belirlenen bu çocukların aileleriyle görüşmeler yapılmıştır. Yapılan görüşmeler sonucunda oyun bağımlılığı puanı yüksek olan çocukların aileleri; çocuklarıyla iletişimde problemler yaşadığını, çocuklarına şiddet uyguladığını, çocuklarıyla az ilgilendiğini, teknoloji konusunda yetersizlik yaşayıp çocuklarına yasaklar koyduğunu, çocuklarının oyun bağımlısı olmasının sebebinin arkadaş ve okul ile ilgili olduğunu belirtmiştir. Çocuğu oyun bağımlısı olmayan aileler; aile ortamının huzurlu olduğunu, kurallarının olduğunu, oyun oynama konusunda çocuklarına sınırlar koyduğunu, ailece birlikte etkinlikler yaptıklarını ve özellikle annenin çocuğuyla ilişkisinin olumlu olduğunu belirtmiştir. Çalışmanın sonucuna göre çocukların algıladığı ebeveyn tutumlarından demokratik ebeveyn tutumu düzeyi arttıkça, dijital oyun bağımlılığı düzeyinin azaldığı belirlenmiştir.

Özetle, ebeveyn ve çocuk ilişkisinin, çocukların ekran süresi ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Ergenlik döneminde yaşanan sorunlarda psikoterapinin yanı sıra aileyle çalışmanın da gerekli olduğu vurgulanmaktadır (Akdemir ve Çuhadaroğlu-Çetin, 2008). Bu bağlamda ekran süresinin azaltılmasına bütüncül bir çerçeve geliştirmek için ilerde yapılacak çalışmalara

anneler ve babaların dahil edilmesi ve tekrar incelenmesinin önemli sonuçlar vereceği düşünülmektedir.

4.4.2 Kendini Düzenleme ve Duygu Düzenleme Becerilerinin Yordayıcıları

Sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ve ekrana maruz kalma süresinin çocukların kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerileri (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama) üzerindeki etkisini görmek için bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin gelir düzeyi, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları -ebeveyn stresi, ebeveyn çocuk etkileşimi, zor çocuk- ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bunların etkisi kontrol edildikten sonra ekrana maruz kalma süresinin çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisini görmek için üçüncü basamakta girilmiştir.

Kendini düzenleme becerilerini yordayan faktörlere baktığımızda, ebeveynin eğitimi, zor çocuk, ekrana maruz kalma süresi olduğu görülmüştür. Ebeveyn formunda ise ebeveynler arasındaki ilişkinin çocuğun kendini düzenleme becerileri üzerindeki etkisi bulunmuştur. Alanyazında ailesel faktörlerin çocuğun kendini düzenleme becerilerini etkilediği ortaya koyulmuştur (Carver ve Scheier, 2016; Maranges ve Baumeister, 2016; Shore, 2012). Aile içindeki duygusal iklimin nasıl olduğunun çocukların kendini düzenleme becerileri üzerinde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Anne ve baba, çocuk için ne kadar güvenli, duygularını ifade etmeye alan tanıyan, uzlaşmacı ortam yaratırlarsa çocukların düzenleme becerileri o kadar gelişmektedir. Diğer yandan, gergin, duyguların ifade edilmesine fırsat tanımayan ve müdahaleci ebeveynlerin olduğu aile ortamı, çocuğun kendini düzenleme becerilerini zedeler (Fox ve Calkins 2003; Zeman ve ark. 2006). Bu kapsamda, mevcut çalışmada ebeveyn eğitimi arttıkça çocukların kendilerini daha iyi düzenleyebildikleri görülmüştür. Ayrıca,

ebeveyn çocuğunu zor çocuk olarak tanımladığında, bu çocukların kendilerini düzenlemede başarısız olduğu bulunmuştur. Bu bulgu alanyazını için önemli bir bulgudur. Çünkü ebeveynin çocuğu zor çocuk olarak tanımlamasının, çocuğun kendi düzenleme becerisini yordadığı görülmüştür. Bu durum iki ihtimali akla getirmektedir. İlk durum, bu çocuklar kendilerini düzenlemede zorlanan, kolay sakinleşemeyen, nötr uyarı daha kolay tehdit algılayan çocuklardır ve bu yüzden ebeveynlerde bu çocukları sakinleştirmede zorlanmaktadır. İkinci ihtimal ise, ebeveyn çocuk gelişimi ile ilgili sınırlı bilgi ve beceriye sahip olduğundan çocuğunu sakinleştirecek yöntemleri bulamamakta ve çocuğunu sakinleştirememektedir. Dolayısıyla, ebeveyn duygularını ele alamadığı çocuğunu zor çocuk olarak algılamaktadır. Kendini düzenleme becerisi kişinin davranışını ortaya koymadan önce düşünmesini ve en doğru zamanda en uygun biçimde davranışını sergilemesini kapsar. Kendini düzenlemede başarısızlık, haz doğrultusunda davranmayı, düşünmeden, dürtülere göre hareket etmeyi kapsar (Carver ve Scheier, 2016). Bunlar bir süreç boyunca kazanılır ve süreç çocuklukta edinilir. Tüm bu kazanımların oluşacağı dönemde çocuğun hayatına ekran girdiğinde bu öğrenme süreci sekteye uğrar ve bu sadece davranışsal düzeyde değil, bağımlılığın yapısından kaynaklı olarak beyni de etkiler (LaRose ve Eastin, 2004). Ebeveynin çocuğu zor çocuk olarak algılamasının çocuğun kendini düzenleme becerilerini yordadığı düşünüldüğünde ailenin bu beceriyi yeteri kadar destekleyemediği çocuğa uygun güvenli ortamı sağlayamadığı öngörülebilir. Bu iki değişken -ebeveyn eğitimi ve zor çocuk algısı- kontrol edildikten sonra dahi ekrana maruz kalma süresinin çocuğun kendini düzenleme becerilerinde etkili olduğu, ekran süresi arttıkça çocuğun kendini kontrol etme becerilerinin azaldığı bulunmuştur. Bu bilgi alanyazını için yeni bir bulgudur. Ekran kullanımı ve kendini düzenleme birbirini etkileyen değişkenler olabilir. Nitekim, Türkiye’de 1198 üniversite öğrencisi ile yapılan araştırmada internet bağımlılığı açısından değerlendirildiğinde öz denetimleri düşük olanların daha fazla internet kullandıkları belirlenmiştir (Durak-Batıgün ve Kılıç, 2011). Bir yandan da Harma ve arkadaşlarının (2015) video oyunları ve kendini düzenleme becerileri ile ilgili yaptıkları deneysel çalışmada, video oyunu oynayanların düzenleme becerilerini tükettiğini ve ardından gelen aktiviteye yeteri kadar uğraş göstermedikleri bulunmuştur. Ayrıca, ekran önünde sergilediği performans sonunda, var olan kendini düzenleme becerileri tükenmekte ve günlük yaşamın diğer

görevlerine yeteri kadar kaynak kalmamaktadır (Harma ve ark., 2015). Ayrıca, ekran kullanım süresinin artmasının kişinin otomatik davranışlarını baskıladığı, davranışları üzerindeki kontrol mekanizmasını bozduğu çalışılan konulardandır (Billieux ve Linden, 2012). Bu çalışmada da ekran kullanım süresinin kendini düzenleme becerisine olumsuz etkisi üzerinde durulmaktadır. Aslında belki de ikisi de birbirini etkileyen bir süreçtir, kendini düzenleme becerisi zayıf olan bireyler daha fazla ekran kullanmaktadır. Orta çocukluk kendini düzenleme becerilerinin geliştiği kritik bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun çevreyle etkileşimi, okulun ödevle ilgili istekleri çocuğa kendini düzenleme becerileri ile ilgili uygun ortam sağlamaktadır. Ancak, ekran süresinin artması bu beceriyi hem zedeler hem de becerinin gelişmesi için uygun ortamdan çocuğu mahrum bırakmaktadır. Bu yüzden mevcut çalışmada ekran süresinin kendini düzenleme becerisi üzerindeki etkisi araştırılmış ve olumsuz etkilediği tespit edilmiştir (Eisenberg, Spindad ve Eggum, 2010; Goodwin 2018; Harma ve ark. 2015).

Mevcut çalışmada diğer çalışılan konu, duygu düzenleme becerilerini yordayan faktörlerdir. Bu faktörlerin, çocuğun yaşı, cinsiyeti ve ebeveyn çocuk etkileşimi ve ekrana maruz kalma süresi olduğu bulunmuştur. Çocukların yaşı arttıkça duygu düzenleme becerilerinin arttığı ve kız çocuklarının duygu düzenlemede daha iyi oldukları bulunmuştur. Ebeveynin ruh sağlığı ve ebeveyn arasındaki çatışmaların duygu düzenleme becerilerini yordamadığı bulunmuştur. Oysa Sarıtaş'ın (2012) çalışmasında annenin psikolojik semptomlarının çocuğun duygu düzenleme becerilerini yordadığı görülmüştür. Özellikle kaygılı ve depresif belirtileri olan annelerin çocuklarının duygu düzenleme becerilerinin olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Ayrıca, pek çok araştırma, ebeveynin ruh sağlığının yanı sıra ev içindeki duygusal iklimin çocuğun duygu düzenleme becerisindeki etkisini ortaya koymuştur (Cole ve ark., 1994). Özellikle ebeveynler arasındaki çatışmanın çocukların duygu düzenleme becerilerini etkilediği bilinmektedir. Davies ve Cumming (1998), aile içinde çatışma olan çocukların öfke, üzüntü ve olumsuz duygulara yoğun hassasiyet gösterdiklerini, bu yüzden bu duyguları hissettiklerinde ne yapacaklarını bilemediklerini belirtmiştir. Ancak mevcut çalışmada bu durum yordanamamıştır. Ayrıca, çalışmanın önemli bir bulgusu ebeveyn-çocuk etkileşiminin duygu düzenlemedeki sorunları yordamasıdır. Bu noktada, ebeveynin çocuğun duygusal

zorlukları ile ilgili yardımının çocuğun kendi duygu dünyasını ele almasındaki öneminin altı tekrar çizilmektedir. Ebeveyn çocuk etkileşiminin çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirdiği bulunmuştur. Örneğin, İstanbul'da yürütülen bir çalışmada annenin ekran süresi arttıkça çocuklarıyla oyun oynama sürelerinin azaldığı bulunmuştur (Omrak 2019). Anne ile vakit geçirme ve oyun oynama süresi azalan çocuk duygu düzenlemede zorlanmaktadır. Dolayısıyla, annenin ekran süresinin dolaylı olarak çocuğun duygu düzenleme becerileri üzerinde bir etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Mevcut çalışmada ebeveyn-çocuk arasındaki etkileşimin sorunlu olmasının duygu düzenlemedeki sorunları yordadığı görülmüştür. Alanyazında anneden algılanan reddin ergen veya yetişkinlerin duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği üzerinde durulmuştur (Özgüle-Ulaşan, 2011; Sarıtaş 2012). Çocuğun duygu düzenleme becerilerini geliştirebilmesi için ailenin çocuğa gerekli alanı tanıması ve uygun duygusal ortamın oluşması gerekmektedir (Cole ve ark. 1994; Gross 2002). Bu noktada aile ile etkileşim önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Eğer, çocuk ailesi ile etkileşimde değilse ya da bu etkileşim sorunlu ise çocuk duygu düzenleme zorlukları yaşamaktadır. Çocuğun duygu düzenlemeyi öğrenmesi için ailenin çocuğun duygusunu kabul etmesi, olumsuz duygularla ilgili yol göstermesi, zor duygularını anlayıp ona yardımcı olması önemlidir (Olson, Bates ve Bayles, 1990). Bu durum için aile ve çocuğun yeterli bir etkileşim içinde olmasının yanında olumlu bir etkileşim içinde olması beklenir. Aile ve çocuk arasındaki etkileşimin daha zorlu, stresli olduğu durumda çocuk aileyi güvenli bir merkez olarak değerlendiremez, değerlendiremedikçe aileden beslenemez, kaygısı, korkusu olumsuz duygularıyla ne yapacağı konusunda aklı karışabilir. Kendini nasıl ifade edeceğini bilemeyen çocuk duygu düzenlemede daha fazla sorun yaşar, ailesi tarafından daha fazla cezalandırılır (Houck ve Lecuyer-Maus, 2004).

Mevcut çalışmada, ebeveyn çocuk etkileşiminin etkisi kontrol edildikten sonra ekran kullanımının duygu düzenleme becerilerini zayıflattığı görülmüştür. Bu durum, alanyazında çalışılan (Caplan 2006; Gentile ve ark. 2011; Hong ve ark. 2014; Omrak 2019) ancak orta çocuklukta ele alınmamış bir konudur. Dijital aletler kişinin ilgisini kolayca dağıtabilir ve başına oturduğunda zamanın nasıl geçtiği anlaşılır. Bu durum kişiye bir rahatlama

sağlar. Ekrandaki uyarılar ayrıca anlık heyecan mutluluk getirebilir. Ancak ekranın başından kalkıldığında gerçek dünyadaki sorunlar çözülmediğinden olumsuz duygular deneyimlenir. Dijital cihaz kullanımı bu olumsuz duyguları olumlu duygularla yer değiştirir. Kişinin hayatını etkiledikçe baş etmek için dijital dünyaya sınımlı ve bu döngü psikolojik sorunları beraberinde getirir (Caplan 2006). Yapılan bir çalışmaya göre kendisiyle başkalarının duygularının farkında olma ve somatik yakınmalar ile çevrimiçi oyun bağımlılığı arasında ilişki olduğu, bu ilişkinin kişinin kimliğini gizleme durumuna, seçilen oyun türüne ve cinsiyete göre değişebildiği belirlenmiştir (Balak 2016). Bu sonuca göre, ele alınmayan duygular kişinin bedeninde kalır, uygun biçimde ifade edilmeyip çevrimiçi oyunlara sınımlandığında kişide daha fazla somatik yakınma görülür çünkü duygular somatik biçimde kendini göstermeye çalışmaktadır.

Özetle, kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerilerini yordayan faktörlere bakılmıştır. Ebeveyn etkileşiminin yanında bu çalışmanın en önemli bulgularından bir olan ekrana maruz kalmanın çocuğun hem kendini düzenleme hem de duygu düzenleme becerilerini olumsuz etkilediği görülmüştür.

4.4.3 İyilik Halinin Yordayıcıları

Çocukluk dönemi, gelişimsel olarak rol model almaya açık bir dönemdir. Bu döneme bilgisayar oyunlarının girmesi, oyunlardaki kahramanların özelliklerinin ön plana çıkması çocuğun psikolojik gelişimi açısından uygun rol modellerine yönelmesinde bir engeldir. Çocuğun bu gelişimsel döneminde duygu kontrolü ve öz kontrolü yeterince gelişmediği düşünülürse bu oyunlar çocukları daha kolay bağımlı kılmaktadır. Yetişkin ruh sağlığı araştırmaları, yetişkinlikte iyice belirgin hale gelen psikolojik hastalıkların daha erken dönemde başladığını belirtmektedir (Akdemir ve Çetin, 2008). Bu sebeple çocuklarla ve ergenlerle yapılan çalışmaların, koruyucu ve önleyici bir görevi bulunmaktadır. Bu çalışmada da örneklemin çocuklar olması, çocukların oyun bağımlısı haline gelmeden, alınması gereken önlemlerle ilgili bilgi vereceği düşünülmektedir. Ekran süresi çocukların sosyal hayatta bulunmalarını etkilemesi sonucu özellikle psikolojik sağlıkla ilgili önemli becerilerin

gelişmesine ket vurmakta ve farklı psikolojik sorunlar yaşamasına alan açtığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada, sosyodemografik değişkenlerin, aile ile ilgili faktörlerin ve ekrana maruz kalma süresinin çocukların kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin (başarı, başarısızlık, yeniden değerlendirme ve baskılama) çocuğun iyilik hali (dışavurma ve içe yönelim problemleri) üzerindeki etkisini görmek için bir dizi hiyerarşik çoklu regresyon yapılmıştır. Bunun için değişkenler 4 aşamada analize dahil edilmiştir. Sosyodemografik değişkenlerin (cinsiyet, yaş, ailenin SES, ailenin eğitimi ve kardeş sayısı) olası etkisini kontrol etmek için ilk basamakta bu değişkenler hiyerarşik olarak modele dahil edilmiştir. İkinci aşamada, aile ile ilgili faktörlerin etkisini görmek için, ebeveynin kısa semptom envanterinden aldığı puan, ebeveyn stresinin alt ölçek puanları ve çiftlerin bağı ve çiftlerin anlaşması alt ölçek puanları hiyerarşik olarak girilmiştir. Bunların etkisi kontrol edildikten sonra ekrana maruz kalma süresi ve en son basamakta çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri girilmiştir. Bu analizin sonucunda, toplam beş değişkenin; ebeveynin eğitimi, zor çocuk, ekran kullanımı, çocuğun kendini düzenlemesi becerilerinde başarılı ve başarısızlığı çocuğun iyilik hali ile ilgili olan dışavurma problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, ebeveynin eğitimi ve çocuğun kendini düzenlemede başarısının çocuğun dışavurma problemlerini negatif yönde yordadığı görülürken, zor çocuk olanlar, ekran kullanımı yüksek olanlar ve kendini düzenlemede başarısız olanların daha fazla dışavurma problemi yaşadığı görülmüştür.

İçe Yönelim Davranışlarını yordayan faktörlere baktığımızda ise toplam yedi değişkenin; ebeveynin eğitimi, cinsiyet, ebeveyn ve çocuk etkileşimi, ekran kullanımı, çocuğun başarısız kendini düzenlemesi ve yeniden düzenleme ve baskılama becerileri çocuğun iyilik hali ile ilgili olan içe yönelim problemlerini anlamlı olarak yordadığı bulunmuştur. Buna göre, ebeveynin eğitimi, çocuğun cinsiyeti ve yeniden değerlendirme faktörünün içe yönelim problemlerini negatif yönde yordadığı görülürken, ebeveyn çocuk etkileşimi, ekran kullanımı, çocuğun başarısız kendini düzenlemesi ve baskılama faktörünün içe yönelim problemlerini pozitif yönde yordadığı görülmüştür.

Demografik durumun iyilik hali üzerindeki etkisini kontrol etmek için ilk basamakta demografik bilgiler analize dahil edilmiştir. Sonuçlara göre, pek çok demografik değişken arasından ebeveyn eğitim düzeyinin çocuğun iyilik halini yordadığı bulunmuştur. Ebeveynin eğitim durumunun çocuğun iyilik hali üzerindeki etkisi pek çok diğer faktör ile ilişkili olabilir. Bu yüzden bu bulguyu iyi yorumlamak gerekir. Diğer çalışmalara bakıldığında öğrencinin içinde olduğu sosyoekonomik koşulların onların iyilik hali üzerinde etkisi olduğu bulunmuştur. Çocuğun sosyoekonomik durumu sadece ailenin geliri ile değil, yaşadığı semt, ebeveynlerin eğitimi ve meslekleri dahil edilerek çıkarım yapılmıştır (Bulut, 2016). Anne ve babanın eğitim seviyesi düştükçe çocuklarda duygusal belirtilerin arttığı bulunmuştur. Dünyanın farklı yerlerinde yapılan ruh sağlığı araştırmaları da ebeveynin eğitim düzeyinin iyilik hali üzerindeki etkisini ortaya koymuştur (Boe ve ark. 2012; Giannokopoulos ve ark. 2009; Weiss ve ark. 2014). Bu çalışmada ortaya koyulmamasına rağmen eğitim düzeyi ile birlikte ailenin maddi durumu iyileştikçe iyilik halinin yükseldiği gözlenmiştir. Düşük anne-baba eğitim seviyesi, davranış sorunları ve dikkat eksikliği puanlarının yüksekliği ile; özellikle de babanın düşük eğitim seviyesi duygusal belirtiler alt grubu puanlarının yüksekliği ile ilişkili bulunmuştur. Ailelerinin gelir düzeyi düşük olan öğrencilerde istatistiksel olarak anlamlı şekilde daha fazla sıklıkta davranış sorunları ve duygusal belirtiler görüldüğü bulunmuştur (Boe ve ark., 2012). Ebeveyn eğitimi kontrol edildikten sonra, ebeveyn stresini artıran çocuğun zor mizaçlı olmasının çocuğun dışavurma problemlerini yordadığı bulunmuştur. Bu açıdan zor çocukların desteklenmesi onların iyilik hali açısından önemlidir. Bu çalışmanın bulgularından biri düşük gelirli ailelerin çocuklarını daha fazla zor çocuk olarak tanımladıkları bulgusudur. Dolayısıyla çocuğun mizaç olarak zor olmasından ziyade ailenin koşullarından dolayı çocuklarını zor olarak algıladığını düşünebiliriz. Zor çocuklar bir olaydan diğer olaya geçişleri zor, deneyimleri bitirmekte zorlanan sakinleşmekte ve duygularını ele almakta zorlanan çocuklardır (Zeman ve ark. 2006). Aile çocuklarını daha zor mizaçlı algıladıklarında onlara nasıl destek vereceğini bilememekte, onları sakinleştirmekte zorlanmaktadır. Eğer aile içi iletişim yeteri kadar iyi değilse çocukların psikolojik sağlığı etkilenmektedir (Cummings ve ark. 2006). Ayrıca yapılan araştırmalar, çocukların ölüm, boşanma gibi çeşitli sebeplerle anne ve babadan ayrı kalması onların daha güvensiz büyüdüklerini, psikolojik dayanıklılıklarının daha düşük olduğunu, daha öfkeli,

daha kaygılı ve daha fazla kendini suçlama eğiliminde olduklarını göstermiştir. Tokat araştırmasında (Bulut 2016) ailesinden ölüm veya boşanma gibi sebeplerle ayrı kalan ergenlerin akran ilişkilerinin diğerlerine göre daha sorunlu olduğu ve güçler ve güçlükler anketinden toplam puan olarak daha fazla puan aldıkları görülmüştür. Aile ortamının çocuğun psikolojik sağlığı açısından önemli olduğu bilinmektedir (Grych ve Fincham, 1990; Fincham, 1998; Lukoff, 2006). Güvensiz ilişkilerin ve özellikle öz düzenleme ve duygu düzenleme becerilerine destekleyici olmayan ilişkilerin olduğu aile ortamının çocuğun iyilik hali üzerinde olumsuz etkileri vardır (Carver ve Scheier, 2016; Zeman ve ark. 2006). Tokat ilinde yürütülen çalışma (Bulut, 2016) boşanma veya ölüm gibi sebeplerle anne ve babadan ayrı kalan çocukların dışavurma problemlerinin daha fazla olduğunu göstermiştir. Bu çocuklar aile içinde duygusal olarak desteklenmediği için, sorunların beraberce üstesinden gelindiğine şahit olmadıklarından sorunlardan kendilerini sorumlu tutan bir bakış açısı geliştirirler. Bu durum da onların içe yönelim problemlerini daha da artırır (Davies ve Cummings 1998).

Bu çalışmanın en önemli bulgularından biri ekran kullanım süresinin çocuğun davranışsal sorunlarını ve içe yönelim problemlerini yordadığıdır. Çalışmada bağımlılık ölçeği kullanılmamış, bunun yerine çocukların farklı dijital aletleri haftalık kullanım süreleri sorulmuştur. Buna göre, bu çalışmada internet kullanım süreleri arttıkça, duygusal davranışsal sorunların da arttığı bulunmuştur. Ayrıca internet kullanımının artmasıyla ergenlerin öfke düzeyleri de artmakta ve öfkeyi yaşama biçimleri olumsuzlaşmaktadır (Ata ve ark., 2011). Sürenin yanında maruz kalınan içerik çocukların ve ergenlerin saldırgan davranışlarını yordamaktadır. Bunun yanında, bu oyunlar çocukların yardım davranışlarını azaltmaktadır. Yapılan diğer bir çalışmaya göre internet bağımlısı olanlar ile olmayanlar arasında Güçler ve Güçlükler Anketi toplam puanları karşılaştırılmış, davranış sorunları ve toplam güçlük puanı internet bağımlısı öğrencilerde daha yüksek bulunmuştur (Özgün, 2011).

Ergenlerin ekran bağımlılığını ve buna bağlı duygusal ve davranışsal sorunlarını azaltmak için Oyun Bağımlılığı Müdahale Programı geliştirilmiştir. Ancak aşırı oyun oynamayla ilişkili olan duygusal ve davranışsal sorunları azaltmada deney ve kontrol grubu açısından

etkili bir farklılık bulunmazken; sadece deney grubunun kendi içinde öntest, sontest ve izleme testlerinin karşılaştırılmasında, deney grubundaki ergenlerin öntest puanlarının izleme testi puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir (Doğan 2019). Bu çalışma ergenlerin ekran bağımlılığının azaltılmasının davranış ve duygu problemlerini azaltmadığını diğer faktörlerin iyi okunması gerektiğini ortaya koymaktadır. Davranış ve duygu problemleri olan çocuğun pek çok alanda zorlandığı görülür, okul, aile ve akran ilişkileri bozuk olabilir. Ekran süresi iyilik halini yordayan faktörlerden biridir ve yukarıda bahsedilen müdahale programı çocuğun ekran süresini azaltmakta ancak çocuğun hayatındaki diğer zorlukları azaltmadığı görülmüştür.

Ekran süresi kontrol edildikten sonra, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin iyilik halini yordadığı görülmüştür. Duygu düzenleme zorlukları psikolojik sıkıntıların önemli bir belirleyicisidir (Zeman ve ark. 2006). Önceki çalışmalarda, duygu düzenleme zorlukları ve psikopatoloji arasındaki ilişkiye vurgu yapılmıştır (Cole ve ark. 1994; Shipman, Zeman, Fitzgerald, ve Swisher, 2003). Özellikle içe yönelim problemleri olan çocukların duygularını düzenlemede zorlandığı bilinmektedir (Southam-Gerow ve Kendall, 2002). Mevcut çalışmada ise ekrana maruz kalma süresi, çocukların düzenleme becerileri ile açıklanmaktadır. Yine bu çalışmada, ekrana maruz kalma süresinin etkisi kontrol edildikten sonra düzenleme becerilerinin iyilik hali üzerindeki etkisine bakılmıştır ve yordayıcılığı istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Buna göre, düzenleme becerilerinde sorun yaşayan çocuklar kendi duygularını okumakta, yorumlamakta ve yönetmekte çok zorlanan çocuklardır. Benzer biçimde, duyguları anlama becerisinin zayıf olduğu çocuklar ve olumsuz duygularını düzenlemede zorluk çeken çocukların daha fazla dışavurma problemi yaşadığı bulunmuştur. Bu noktada, düzenleme becerileri ve psikopatoloji arasındaki ilişki bilinmesine rağmen ilişkinin yönü net değildir. Yapılan ileriye dönük çalışmalarda duygu düzenleme becerisindeki değişimlerin psikopatolojideki değişimi yordadığı görülmüş ancak psikopatolojideki değişimin duygu düzenlemedeki değişimi yordamadığı görülmüştür. McLaughlin, Hatzenbuehler, Mennin ve Hoeksema (2011) bu yüzden duygu düzenleme becerisi psikopatolojinin yordayıcısıdır ancak sonucu değildir demişlerdir.

4.5 ÇALIŞMANIN SINIRLILIKLARI

Mevcut çalışma ekrana maruz kalma süresi, düzenleme becerileri ve çocuğun ruh sağlığı arasındaki ilişki ile ilgili önemli bilgiler verirken, bu bilgileri edinim sürecinde çalışmanın sınırlılıkları akılda tutulmalıdır. Çalışma, enlemesine kesitsel bir desene sahiptir ve bu yüzden gözlenen ilişkilerden nedensellik ile ilgili çıkarımlar yapılmamalıdır. Aileler ve çocuklar ekran kullanımı ile ilgili geriye dönük olarak bilgi vermişlerdir. Son hafta kullanımının, genel olarak kullanım durumunu etkileyebileceği ve buna göre bilgi verebilecekleri akılda tutulmalıdır. Diğer bir ifadeyle, genel kullanımına göre son hafta daha fazla kullanımı olan çocuk daha fazla kullanım bildirmiş, son hafta genel kullanıma göre daha az kullanımı olan çocuk daha az kullanım bildirmiş olabilir. Ayrıca, çocuklar ebeveynlerinin kendi hakkındaki bildirimine göre kendi ekran kullanım sürelerinin daha fazla olduğunu bildirmişlerdir. Bu durum, anne/babanın çocukların ne kadar ekran kullandığı hakkında net bir bilgi sahibi olmadığını gösterebilir. Bu doğrultuda, çocukluk çağına ilişkin geriye dönük değerlendirmelerin yanlı olabileceği ve son birkaç günde olan kullanım miktarının yanlı olarak anketlere yansıtılabileceği akılda tutulmalıdır. Bu noktada gelecek çalışmaların boylamsal olarak planlanması ve ailelerin günlük veya haftalık tutarak çocukların ekran kullanımı ile ilgili bilgi vermesi daha uygun olabilir.

Bir diğer sınırlılık, çalışmanın seçkisizleştirilmemiş örneklemeden kaynaklanabilir. Ailelerin sosyoekonomik durumunun çalışmada kontrol edilebilmesi için özel okul öğrencileri bu çalışmaya dahil edilmemiştir. Ancak bir yandan da ekonomik koşullardan ötürü belki de özel okul öğrencileri akıllı telefon, tablet ve bilgisayar olanaklarına daha fazla sahip olabilir ve kullanımları ile ilgili daha detaylı bilgi sağlanabilirdi. Bu yüzden bu çalışmada kullanılan verinin devlet okulu öğrencilerinden toplandığı ve genelleştirilmesinin devlet okulu öğrencilerine olabileceği göz önüne alınmalıdır. Ayrıca, Ankara’da belli bölgelerde belli ortaokullar belirlenmiş ve bu okullara ulaşılmaya çalışılmış olsa dahi çalışmaya ancak katılmaya gönüllü olan okullar ve veliler katılmıştır. Bu problemin üstesinden gelmek amacıyla, Ankara’nın farklı bölgelerindeki okullara ulaşılmıştır. Ancak her okul, okul vasıtasıyla veri toplamak için benzer yardımı göstermemiştir. Aynı zamanda,

okullarda anketleri dolduran öğrencilerin sadece %30'unun ailesinden anket formu geri dönmüştür.

Çalışmada hem çocuktan hem de anne veya babanın herhangi birinden form doldurulması istenmiştir. Ancak, ebeveyn formunun geliştirilmesi için sadece anneden veya sadece babadan veri alınması daha uygun olabilirdi veya daha fazla bilgi edinmek için hem anne hem de babadan çocukla ilgili bilgi alınması daha geniş kapsamlı bilgi elde edilmesini sağlayabilirdi. Ebeveyn formu anne veya babadan gelmiştir. Anne veya baba şeklinde ele alınmamış ebeveyn formu olarak değerlendirilmiştir. Oysa belki de ebeveyn kaynaklı durumların anne veya babaya göre değişme ihtimali vardır. Bu durum yeterli anne veya baba sayısı olmadığından ayrıca değerlendirilmemiştir.

Ortaokul bölümünün tüm sınıflarından veri alınmıştır bu da yine çalışmanın güçlü yanı olabilir. Çocuklar kendilerini olduğundan daha iyi göstermek isteyebilirler ancak ebeveyn ve çocuk formu arasında anlamlı olarak fark olduğu ve çocukların psikolojik iyilik halini daha kötü gördükleri, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini daha olumsuz gördükleri görülmüştür. Bu noktada, ebeveynlerin sosyal beğeni değişkeni etkisinde olabilecekleri ve kendilerini daha iyi ebeveyn çocuklarını daha iyi çocuk olduklarını gösterme çabasıyla böyle bir sonuca ulaşıldığı düşünülmüştür.

Bir diğer önemli nokta, araştırma bulgularının kullanılan ölçeklerin psikometrik özelliklerinin sınırlılığı olabilir. Milli Eğitim Bakanlığı etik komisyonu Çiftler Uyum Ölçeğinin 7 maddesinin kullanımını kısıtlamıştır. Dolayısıyla, bu ölçekten elde edilen bilgilerin güvenilirliği ve geçerliliği soru işareti oluşturmaktadır.

Çalışmanın veri toplama sürecinde güvenilirlik çalışması tamamlanmış teknoloji kullanımına dair bir ölçeğin çalışmaya dahil edilmesi ekran süresi ve bağımlılık arasındaki ilişkiye bakılmasını sağlayabilirdi ve çalışmaya zenginlik katabilirdi.

Mevcut çalışma önemli bilgiler sunarken, sınırlılıkları göz önünde bulundurmak bulguların doğru yorumlanması açısından önem teşkil etmektedir.

4.6 KLİNİK DOĞURGULAR

Çocukların gelişiminde oyunun rolü yüzyıllardır çeşitli disiplinlerden gelen pek çok kişinin konusu olmuştur. Oyun, hem doğada hem de insan toplumunda yaratıcılığa ve dolayısıyla yeniliğe olanak sağlayan önemli bir davranış biçimidir (Bateson ve Martin 2013: 74). Her ne kadar oyun oynamanın sonuçlarını en açık haliyle bir insan ömründe görmek mümkünse de oyun, organizmanın değişik ortamlara hızlı uyum sağlamasına fırsat vererek biyolojik evrimi etkiler (Fagen ve Fagen, 2004). Ancak geçmişten günümüze teknolojide yaşanan değişimler çocukların alışkanlıklarını, ilgilerini, oyunlarını hızla değiştirmiştir. Oyunlar artık hareket içinde, karşılıklı, paylaşılan ortak bir mekânda değil, hareket etmeden, neredeyse hiçbir temasın olmadığı sanal ortamda oynanır hale gelmiştir. Oyunun ekranlara taşınması, çocukların ekranlarla tanışma yaşını oldukça küçültmekte ayrıca çocukların ekran karşısındaki süresini uzatmaktadır (Meral ve Şahin, 2019). Bu da çocukları ekran bağımlılığına yatkın hale getirmektedir (Siyez ve Uz Baş 2013).

Bu araştırma kapsamında, çocukların ekran kullanımını artıran demografik değişkenlere, ekrana maruz kalma süresinin etkilerine ve ekran kullanımını yordayan faktörlere bakılmıştır. Ekran kullanım süresinin demografik değişkenlerden özellikle ailenin gelir düzeyi ve ebeveynin eğitiminden etkilendiği ortaya koyulmuştur. Özellikle düşük gelir düzeyinden gelen çocukların ve eğitim seviyesi düşük olan ebeveynlerin çocuklarının daha fazla ekran süresine maruz kaldığı görülmüştür. Eğitim ve gelir düzeyi sadece aile içinde değil toplumsal olarak desteklenmesi gereken konulardır. Dolayısıyla, çocukların uzun saatlerde ekran önünde kalmalarının önüne geçmek için toplumsal çözümler bulmak gereklidir. Ayrıca, bu ailelerin çocukları ekran süresi açısından risk grubunda yer almakta olduğundan okulların, sağlık kuruluşlarının bu konuda farkındalığının artması gerekir.

Ekran maruz kalma süresi arttıkça çocukların kendini düzenleme ve duygu düzenleme beceri gelişimleri sekteye uğramaktadır. Bu doğrultuda, kliniğe ekran kullanımından ötürü başvuran ebeveyn-çocuk ikilisinin duygu düzenleme ve kendini düzenleme becerileri değerlendirilmelidir. Bu beceriler aile içinde etkileşimle gelişir (Gross ve Thompson, 2007) bu yüzden hem ebeveyn bu konuda bilgilendirilmeli hem de çocukların bu becerilerine

yönelik terapotik çalışmalar yapılmalı, akran ilişkilerinde problem çözme becerileri üzerinde durulmalıdır. Benzer biçimde dışavurma ve içe yönelim problemlerinden ötürü kliniğe başvuran çocukların ekran süreleri ile birlikte aile içi etkileşimleri, ebeveynler arası çatışma, düzenleme becerileri sorgulanmalıdır. Çocuğun iyilik hali sadece çocuk özelinde değil aile içi mesele olarak ele alınmalı ve gerekli yönlendirmeler terapi sürecine dahil edilmelidir.

Ayrıca, diğer yordayan faktörlerin arasında ekrana maruz kalma süresinin kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamada ne denli etkili olduğu bu çalışma kapsamında araştırılmıştır. Alanyazına bakıldığında kendini düzenleme becerilerinde zorlanan kişilerin ekran kullanım sürelerini kontrol etmekte zorlandıkları görülmüştür. Ayrıca, ebeveynlerin bildirimine bakıldığında, ebeveynler arasında olan çatışmanın çocuğun kendini düzenlemedeki başarısızlığını yordadığı bulunmuştur. Bu kapsamda çocuklar kendini düzenleyebilmeleri için sakin ve huzurlu bir ev ortamına ihtiyaç duymaktadırlar. Dolayısıyla kliniğe pek çok şikayetle getirilen çocukların iyilik halinin sağlanması için anne ve baba arasındaki iletişimin kuvvetlenmesi gerekliliği tedavide göz önünde bulundurulmalıdır.

Ekran kullanım süresinden ötürü kliniğe getirilen çocukların sağaltım geliştirme sürecinde ailelerin dahil edilmesi, anne ve baba arasındaki ilişkiye vurgu yapılması gerekliliği bu çalışma ile ortaya koyulmuştur. Ekrana maruz kalma ve çocuk ruh sağlığı arasında ilişki bu alanda yalnız ailelerin değil hem çocuk ruh sağlığı çalışanlarının hem de çocuk odaklı çalışan politikacıların gerekli önlemleri alması açısından önemli bir bilgidir. İyileştirme programları geliştirilirken çocuğun iyilik halinin artırılması ile ilgili önerilere ekrandan uzak alternatiflerin sunulması bunların yanında ekran sürelerini çocukların nasıl kontrol edebileceği ile ilgili bilgilerin eklenmesi, ekran önünde ne amaçla vakit geçireceklerini bilerek bulunmaları gibi bilgilerin çocuklara sunulması önemlidir.

Mevcut çalışmanın önemli bulgularından biri ebeveynler ve çocuklar arasındaki bildirim farkının verdiği bilgilerdir. Buna göre ebeveynler çocuklarının olduğundan daha az ekran süresi olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca, ebeveynler çocuklarının iyilik halinin daha iyi olduğunu, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerinin daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Oysa çocuklar kendilerinin daha fazla dışavurma ve içe yönelim sorunları

olduğunu, kendini düzenlemede ve duygu düzenlemede daha fazla zorlandıklarını belirtmişlerdir. Bu doğrultuda, kliniğe başvuran çocukların sorunlarının çocukların kendilerinden dinlenilmesi, kendi hayatlarından örnekler istenmesi önemlidir. Ailelerin çocuklarını olduklarından daha iyi gösterme eğiliminde olması, çocukların ihtiyacı olan gerekli psikolojik yardımı alamamasına ve ilerleyen dönemde daha fazla psikolojik sorun yaşamasına yol açabilir.

Çalışmanın bulgularından yola çıkılarak aile, okul ve sağlık çalışanlarına öneriler derlenmiştir.

Ailelere Öneriler

Ekran maruz kalma süresini etkileyen önemli faktörlerden biri ailesel faktörlerdir. Ailesel faktörler çocukların hem ekran süresini hem çocukların düzenleme becerilerini hem de çocukların iyilik halini etkilemektedir. Ebeveynlerin bu bilgiyle hareket ederek çocuklardan bekledikleri davranışlar için önce kendi sorumluluklarını görmeleri gerekir. Duygu düzenleme ve kendini düzenleme becerileri ile ilgili çocuğa yardımcı olmak, yol göstermek ilk olarak ebeveynin sorumluluğundadır. Aileler çocukları ekranlardan uzak tutmak için çocuklara sınır koymalı, kendi ekran sürelerini kısıtlamalıdır. Ailelere çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri hakkında bilgi verilmeli, bu becerilerin aile ve arkadaşlar ile etkileşim içinde öğrenildiği aktarılmalıdır. Bu doğrultuda, aileler çocuklara ekran yerine kendileri ile etkileşimi önermeli onları günlük yaşama dahil etmeyi öğrenmelidir.

Ebeveynler sorun çözmek veya sorundan kaçmak için çocuğa ekran verip çocuğu pasif hale getirerek değil, çocuğa ev içinde çeşitli sorumluluklar vererek sosyal hayatı paylaşarak ekran süresini kontrol altında tutmalıdır. Çocuklar için tedavi ve önleme programlarına ebeveynlerin dahil edilmesi, ailelerin ve toplumun çocukların işlevsel olmayan davranışlarının değiştirilmesi, çocuk yetiştirme konusunda, aile içi iletişim hakkında eğitim verilmesi önem taşımaktadır. Mevcut çalışma ve benzer çalışma bulgularından faydalanarak risk grubu çocukların özellikleri ailelere aktarılmalıdır. Ayrıca, ailelere ekran kullanımının

yaşla beraber arttığı, kurallar başta belirgin olsa da kurallar takip edilmediğinde çocuğun ekran süresinin arttığı bilgisi verilmelidir.

Eğitimcilere Öneriler

Her zaman için koruyucu hizmetler, tedaviden daha önce gelir. Bu aşamada, çocuk ekran bağımlılığı geliştirmeden ve ekran süresi artmaya başladığında, okulda veya sınıf içi etkinliklerde çocuklar ekran süresi ile ilgili bildirimlerde bulduklarında kendilerini ortaya koyarlar. Okullarda risk grupları hakkında okul personelinin bilinçlendirilmesi, bu çocukların belirlenmesi ile ilgili gerekli farkındalığın okul personeline aktarılması önemlidir. Bu noktada, risk grubundaki çocukların belirlenip takip edilmesi, veli görüşmeleri ile ailenin bilgilendirilmesi, uyarılması ve desteklenmesi önemlidir. Okul ortamında risk grubundaki çocukların fark edilmesi için öğretmen ve çocukla çalışan meslek gruplarının bu çocukların özelliklerinin farkında olması, çocuklarla iş birliği yapmak üzere gerekli hizmet içi eğitimlerin alınması önemlidir. Bu çocukların okulda takibi ve ardından ilgili birimlere yönlendirilmesi yapılmalıdır. Ekran süresi uzun olan çocukların oynadığı sanal oyunların belirlenmesi, çevrimiçi hareketleri hakkında bilgi sağlanması okuldaki diğer çocukların korunması açısından önemlidir.

Sağlık Çalışanlarına Öneriler

Ekran süresi, ekran bağımlılığını belirleyen en önemli faktördür. Ekran bağımlılığı son yıllarda hızla artan, DSM 5’de hastalık kategorisinde değerlendirilecek tanılar arasına giren bir durumdur. Bu noktada, sağlık çalışanlarının bilgilendirilmesi ve risk grubundaki çocuklarla nasıl çalışacaklarının belirlenerek tedavi planı hazırlanması ve sağlık çalışanlarının eğitilmesi önemlidir.

4.7. YENİ ÇALIŞMALAR İÇİN ÖNERİLER

Ekran maruz kalma süresinin kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri ve çocuğun iyilik hali üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmaya ilişkin, çalışmanın bulgular ve yöntemsel sınırlılıkları göz önünde bulundurularak gelecekte ekrana maruz kalma ile ilgili yapılacak çalışmalar için öneriler sunulmuştur.

Çocuğun ekran kullanımı ile ilgili nedenler ve sonuçlar son yıllarda araştırılmaya başlansa da ekran kullanımının duygusal ve davranışsal nedenlerinin olduğu bilinmektedir (Siyez ve Uz Baş 2013). Çocukların mizaç özellikleri, duygu düzenleme becerilerinin, sorun çözme becerilerinin ayrıca aile ortamı, ebeveynin durumu, ev içi dinamiklerin çocuğun ruh sağlığında önemli etkisi olduğu bilinmektedir (Gross ve Thompson, 2007). Tüm bu bilinenlerle beraber ekrana maruz kalma süresi tek bir duruma indirgenip anlaşılamaz. Bu yüzden ekrana maruz kalma süresine ve bağımlılığına bütüncül yaklaşılmalıdır. Bu kapsamda bir çalışma hedeflenmesine rağmen ailevi faktörlerin etkisi bu çalışmada anlamlı bulunamamıştır. Farklı ölçeklerle ailevi faktörler ve ekrana maruz kalma süresine odaklanılmasının alanyazına önemli bilgi sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca bu çalışmada ekrana maruz kalma süresine odaklanılmıştır, bununla beraber içeriklerin etkisinin araştırılması önemlidir. Ekran süresinin yanında, internet veya bilgisayar bağımlılığı anketinin çalışmaya dahil edilmesi konu hakkında daha detaylı bilgi alınmasını sağlayacaktır.

Bu çalışmada aileden bilgi almak için sadece anne veya sadece baba diye belirtmek yerine anne veya babadan form doldurması istenmiştir. Dolayısıyla anne ve baba arasında karşılaştırma yapılması mümkün olmamıştır. Bunu kontrol etmek için belli sayıda anne ve belli sayıda babadan anket alınarak ve anne ve babanın ekran süreleri hakkında bilgi alarak çocuklar ve ebeveyn beyanları hakkında ne kadar fark olduğuna bakılabilir ve bu alanyazını için önemli bilgi sağlayabilir. Anne ve babadan alınan bilgiler doğrultusunda anne ve baba değişkenleri üzerinden çocuğu hangisinin daha çok etkilediği veya ikisinin birden çocuğu nasıl etkilediğine bakılabilir.

Mevcut çalışmada ekran kullanımında sosyal medya kullanımı, bilgisayarda oyun oynama veya internet kullanımına ilişkin farklar çalışılmamıştır. Ekran süresinin özellikle hangi aktiviteye ayrıldığı ve hangisinde öz düzenlemede başarısız veya başarılı olduğu ayrıca bir çalışma konusu olabilir. Benzer biçimde, hangi aktivitelerin çocuğun iyilik halini nasıl etkilediği üzerinde durulabilir. Ayrıca bu çalışmada farklı dijital ekranlarda ne kadar süre geçirdikleri incelenmesine rağmen hangi dijital aletlerin daha bağımlı kullanıma yol açtığı incelenmemiştir. Bu doğrultuda, taşınabilir olan cihazların ve çevrimiçi oyunların oynandığı masaüstü bilgisayarların çocuklarda ne derece bağımlılık yaptıkları yine alanda çalışılmamış bir konudur. İncelenmesi çocukların korunması ile ilgili bilgi verici olabilir.

Çalışmanın kesitsel planlanması yerine aile ve çocuklara günlük ve haftalık ekran kullanımlarını takip edip not almaları ve bunu bildirmeleri istenebilir. Ayrıca çocukların ders başarısı ve arkadaş ilişkileri hakkında bilgi alınabilir, böylelikle ekran süresi ve okul başarısı ve arkadaş ilişkileri arasında ilişkiye bakılarak ders başarısının, arkadaş ilişkilerinin koruyucu olup olmadığı değerlendirilebilir.

Son olarak, mevcut çalışmada çocuğun iyilik hali klinik olmayan bir örnekleme incelenmiştir. Ekran kullanımının ciddi sonuçlarını, çocuk psikopatolojisindeki yerini belirgin biçimde görmek adına klinik örneklemlerle yapılacak görgül araştırma bulgularıyla tekrarlanması gerektiği düşünülmektedir.

SONUÇ

Mevcut araştırma kapsamında, ekrana maruz kalmanın ruh sağlığına etkisini anlamak için çocuğun dijital cihazları kullandığı süre, kendini kontrol etme becerileri, ebeveynlik stresi incelenerek çocuğun ruh sağlığı/iyilik hali üstünde etkisi araştırılmıştır. Ayrıca, ekrana maruz kalma süresi, düşük ve yüksek olanlarda belirtilen faktörlerin nasıl farklılaştığına odaklanılmıştır. Bu doğrultuda, çocuğun psikolojik iyilik halini yordayan faktörlere bakılarak ailesel faktörler, ekran süresi ve düzenleme becerilerinin katkıları değerlendirilmiştir. Ayrıca, çocukların ekran süresini artıran demografik değişkenlerle, ekran

süresinin düzenleme becerilerini ve iyilik halini nasıl etkilediğine bakılmıştır. İlk olarak demografik değişkenlerin çalışma değişkenleri üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu amaçla, demografik değişkenlerin -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı-ekrana maruz kalma süresi, farklı dijital aletlerin kullanım süresi, ergenlerin iyilik hali, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkisi alanyazını kapsamında ele alınmıştır. Bunun ardından hem çocukların ve hem de anne/babanın çocukları için yaptığı bildirim arasındaki fark alanyazındaki bilgiler dahilinde ele alınmıştır. Buna göre, çocuklar kendilerinin duygu düzenleme ve kendini düzenlemede daha yetkin olduğunu bildirirken, anne/babanın çocuklarının daha az düzenleme becerilerine sahip olduğunu düşündüğü bulunmuştur. Daha sonra, çocuğun iyilik halini ve kendini düzenleme becerileri ve duygu düzenleme becerilerini yordayan faktörler incelenmiştir. Ekran maruz kalma süresinin özellikle kendini düzenleme becerilerinde ve çocuğun iyilik halini yordamada önemli etkisi olduğu görülmüştür. Ailevi faktörler içinde yer alan ebeveyn stresi, ebeveynin psikolojik semptomları ve ebeveynler arası çatışma, ekran süresi, düzenleme becerileri ve iyilik hali üzerindeki yordayıcılığı incelenmiştir.

Araştırma soruları, bulgular doğrultusunda yanıtlanmış ve klinik doğrularını üzerinde durulmuştur.

1. Orta çocukluk dönemindeki çocukların haftalık ekrana maruz kalma süresi nedir?

-Ortaokul dönemindeki çocukların haftalık ekran süresi ortalama yaklaşık 11 saat bulunmuştur. Buna göre, çocuklar günlük ortalama 1.5 saatten daha fazla ekran önünde vakit geçirmektedir. Bu sürenin nasıl yönetildiği de önemlidir. Bazı çocuklar sadece haftasonu çok uzun sürelerle ekranla meşgul olmakta, bazı çocuklar her gün belli sürede ekranla meşgul olmaktadır. Günlük 1.5 saatin üstüne çıkan ekran kullanımında ailelerin farkında olması, ne amaçla ekran süresinin arttığını takip etmesi ve gerekli yerde sınır koyulması önemlidir.

2. Çocukların dijital ekran kullanım sürelerini etkileyen faktörler nelerdir?

-Yaş, cinsiyet, ailenin gelir düzeyi, anne veya babanın eğitim durumu çocukların ekran süresini etkileyen demografik değişkenlerdir. Erkeklerin bilgisayarda daha fazla vakit geçirdiği, yaşla beraber ekrana maruz kalma süresi arttığı bulunmuştur. Düşük ve orta gelir düzeyine sahip ebeveynlerin çocukları daha fazla ekran süresine maruz kalırken eğitim düzeyi yüksek ailelerin çocukları tablet kullanımının daha fazla olduğu bulunmuştur. Bu bilginin ruh sağlığı çalışanları, okulların rehberlik servisleri ile paylaşılması risk grubu öğrencilerin bilgilendirilmesi, bu çocuklara vakit geçirmek ve sosyalleşmekle ilgili farklı seçeneklerin sunulması önemlidir.

3. Ekrana uzun süre maruz kalan çocukların ruh sağlığı bu durumdan etkilenmekte midir? Bu doğrultuda, çocuğun ekrana uzun süre maruz kalmasının içe alım ve dışa yönelim bozuklukları ile ilişkili bulunacağı düşünülmektedir.

-Ekrana maruz kalan çocukların iyilik halinin azaldığı, daha fazla dışavurma ve içe yönelim bozukluğu geliştirdiği bulunmuştur. Ailelerin çocuklarını korumak adına bu durumun farkında olması, gereken yerde çocuklarına uygun yerde sınır koyarak kontrolü kendi ellerine almaları önemlidir.

4. Ekrana maruz kalma süresi öz düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamakta mıdır?

-Ekrana maruz kalma süresinin, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri üzerinde yordayıcı olduğu bulunmuştur. Ekran süresi arttıkça çocukların bu becerilerinin kötüleştiği görülmüştür. Bu doğrultuda, düzenleme becerilerinde sorun yaşayan çocukların hayatından önce ekranı çıkararak ekranın yeri ebeveyn, arkadaş, yetişkin ilişkisi ile değiştirilmelidir.

5. Ebeveynlerin çocukları için belirttiği ve çocukların kendileri adına bildirdiği öz düzenleme becerileri, duygu düzenleme becerileri ve iyilik hali arasında fark var mıdır?

-Tüm bu değişkenlerde fark vardır. Ebeveynler çocuklarının, çocukların kendilerine göre daha az sorun davranışa sahip olduğunu belirtmişlerdir. Çocukları için daha az ekran

süresi belirtmişler ve çocuklarını daha fazla yardımsever olarak tanımlamışlardır. Bu bulgu değerlendirildiğinde, ebeveynlerin muhtemelen sosyal beğeni değişkeni etkisinde daha iyi ebeveyn olduklarını gösterme çabasıyla çocuklarını olduğundan daha iyi gösterme eğiliminde olduğu düşünülmüştür. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarının zorluklarını olduğundan daha düşük düzeyde algılama eğiliminde olduğu dikkat çekmiştir. Bu noktada, ebeveynin çocuğunu tanıması ondaki zorlukları fark etmesi, güçlü yanları bilmesi için ebeveyn çocuk etkileşiminin artırılması gerekmektedir.

6. Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikolojik durumu çocuğun ekrana maruz kalma süresini yordamakta mıdır?

-Ebeveynin kendi belirttiği stresi, çocuğun belirttiği ekran süresini yordamaktadır. Ebeveynin stresi arttıkça çocuğun ekran süresi artmıştır. Bu bulgu, çocukların ekrana maruz kalma süresinin sadece çocuk düzeyinde ve çocuğa bağlı değişkenlerle değerlendirilmemesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, çocuğun ekrana maruz kalma düzeyinin kontrol edilmesi için ebeveynin kendi stresinin farkında olması ve kendi stresini ele alabilecek uygun baş etme yöntemleri yaratmasının çocuğun ekran süresini azaltmakta etkili olacağı düşünülmektedir.

7. Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikolojik durumu çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamakta mıdır?

-Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma çocuğun kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerilerini yordamaktadır. Aileler uzmanlardan destek isterken çocuğun gelişmesini istedikleri özelliklerini sıralarken bunların kendilerinden bağımsız gelişmesini beklerler. Örneğin, “çocuğum kendini sakinleştiremiyor”, “çocuğum hiçbir şeyden mutlu olmuyor” gibi cümleler kurarlar. Bu bulgu, çocuğun kendini düzenleme becerilerinde ve duygu düzenleme becerilerinde aileden, ev ortamından ayrı olmadığını, yaşadığı çevreden etkilendiğini ortaya koymuştur. Dolayısıyla, önce ebeveynin kendini düzenlemeyi, kendi duygularını ele almayı ve olumlu ev iklimi yaratmayı öğrenmesinin çocuğun bu becerileri kazanması sürecine katkı sağlayacağı ortaya koyulmuştur.

8. Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma ve ebeveyn psikolojik durumu çocuğun iyilik halini yordamakta mıdır?

- Ebeveyn stresi, ebeveynler arası çatışma, kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri çocuğun iyilik halini yordamaktadır. Çocuğun iyilik hali, tek bir değişkene bağlı olmayan içinde pek çok faktörü barındıran bir durumdur. Çocuğun iyilik hali ebeveynin iyilik halinden, ebeveynin stresinden, ev ortamındaki gerginliklerden etkilenmektedir. Dolayısıyla bu bulguyla anlaşılan çocuğun iyilik halinin artırılması için ailece çalışılmalıdır. Çocuğun ruh sağlığı için ebeveynin kendi ruh sağlığını kalkındırma becerileri, ebeveynin kendini sakinleştirme becerileri, ev ortamında olumlu iklimin sağlanması için gerekli çalışmalar yapılmalı ve aileler bu konuda bilgilendirilmelidir.

Ekran maruz kalma süresi arttıkça çocukların kendini düzenleme ve duygu düzenleme becerileri azalmaktadır. Ekran bağımlılığı olan çocukların tedavisinde ebeveyn-çocuk ikilisinin duygu düzenleme ve kendini düzenleme becerileri değerlendirilmelidir. Bu becerilerin aile içinde etkileşimle geliştiği bulgusundan yola çıkılarak ailelerin bu konuda bilgilendirilme gerekliliği ve çocukların becerilerine yönelik terapotik çalışmalar yapılması gerekliliği bu çalışma ile ortaya koyulmuştur. Benzer biçimde dışavurma ve içe yönelim problemlerinden ötürü kliniğe başvuran çocukların ekran süreleri ile birlikte aile içi etkileşimleri, ebeveynler arası çatışma, düzenleme becerileri sorgulanmalıdır. Çocuğun iyilik halinin sadece çocuk özelinde değil bütüncül olarak ele alınması gerektiği tekrar kanıtlanmıştır.

Sonuç olarak, araştırmanın sınırlılıklarına rağmen elde edilen bulgular doğrultusunda ekran süresinin çocuğun düzenleme becerilerini ve iyilik halini olumsuz yönde etkilediği bulunmuştur. Ayrıca, bireysel faktörlerin ötesinde çocuğun ekran süresinin aile sistemi içinde değerlendirilmesi gereken bir faktör olduğu bulunmuştur. Buna göre, ekran süresi artmakta olan veya ekran kullanımı çok fazla olan çocukların desteklenme sürecine ailelerin dahil edilmesi etkili bir yaklaşım olacaktır. Bu bilgilerin yeni çalışmalara yön vererek ekran kullanımına etki eden ailesel faktörlerin daha ayrıntılı çalışılmasına ve etkili tedavi yaklaşımlarının sağlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1995). Parenting Stress Index. Psychological Assessment Resources Inc., Odessa, FL.
- Achenbach, T. M., McConaughy, S. H., ve Howell, C. T. (1987). Child /adolescent behavioral and emotional problems: implications of cross-informant correlations for situational specificity. *Psychological Bulletin*, *101*, 213–232.
- Akdemir, D., ve Çuhadaroğlu, Çetin, F. (2008). Çocuk ve ergen psikiyatrisi bölümüne başvuran ergenlerin klinik özellikleri. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, *15*, 5-13.
- American Academy of Pediatrics (2001). Committee on Public Education. Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, *107*, 423–6.
- American Academy of Pediatrics (2009). Council on Communications and Media. Policy statement: media violence. *Pediatrics*, *124*, 1495–1503.
- American Academy of Pediatrics. (2015). Beyond to turn it off: How to advise families on media use. *AAP News*. *36*, 54-55.
- Anderson, K. J. (2001). Internet use among college students: An exploratory study. *Journal of American College Health*, *50*, 21-26.
- Anderson, E. L., Steen, E., ve Stavropoulos, V. (2017). Internet use and problematic Internet use: A systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. *International Journal of Adolescence and Youth*, *1*, 1–25.
- Appel M., Holtz P., Stiglbauer B., ve Batinic B. (2012). Parents as a resource: communication quality affects the relationship between adolescents' internet use and loneliness. *Journal of Adolescence*. *35*, 1641-1648.
- Ata, E, Akpınar, Ş., ve Kelelci, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımı ile öfke ifade tarzları arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *10*, 473-480.
- Ayas, T. (2012). Lise öğrencilerinin internet ve bilgisayar oyun bağımlılık düzeylerinin utangaçlıkla ilişkisi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, *12*, 627–636.
- Bacigalupa C. (2005). The use of video games by kindergartners in a family child care setting. *Early Childhood Education Journal*, *33*, 25-30.

- Balak, Z. (2016). Ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ile somatizasyon bozukluğu ve zihin kuramı arasındaki ilişki. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balcı, Ş., ve Ayhan, B. (2007). Üniversite öğrencilerinin internet kullanım ve doyumları üzerine bir saha araştırması. *Selçuk İletişim*, 5, 174-181.
- Balıkçı R. (2018). Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi oyun bağımlılığı ve agresif davranışlar arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul: Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Balta, C. Ö., ve Horzum., M. B. (2008). Web tabanlı öğretim ortamındaki öğrencilerin internet bağımlılığını etkileyen faktörler. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi, 41, 187-205.
- Bandura, A. (1963). The role of imitation in personality, *The Journal of Nursery Education*, 18(3).
- Bargh, J. A., ve Williams, L. E. (2007). *The nonconscious regulation of emotion*. New York: Guilford.
- Barnes, S. B. (2001). Online connections: Internet interpersonal relationships. Cresskill, NJ: Hampton.
- Bateson, P. ve Martin, P. (2013). Oyun, Oyunbazlık, Yaratıcılık ve İnovasyon. İstanbul. Ayrıntı Yayınları.
- Baumeister R. F., ve Vohs, K. D. (2003). Self-regulation and the executive function of the self. In. M.R. Leary ve J. P. Tangney (ed.), *Handbook of Self and Identity*. The Guilford Press: New York.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., ve Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1252-1265.
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., ve Tice, D. M. (2007). The strength model of self control. *Current Directions in Psychological Science*, 16, 351-355.
- Bavelier, D., Green, C. S., ve Dye, M. W. G. (2010). Children, Wired: For Better and for Worse. *Neuron*, 67, 692-701.
- Bayraktar, F. (2011). İnternet kullanımının ergen gelişimindeki rolü. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Billieux, J., ve Van Der Linden, (2012). Martial. Problematic Use of the Internet and Self-Regulation: A Review of the Initial Studies. *The Open Addiction Journal*, 5, 24-29.
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (2015). Türkiye Elektronik Haberleşme Sektörü. Ankara.
- Boe, T., Overland, S., Lundervold, A.J. ve ark. (2012). Socioeconomic status and children's mental health results from the Bergen Child Study. *Social Psychiatry Psychiatry Epidemiology*, 47,1557–1566.
- Booker C. L.,Skew A.J., Kelly Y.J. ve Sacker A.(2015). Media use, sports participation, and well-being in adolescence: Cross-sectional findings from the UK household longitudinal study. *American Journal of Public Health*, 105, 173-179.
- Bowen, M. (1966). The use of family theory in clinical practice. *Comprehensive Psychiatry*, 7, 345-374.
- Brett, A. (2006). Ask mr. dad. Hamilton Journal News, A9. <https://www.journal-news.com/news/archive/> adresinden erişildi. Erişim Tarihi: 12/06/2016
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., ve Seibert, A. (2012). Mother–child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19, 569-585.
- Budak S. (2000). Psikoloji Sözlüğü, Ankara, Bilim ve Sanat Yayınları.
- Bulut Y. (2016). Tokat ilinden öğrenim görmekte olan lise öğrencilerinde duygusal ve davranışsal sorun prevalansı ve ilişkili faktörler. Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Halk Sağlığı ABD, Tıpta Uzmanlık Tezi, Tokat.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı. (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18, 533–575.
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625–648.
- Caplan, S.E. (2006). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic internet use. anxiety, and aggression. *Cyberpsychol Behavior*, 10, 234-42.

- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety and problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, *10*, 234-242.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*, 1089-1097.
- Caplan, S. E., ve High, A. (2011). Online social interaction, psychosocial well-being, and problematic internet use. In K. Young ve Nabuco de Abrue (Eds.), *Internet addiction: A handbook for evaluation and treatment*. Hoboken, NJ: John Wiley ve Sons, Inc.
- Carver, C. S. ve Scheier, M. F. (2016). Selfregulation action and affect. In Vohs K. D. Ve Baumeister R. F. *Handbook of self regulation: Research, theory and applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Chi, X., Lin, L., ve Zhang, P. (2016). Internet Addiction Among College Students in China: Prevalence and Psychosocial Correlates. *Cyberpsychology Behavior Social Network*. *9*, 567-573.
- Cho K. S. ve Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating self-assessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, *66*, 303-311.
- Choo, H., Sim, T., Liau, A. K. F., Gentile, D. A., ve Khoo, A. (2015). Parental influences on pathological symptoms of video-gaming among children and adolescents: A prospective study. *Journal of Child and Family Studies*, *24*, 1429–1441.
- Cole, P. M., Armstrong, L. M., ve Pemberton, C. K. (2010). The role of language in the development of emotion regulation. In S. Calkins ve M. A. Bell (Eds.), *Child development at the intersection of emotion and cognition: Human brain development*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cole, P. M., Michel, M. K., ve Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*. Chicago, University of Chicago Press.
- Colwell, J. ve Kato, M. (2003). Investigation of the relationship between socialisolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents. *Asian Journal of Social Psychology*, *6*, 149-58.
- Colwell, J., Grady, C. ve Rhaiti, S. (2006). Computer games, self-esteem and gratification of needs in adolescents. *Journal of Community ve Applied Social Psychology*, *5*(3), 195–206

- Common Sense Media (2013). Zero to Eight Children's Media Use in America.
- Cornwell, B. ve Lundgren, D. (2001). Love on the Internet: Involvement and misrepresentation in romantic relationships in cyberspace vs. realspace. *Computers in Human Behavior*, 17, 197-211.
- Coyne, J. C. ve Downey, G. (1991). Social factors in psychopathology. *Annual Review of Psychology*, 42, 401-425.
- Crews, F., He, J. ve Hodge, C. (2007). Adolescent cortical development: A critical period of vulnerability for addiction. *Pharmacology, Biochemistry, and Behavior*, 86, 189-199.
- Cummings, E. M., ve Davies, P. T. (1994). *Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution*. New York: Guilford Press.
- Cummings, E.M., ve Davies, P.T. (1998) Exploring children's emotional security as a mediator of the link between marital relations and child adjustment. *Child Development*, 69(1),124-139.
- Cummings, E.M., Schermerhorn, A.C., Davies, P.T., Goeke-Morey, M.C., ve Cummings, J.S. (2006). Interparental discord and child adjustment: Prospective investigations of emotional security as an explanatory mechanism. *Child Development*, 77, 132-152.
- Çambay S. O. (2015). Bir toplumsallaşma aracı olarak yeni medya: kuramsal bir değerlendirme. *Karabük Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 5, 237-247
- Çelik A., Çelen F.K. ve Seferoğlu S.S. (2014). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 373-382.
- Çetinkaya, M. (2013). İlköğretim Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Daly, M., Baumeister, R. F., Delaney, L., ve MacLachlan, M. (2014). Self-control and its relation to emotions and psychobiology: Evidence from a day reconstruction method study. *Journal of Behavioral Medicine*, 37, 81-93.
- Davies, P.T. ve Cummings,E. M.(1994).Marital conflict and child adjustment: An emotional security hypothesis. *Psychological Bulletin*,116, 387-411.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

- Davis, R. A., Flett, G. L. ve Besser, A. (2002). Validation of new scale for measuring problematic internet use: Implications for pre-employment screening. *Cyber Psychology ve Behavior*, 5, 331-345.
- De Los Reyes, A., ve Kazdin, A. E. (2005). Informant discrepancies in the assessment of childhood psychopathology: A critical review, theoretical framework, and recommendations for further study. *Psychological Bulletin*, 131, 483-509.
- Deary, I. J., Weiss, A., ve Batty, G. D. (2010). Intelligence and personality as predictors of illness and death: How researchers in differential psychology and chronic disease epidemiology are collaborating to understand and address health inequalities. *Psychological Science in the Public Interest*, 11, 53-79.
- Demir, İ , Yıldız, C , Özzorlu, E , Köse, T , Yelkenci, Y . (2017). Ergenlerin problemlili internet kullanımında anne-baba izlemesinin rolü. *Yaşam Becerileri Psikoloji Dergisi*, 1 (2) , 103-114 .
- Deniz, L. (2010). Excessive internet use and loneliness among secondary school students. *Journal of Instructional Psychology*, 37, 20-23.
- Derogatis, L., R. (1992). SCL-90-R: Administration, scoring and procedures manual-II. Towson, MD: Clinical Psychometric Research.
- Doğan K. A. (2019). Oyun Bağımlılığı Müdahale Programının Ergenlerin Oyun Bağımlılığı ve Oyun Motivasyonu ile Duygusal Davranışsal Sorunlarına ve Annelerinin Düşüncelerine Etkisinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durak-Batıgün, A. ve Kılıç H. (2011). İnternet bağımlılığı ile kişilik özellikleri, sosyal destek, psikolojik belirtiler ve bazı sosyo-demografik değişkenler arasındaki ilişkiler. *Türk Psikoloji Dergisi*, 26, 1-10.
- Eisenberg, N., Hofer, C. ve Vaughan, J. (2007). Effortful control and its socioemotional consequences. In: Gross, J.J., (ed). Handbook of emotion regulation (287-306). Guilford Press. New York.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L. ve Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 6, 495-525.
- Elkin, F. (1995). Çocuk ve Toplum-Çocuğun Toplumsallaşması, (Çev. Nazife Güngör). Ankara: Gündoğan Yayınları.

- Erboy, E. (2010). İlköğretim 4. ve 5. Sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığına etki eden faktörler. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aydın.
- Eremsoy, C. E. (2007). How do parental, familial, and child characteristics differentiate conduct-disordered children with and without psychopathic tendencies. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Esen, B. K., ve Gündoğdu, M. (2010). The relationship between internet addiction, peer pressure and perceived social support among adolescents. *The International Journal of Educational Researchers*, 2, 29–36.
- Evans, G., ve Kim, P. (2013). Childhood poverty, chronic stress, self-regulation, and coping. *Child Development Perspective*, 7, 43–48.
- Fışıloğlu, H. ve Demir, A. (2000). Applicability of the dyadic adjustment scale for measurement of marital quality with Turkish couples. *European Journal of Psychological Assessment*, 16, 214–218.
- Fincham F. (1998). Child development and marital relations. *Child Development*, 69, 543-574.
- Foley, D., Rutter, M., Pickles, A., Angold, A., Maes, H., Silberg, J., ve ark. (2004). Informant disagreement for separation anxiety disorder. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 43, 452–460.
- Fox, N., ve Calkins, S. D. (2003). The development of self control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and Emotion*, 27, 7–26.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., ve Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127, 319–329.
- Giannakopoulos, G., Tzavara, C., Dimitrakaki, C. ve ark. (2009). The factor structure of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) in Greek adolescents. *Annals of General Psychiatry*, 8, 20.
- Giddens, A. (2005). *Sosyoloji*, (Haz. Cemal Güzel). Ankara: Ayraç Yayınevi, 25-28.
- Goh, S. N., Teh, L. Tay, W., Anantharaman, S., Dam, R., Tan, C. S. , Chua, H. Wong, P. ve Müller-Riemenschneider, F. (2015). Sociodemographic, home environment and parental influences on total and device-specific screen viewing in children aged 2 years and below: an observational study. *BMJ Open*, 6, 1-13.

- Gong, W., Fong, D.Y., Wang, M., Lam, T., Chung, T. W. ve Ho, S. (2019). Increasing socioeconomic disparities in sedentary behaviors in Chinese children. *BMC Public Health* 19, 754-764.
- Goodman, R. (1997). The strengths and difficulties questionnaire: A research note. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 38, 581-586.
- Goodwin, K. (2018). Dijital dünyada çocuk büyütmek. (Çev. T. Er.) İstanbul: Aganta.
- Yıldırım, Y. (2017). Öğrencilerin teknoloji ile imtihanı (Türkiye Örneği). Ankara: Dorlion Yayınları.
- Gökçearslan, Ş. ve Durakoğlu, A. (2014). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyunu bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 419-435.
- Gratz, K. L., Paulson, A., Jakupcak, M., ve Tull, M. T. (2009). Exploring the relationship between childhood maltreatment and intimate partner abuse: Gender differences in the mediating role of emotion dysregulation. *Violence and Victims*, 24, 68-82.
- Gray, J. R. (1999). A bias toward short-term thinking in threat related negative emotional states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25, 65-75.
- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., ve Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of School Psychology*, 45, 3-19.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197.
- Grills, A. E., ve Ollendick, T. H. (2003). Multiple informant agreement and the anxiety disorders interview schedule for parents and children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42, 30-40.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- Gross, J. J., ve John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348-362.

- Gross, J. J., ve Thompson, R. A. (2007). Emotion Regulation: Conceptual Foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: The Guilford Press.
- Grych, J.H., ve Fincham, F. (1990). "Marital conflict and children' s adjustment: A cognitive-contextual framework" *Psychological Bulletin*, 108, 267-290.
- Grych, J.H., ve Fincham,F. (1993). "Children's appraisals of Marital Conflict: Initial investigations of the Cognitive-Contextual Framework" *Child Development*, 64, 215-230.
- Güler, H. Şahinkayası Y. ve Şahinkayası, H. (2017). İnternet ve Mobil Teknolojilerin Yaygınlaşması: Fırsatlar ve Sınırlılıklar. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 7, 14.
- Güllü, M., Arslan, C. ve DüNDAR, A. (2012). Murathan F. İlköğretim öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıklarının incelenmesi. *ADYÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9, 89-100.
- Günüç, S. ve Doğan, A. (2013). The relationships between Turkish adolescents' internet addiction, their perceived social support and family activities. *Computers in Human Behavior*, 29, 2197-2207.
- GürCAN, N. ve Hamarta, E. (2013). Problemlı internet kullanımını ve uyum. M. Kalkan ve C. Kaygusuz (Ed.), İnternet bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler içinde. Ankara: Anı Yayıncılık
- GürCAN, A., Özhan, S. ve Uslu, R. (2008). Dijital oyunlar ve çocuklar üzerindeki etkileri. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü, Ankara, 1-50.
- Harma, M. (2008). The impact of parental control and marital conflict on adolescents' self-regulation and adjustment. Unpublished Master's Thesis. Middle East Technical University, Ankara, Turkey.
- Harma, M., Aktan, T., ve Cagiltay, K. (2015). Aim, Shoot, Deplete: The Impact of Violent Video Games on Self-Regulatory Resources. *International Journal of Human-Computer Interaction*. 31, 451-456.
- Hessler, D., ve Katz, L. F. (2010). Brief report: Associations between emotional competence and adolescent risky behavior. *Journal of Adolescence*, 33, 241-246.
- Hoffmann, J., ve Russ, S. (2012). Pretend play, creativity, and emotion regulation in children. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6, 175-184.

- Hong, S., You, S., Kim, E., ve No, U. (2014). A group-based modeling approach to estimating longitudinal trajectories of Korean adolescents' online game time. *Personality and Individual Differences*, 59, 9–15.
- Horwitz, A. V., White, H. R., ve Howell-White, S. (1996). Becoming married and mental health: A longitudinal study of a cohort of young adults. *Journal of Marriage and the Family*, 58, 895–907.
- Houck, G. M., ve Lecuyer-Maus, E. A. (2004). Maternal limit setting during toddlerhood, delay of gratification, and behavior problems at age five. *Infant Mental Health Journal*, 25, 28–46.
- Hourigan, S. E. (2009). Predictors of Discrepancies in Parents' and Children's Reports of Child Emotion Regulation. Unpublished Master Thesis. Virginia Commonwealth University.
- Hourigan, S. E., Goodman, K., L., ve Southam-Gerow, M., A. (2011). Discrepancies in parents' and children's reports of child emotion regulation. *Journal of Experimental Child Psychology*, 110, 198-212.
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z. ve Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour ve Information Technology*, 28, 485–490.
- Huang, X., Li, M., ve Tao, R. (2010). Treatment of internet addiction. *Current Psychiatry Reports*, 12, 462–470.
- Intusoma, U., Mo-Suwan, L., Ruangdaraganon, N., Panyayong, B., ve Chongsuvivatwong, V. (2013). Effect of television viewing on social-emotional competence of young Thai children. *Infant behavior ve development*, 36, 679–685.
- İrkin, A. (2012). Çocukların gelişim süreci ve televizyonun etkileri. Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi. Radyo ve Televizyon Üst Kurulu, Ankara, Türkiye.
- Jago, R., Edwards, M., Urbanski, C. ve Sebire, S. (2013). General and specific approaches to media parenting: A Systematic review of current measures, associations with screen-viewing, and measurement implications. *Childhood Obesity*, 9, 51-63.
- Janetius, S.T. (2019). Counselling Special Cases. In F. M. Janetius, Sparkles: Glimpses of Therapeutic Counselling. Thrissur: Mishil ve Js.
- Jeong, S. H., Kim, H., Yum J. ve Hwang Y. (2016). What type of content are smartphone users addicted to SNS vs. games. *Computers in Human Behavior*, 54, 10-17.

- Kabul, N. D. (2019). Üç Yaş Çocuklarda Teknolojik Alet Kullanımının Sosyal Beceri, Oyun Becerisi ve Dil Gelişimi Üzerindeki Etkilerinin İncelenmesi, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). İnsan ve İnsanlar. 10. Basım, No 52. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kaplan N. (2016). Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılık Düzeylerinin Sağlık Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir Katip Çelebi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N. ve Barlas, G.U. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6, 14-19.
- Karver, M.S. (2006). Determinants of multiple informant agreement on child and adolescent behavior. *Journal of abnormal Child Psychology*, 34, 251-262.
- Kaufman, J. (2013). Touch-screen technology and children. Erişim Adresi: <http://www.webchild.com.au/read/viewpoints/touchscreen-technology-and-children>.
- Katz, L. F. ve Gottman, J.M. (1996). Spillover effects of marital conflict: In search of parenting and coparenting mechanisms. *New Directions for Child Development*, 74, 57-76.
- Kayri, M. ve Günüş, S. (2010). Türkiye'deki ortaöğretim öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyini etkileyen bazı faktörlerin karar ağaçları yöntemleri ile incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10, 2465-2500.
- Kim, E.J., Namkoong, K. ve Kim, S.J. (2008). The relationship between online game addiction and aggression, self-control and narcissistic personality traits. *European Psychiatry*, 23, 212-218.
- Koenig, S. (2000). Sosyoloji, (Çev. S. Sucu, O. Aykaç), İstanbul: Ütopya Kitabevi Yayınları, 58-59.
- Koepp, M., Gunn, R., Lawrence, A., Cunningham, V., Dagher, A., Jones, T., Brooks, D. Bench, C. ve Grasby, P. M. (1998). Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature* 393, 266-268.
- Kolko, D. J., ve Kazdin, A. E. (1993). Emotional/behavioral problems in clinic and nonclinic children: Correspondence among child, parent and teacher reports. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 34, 991-1006.

- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental Psychology*, 25, 343-354.
- Köknel, Ö. (1985). Kişilik. Kaygıdan Mutluluğa. 12. Basım. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kwak, J.Y., Kim, Y. J. ve Yoon, W. Y. (2018) Effect of parental neglect on smartphone addiction in adolescents in South Korea. *Child Abuse ve Neglect*, 77, 75-84,
- Lam, L.T. (2015). Parental mental health and internet addiction in adolescents. *Addictive Behavior*, 42, 20-23.
- LaRose R. L., Lin, C. A. ve Eastin, M. S. (2003). Unregulated internet usage: addiction, habit, or deficient self-regulation. *Media Psychology*. 3, 225-253.
- LaRose, R., ve Eastin, M. (2004). A social cognitive theory of Internet uses and gratifications: Toward a new model of media attendance. *Journal of Broadcasting ve Electronic Media*, 52, 358–377.
- Lauer, J.C. Lauer, R.H., ve Kerr, S.T. (1990). The long-term marriage: Perceptions of stability and satisfaction. *International Journal of Aging and Human Development*, 31,189-195.
- Lauricella, A., Wartella, E. ve Rideout, V., (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York, NY: Oxford University Press.
- Lazarus, R. S., ve Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment. In L. A. Pervin ve M. Lewis (Eds.), *Perspectives in interactional Psychology*. New York, NY: Plenum Press.
- Lee, S., Bartolic, S. ve Vandewater, E. (2009). Predicting children’s media use in the USA: Differences in cross-sectional and longitudinal analysis. *British Journal of Developmental Psychology*, 27, 123–143.
- Lee C. ve Lee S. J. (2017). Prevalence and predictors of smartphone addiction proneness among Korean adolescents. *Children and Youth Services Review*, 77, 10-17
- Lemish, D. (2007). *Children and Television, A Global Perspective*, Blackwell Publishing, Oxford.

- Li, W., Garland, E.I., ve Howard, M.O. (2014). Family factors in Internet addiction among Chinese youth: A review of English-and Chinese-language studies. *Computers in Human Behavior*, 31, 392–411.
- Lian, L., You, X., Huang, J., ve Yang, R. (2016). Who overuses Smartphones? Roles of virtues and parenting style in Smartphone addiction among Chinese college students. *Computer. Human. Behavior.*, 65, 92-99.
- Liu, Q, Fang, X., Deng, L. ve Zhang, J.(2012). Parent-adolescent communication, parental internet use and internet-specific norms and pathological internet use among chinese adolescents. *Computers in Human Behavior*, 28, 1269-1275.
- Luerssen A. ve Ayduk O. (2014). The Role of Emotion and Emotion Regulation in the Ability to Delay Gratification In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Macklem, G. (2008). Practitioner's guide to emotion regulation in school-aged children. Manchester, MA: Springer Verlag.
- Mangelsdorf, S. C., Shapiro, J. R., ve Marzolf, D. (1995). Developmental and temperamental differences in emotional regulation in infancy. *Child Development*, 66, 1817-1828.
- Maranges, H. M., ve Baumeister, R. F. (2016). Self-Control and ego depletion. In Vohs K. D. Ve Baumeister R. F. *Handbook of self regulation: Research, theory and applications* (3rd ed.). New York: Guilford Press.
- Martin, K. (2011). Electronic overload: The impact of excessive screen use on child and adolescent health and wellbeing. Perth, Western Australia: Department of Sport and Recreation.
- McKenna, K. Y. A., Green, A. S., ve Gleason, M. E. J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58, 9-31.
- McLaughlin, K. A., Hatzenbuehler, M. L., Mennin, D. S., ve Nolen-Hoeksema, S. (2011). Emotion dysregulation and adolescent psychopathology: A prospective study. *Behavior Research and Therapy*, 49, 544-554.
- Mendelsohn, A., Dreyer, B., Brockmeyer, C., Berkule-Silberman, S., Huberman, H. ve Tomopoulos, S. (2011). Randomized controlled trial of primary care pediatric parenting programs. *Archieve Pediatrics Adolesence Medicine*, 165, 42-48.
- Meral, S., ve Şahin, F. (2019). Teknoloji ile Büyüyen Çocuklar. (Eds.) Aygül H. ve Eke E. Dijital Nesillerin Teknoloji bağımlılığı. Nobel yayıncılık, Ankara.

- Mitrofan, O., Paul, M. ve Spencer, N. (2008). Is aggression in children with behavioural and emotional difficulties associated with television viewing and video game playing? A systematic review. *Child: Care, Health, Development*.13, 5-13.
- Moilanen, K. L. (2007). The adolescent self-regulatory inventory: The development and validation of a questionnaire of short-term and long-term self-regulation. *Journal of Youth and Adolescence*, 36, 835-848.
- Morgan, C. T. (2009). Psikolojiye Giriş. Ed: Sirel Karakaş, Rükzan Eski. Konya: Eğitim Akademi.
- Muraven, M. (2008). Prejudice as self-control failure. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 314 –333.
- Muraven, M. (2010). Practicing self-control lowers the risk of smoking lapse. *Psychology of Addictive Behaviors*, 24, 446–452.
- Muraven, M., ve Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126, 247–259.
- National Center for Health Statistics (2011). Health, United States, 2011: With special features on socioeconomic status and health. Hyattsville, MD; U.S. Department of Health and Human Services.
- Neal, D. T., Wood, W., ve Drolet, A. (2013). How do people adhere to goals when willpower is low?: The profits (and pitfalls) of strong habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 959–975.
- Nie, N. ve Hillygus, D. S. (2002). Where does internet time come from? A reconnaissance. *IT ve Society*, 1, 1-20.
- Nikkelen, S., Vossen, H. ve Valkenburg, P. (2015). Children’s Television Viewing and ADHD-related Behaviors: Evidence from the Netherlands. *Journal of Children and Media*, 9, 399-418.
- Nowland R., Necka E.A. ve Cacioppo J.T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*. 13. 70-87.
- NTT docomo. (2015). Children’s Use of Mobile Phones – A Special Report 2014. GSMA and the Mobile Society Research Institute.
- OFCOM. (2014). Children and parents: media use and attitudes report.

- Odacı, H., ve Çikrikci, Ö. (2017). Problemlerli internet kullanımında depresyon, kaygı ve stres düzeyine dayalı farklılıklar. *Turkish Journal on Addictions*, 4, 41-61.
- Olson, S. L., Bates, J. E., ve Bayles, K. (1990). Early antecedents of childhood impulsivity: The role of parent-child interaction, cognitive competence, and temperament. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 18, 317-334.
- Omrak, C. (2019) Okul öncesi dönem Çocuklarının bağlanma örüntüleri ve duygu düzenleme becerilerinin teknoloji kullanımıyla ilişkisi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Onay, P.D., Tüfekçi, A., ve Çağıltay, K. (2005). Türkiye'deki öğrencilerin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları ve oyun tercihleri: ODTU ve Gazi Üniversitesi öğrencileri arası karşılaştırmalı bir çalışma, *Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim Konferansı*, Ankara.
- Ögel, K. (2012) İnternet bağımlılığı: İnternetin psikolojisini anlamak ve internetle başa çıkmak. Ankara: Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Özgüle-Ulaşan, E. T. (2011). *Mediating role of self-regulation between parenting attachment, and adjustment in middle adolescence*. Unpublished Doctoral Dissertation, Middle East technical University, Ankara, Turkey.
- Özgün, F. (2011). İnternet bağımlısı olan ve olmayan ergenlerde mizaç özellikleri ve psikiyatrik semptomların karşılaştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimleri, Erzurum.
- Özgür, H. (2016). The relationship between internet parenting styles and internet usage of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 60, 411-424.
- Özgülven, İ. E. (2000). Evlilik ve Aile Terapisi. Ankara: PDREM Yayınları.
- Parhami, I., Mojtabai, R., Rosenthal, R. J., Afifi, T. O., ve Fong, T. W. (2014). Gambling and the onset of comorbid mental disorders: A longitudinal study evaluating severity and specific symptoms. *Journal of Psychiatric Practice*, 20, 207-219.
- Park, C. ve Park, Y. R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4, 147-150.
- Parkes, A., Sweeting, H., Wight, D. ve Henderson, M. (2013). Do television and electronic games predict children's psychosocial adjustment? Longitudinal research using the UK Millennium Cohort Study. *Archieve Disease of Childhood*, 98, 341-348.
- Profeta, Y. (2002). Çocuğun davranış problemleri ile ebeveyn çatışmasını algılayışı arasındaki ilişki. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi, İstanbul.

- Radesky, J.S., Kistin, C.J., Zuckerman, B., Nitzberg, K. Gross, J., Kaplan-Sanoff, M., Augustyn, M. ve Silverstein, M. (2014). Patterns of mobile device use by Caregivers and children during meals in fast food restaurants. *Pediatrics*, 133, 843-849.
- Radyo Televizyon ve Üst Kurulu (2005). Televizyon programlarındaki şiddet içeriğinin, müstehcenliğin ve mahremiyet ihlallerinin izleyicilerin ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkisi. Özel Çalışma Grubu Sonuç Raporu. Ankara, Türkiye
- Radyo Televizyon ve Üst Kurulu (2006). İlköğretim çağındaki çocukların televizyon izleme alışkanlıkları. Özel Çalışma Grubu Sonuç Raporu. Ankara, Türkiye
- Riggio, R. E., Throckmorton, B., ve De Paola, S. (1990). Social skills and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 11, 799-804.
- Rosen, L. D., Lim, A. F., Felt, J., Carrier, L. M., Cheever, N. A., Lara-Ruiz, J. M., Mendoza, J. S., ve Rökkum, J. (2014). Media and technology use predicts ill-being among children, preteens and teenagers independent of the negative health impacts of exercise and eating habits. *Computers in Human Behavior*, 35, 364–375.
- Sarıtaş, D. (2012). Ergenlerin psikolojik sağlığı, çocuk yetiştirme davranışları, temel kişilik özellikleri ve duygu düzenleme süreçleri. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.
- Seeman, G., ve Schwarz, J. C. (1974). Affective state and preference for immediate versus delayed reward. *Journal of Research in Personality*, 7, 384–394.
- Segrin, C. (1993). Social skills deficits and psychosocial problems- Antecedent, concomitant, or consequent. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12, 336-353.
- Segrin, C. (1996). The relationship between social skills deficits and psychosocial problems-A test of a vulnerability model. *Communication Research*, 23, 425-460.
- Segrin, C. (2000). Social skills deficits associated with depression. *Clinical Psychology Review*, 20, 379-403.
- Segrin, C., ve Flora, J. (2000). Poor social skills are a vulnerability factor in the development of psychosocial problems. *Human Communication Research*, 26, 489-514.
- Selnow, G.W. (1984). Playing video games: the electronic friend. *Journal of Communication*, 34, 148-56.
- Shipman K, Zeman J, Fitzgerald M, ve Swisher LM. (2003). Regulating emotion in parent-child and peer relationships: a comparison of sexually maltreated and nonmaltreated girls. *Child Maltreatment*, 8, 163-172.


- Shore, A. (2012). Duygulanım Düzensizliği ve Kendilik Bozuklukları. Çev. Mirel Benveniste. Zeytinburnu, İstanbul: Psikoterapi Enstitüsü Yayınları.
- Siffert, A., ve Schwarz, B. (2011). Parental conflict resolution styles and children's adjustment: Children's appraisals and emotion regulation as mediators. *The Journal of Genetic Psychology*, 172, 21-39.
- Siyez, D. M. (2014). Lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımının yordayıcıları olarak heyecan arama ve cinsiyet. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1, 63-97.
- Siyez, D., ve Uz Baş, A. (2013). İnternet bağımlılığı ve Psikososyal faktörler. (Eds.) Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. İnternet Bağımlılığı: Sorunlar ve çözümler. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Southam-Gerow, M.A., ve Kendall, P.C. (2002). Emotion regulation and understanding: Implications for child psychopathology and therapy. *Clinical Psychology Review*, 22, 189-222.
- Spanier, G. B. (1976). Measuring dyadic adjustment: A new scale for assessing the quality of marriage and similar dyads. *Journal of Marriage and Family*, 38, 15-28.
- Spitzberg, B. H., ve Hurt, H. T. (1987). The relationship of interpersonal competence and skills to reported loneliness across time. *Journal of Social Behavior ve Personality*, 2, 157-172.
- Stavropoulos, V., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Wilson, P., ve Motti-Stefanidi, F. (2017). MMORPG gaming and hostility predict Internet addiction symptoms in adolescents: An empirical multilevel longitudinal study. *Addictive Behaviors*, 64, 294-300.
- Sugawara, M., Matsumoto, S., Murohashi, H., Sakai, A., ve Isshiki, N. (2015). Trajectories of early television contact in Japan: Relationship with preschoolers' externalizing problems. *Journal of Children and Media*, 9, 453-471.
- Summers, P., De Sollar, A. ve Leathers, H. (2013). Toddlers on technology: A parents' guide. Author House.
- Sümer, N., Sayıl, M., Kazak-Berument, S., Doğruyol, B., Günaydın, G., Harma, M., Öztürk, A. Salman, S., ve Selçuk, E. (2009). Çocuğun gelişiminde bağlanma, ilgi-bakım ve aile dinamiklerinin etkisi. Fon no: TUBITAK-105K102.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk gençleri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 9, 44-56.

- Şahin, N., H., Batıgün, A. D., ve Uğurtaş, S. (2002). Kısa Semptom Envanteri: Ergenler için Kullanımı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 13, 21-32.
- Şimşek, N., Akça, N. K. ve Şimşek, M. (2015). Lise öğrencilerinde umutsuzluk ve internet bağımlılığı. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14, 7-14.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics*. Boston: Pearson
- Thompson, R. A. (1991). Emotional regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3, 269-307.
- Thompson, R. A. (2014). Socialization of emotion and emotion regulation in the family. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.) New York: Guilford Press.
- Thompson, R. A., Lewis, M. D., ve Calkins, S. D. (2008). Reassessing emotion regulation. *Child Development Perspectives*, 2, 124-131.
- Tice, D. M., ve Bratslavsky, E. (2000). Giving in to feel good: The place of emotion regulation in the context of general self-control. *Psychological Inquiry*, 11, 149-159.
- Tüfekçi, A. (2007). Bilgisayar öğretmeni adaylarının bilgisayar oyunu oynama alışkanlıkları. *Gazi Üniversitesi Endüstriyel Sanatlar Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21, 38-54.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2013). 06-15 yaş grubu çocuklarda bilişim teknolojileri kullanımı ve medya. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866> adresinden erişildi. Erişim Tarihi: 24.04.2019.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2015) Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=18660> adresinden erişildi. Erişim Tarihi: 30.12.2017.
- Türkiye İstatistik Kurumu (2019). İstatistiklerle çocuk, 2018. <http://tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=30708> adresinden erişildi. Erişim Tarihi: 24/04/2019.
- Türkiye Radyo Televizyon ve Üst Kurulu (2006). İlköğretim çağındaki çocukların televizyon izleme alışkanlıkları. Özel Çalışma Grubu Sonuç Raporu. Ankara, Türkiye.
- Van de Looij-Jansen P.M., Jansen, W., de Wilde E.J., Donker, M.C.H., ve Verhulst, F.C. (2011). Discrepancies between parent-child reports of internalizing problems among preadolescent children: Relationships with gender, ethnic background, and future internalizing problems. *The Journal of Early Adolescence*, 31, 443-462.

- Van den Eijnden, R. J., Spijkerman, R., Vermulst, A. A., van Rooij, T. J., ve Engels, R. C. (2010). Compulsive Internet use among adolescents: Bidirectional parent–child relationships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 38, 77–89.
- Van der Meer M, Dixon A, ve Rose D. (2008). Parent and child agreement on reports of problem behaviour obtained from a screening questionnaire, the SDQ. *European Child Adolescent Psychiatry*,17, 491-497.
- Verhulst FC. ve Van der Ende J. (1992). Agreement between parents' reports and adolescents' self-reports of problem behavior. *Child Psychology and Psychiatry*, 33:1011-1023.
- Wallace, P. (2014). Internet addiction disorder and youth. *EMBO Reports*, 15, 12–16.
- Watson, D., Hubbard, B., ve Wiese, D. (2000). General traits of personality and affectivity as predictors of satisfaction in intimate relationships: Evidence from self- and partner-ratings. *Journal of Personality*, 68, 413–449.
- Weiss, B., Dang, M., Trung, L., Nguyen, M. C., Thuy, N. ve Pollack, A. (2014) A Nationally-Representative Epidemiological and Risk Factor Assessment of Child Mental Health in Vietnam. *International Perspective Psychology*. 3, 139–153.
- Wu, C.S.T., Wong, H.T., Yu, K.F., Fok, K.W., Yeung, S.M., Lam, C.H., ve Li, K. M. (2016). Parenting approaches, family functionality, and internet addiction among Hong Kong adolescents. *BMC Pediatrics*. 16, 130-140.
- Yang, S.C.. ve Tung, C. J. (2007). Comparison of internet addicts and nonaddicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23, 79-96.
- Yang, X., Zhu, L., Chen, Q., Song, P., ve Wang, Z. (2016). Parent marital conflict and Internet addiction among Chinese college students: the mediating role of father-child, mother-child, and peer attachment. *Computers in Human Behavior*. 59, 221–229.
- Yavuzer, H. (1979). 6-12 Yaş Çocuklarının Psiko-Sosyal Gelişmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*. 5, 20-24.
- Yen, C.F., Ko, C.H., Yen, J.Y., Chang, Y.P., ve Cheng, C.P. (2009). Multi-dimensional discriminative factors for Internet addiction among adolescents regarding gender and age. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 63, 357–364.
- Yıldırım, Y. (2017). Öğrencilerin teknoloji ile imtihanı (Türkiye örneği) Ankara: Dorlion Yayınları.

- Yıldırım, Y. (2019). Dijital Yerlileri Tehdit eden teknoloji bağımlılığı ve siber zorbalık tehlikeleri. (Eds) Aygül H. ve Eke E. Dijital Nesillerin Teknoloji bağımlılığı içinde. Ankara. Nobel Yayınları.
- Yılmaz, B. (2008). İlköretim 6. ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayara yönelik bağımlılık gösterme eğilimlerinin farklı değişkenlere göre incelenmesi. *6. International Educational Technology Conference*, 6-9 May 2008, Anadolu University, Eskişehir, Turkey.
- Yılmaz, E., Şahin, Y. L., Haseski, H. İ. ve Erol, O. (2014). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi: Balıkesir ili örneği. *Eğitim Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4, 133–144.
- Yiğit, E. (2017). Çocukların dijital oyun bağımlılığında ailelerin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Yoo, H.J., Cho, S.C., Ha, J., Yune, S.K., Kim, S.J., Hwang, J., Chung, A., Sung, Y.H., ve Lyoo, K. (2004) Attention deficit hyperactivity symptoms and internet addiction. *Psychiatry Clinical Neuroscience*, 58. 487-494.
- Young, K. S. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology ve Behavior*, 1, 237–244.
- Young, K. S. (1998b). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction and a winning strategy for recovery*. New York, NY: John Wiley ve Sons Inc.
- Zeman, J., Cassano, M., Perry-Parrish, C., ve Stegall, S. (2006). Emotion regulation in children and adolescents. *Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics*, 27, 155–168.
- Zhu J, Zhang W, Y. C, ve Bao Z. (2015). Early adolescent Internet game addiction in context: How parents, school, and peers impact youth. *Computers in Human Behavior*, 50, 159-168.

EK 1. ETİK KOMİSYON İZİNİ


T.C.
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
Rektörlük


Sayı : 35853172/ **433-3592** 30 Ekim 2017

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi: 02.10.2017 tarih ve 6049 sayılı yazınız.

Enstitümüz Psikoloji (Klinik Psikoloji) Anabilim Dalı doktora programı öğrencilerinden **Bilgen İŞİK KARAŞAHİN**'in Prof. Dr. İhsan DAĞ danışmanlığında yürüttüğü "Ekranla Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü" başlıklı tez çalışması, Üniversitemiz Senatosu Etik Komisyonunun **10 Ekim 2017** tarihinde yapmış olduğu toplantıda incelenmiş olup, etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.



Prof. Dr. Rahime M. NOHUTCU
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

*Bilgi İşlemine
Yazdırılması İçin
02.11.2017*

Hacettepe Üniversitesi Rektörlük: 06100 Sıhhiye-Ankara
Telefon: 0(312) 305 3001 - 3002 • Faks: 0 (312) 311 9992
E-posta: yazirmd@hacettepe.edu.tr • www.hacettepe.edu.tr

Ayrıntılı Bilgi için:
İzmir İşleri Müdürlüğü
0 (312) 305 1000

EK 2. MEB ARAŞTIRMA İZNI



T.C.
ANKARA VALİLİĞİ
Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 14588481-605.99-E.853464
Konu : Araştırma İzni

11.01.2018

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİNE
(Sosyal Bilimler Enstitüsü)

İlgil: a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 2012/12-nolu Genelgesi,
b) 29/11/2017 Tarihli ve 35853172/160-4001 sayılı yazımız.

Enstitünüz Psikoloji Anabilim Dalı doktora programı öğrencisi Bilgen İŞİK KARAŞAHİN'in "Ekranı Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Halli Üzerindeki Etkisi; Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü" araştırma çalışması kapsamında uygulama talebi Müdürlüğümüzce uygun görülmüş ve uygulamanın yapılacağı ilçe Millî Eğitim Müdürlüğüne bilgi verilmiştir.

Görüşme formunun (25 sayfa) araştırmacı tarafından uygulama yapılacak sayıda çoğaltılması ve çalışmanın bitiminde bir örneğinin (ad ortamında) Müdürlüğünüz Strateji Geliştirme (1) Şubesine gönderilmesini rica ederim.

Vefa BARDAKCI
Vali a.
Millî Eğitim Müdürü

Gövenli Elektronik İmza
Aşağı ile Aynıdır.
11 Ocak 2018 /201.....

Öğreni İşbirliği
Yürütme Kurulu
18-01-2018

Kıyıcı yolsuzlukla mücadele için Ankara Büyükşehir Belediyesi ANKARA
Gözetim: 14588481-605.99-E.853464
Ayrıntılı Bilgi İçin: 0312 312 221 00 22 025 1 1 1
Başlık: 14588481-605.99-E.853464
Başlık: 14588481-605.99-E.853464

EK 3. GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU

Sayın Veli,

Ben, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Doktora Öğrencisi Bilgen Işık Karaşahin – “Ekran Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü” başlıklı araştırmayı yürütmekteyim. Bu araştırmanın amacı, ekrana maruz kalma süresi ile çocukların iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amacı gerçekleştirebilmek için çocuklarınızın ve sizin bazı anketleri doldurmanıza ihtiyaç duymaktayım. Bu araştırma için **Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır**. Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuzun anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Veli anketleri ise size çocuğunuz aracılığıyla ulaştırılacaktır. Çocuğunuzun cevaplayacağı soruların onun psikolojik gelişimine olumsuz etkisi olmayacağından emin olabilirsiniz. Sizin ve çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır. Bu formu imzalarsanız bile **istediğiniz zaman** hem siz hem de çocuğunuz **katılımcı olmaktan ayrılma hakkına sahipsiniz**. Araştırma sonuçlarının özeti tarafımızdan okula ulaştırılacaktır. Anketleri doldurarak bize sağlayacağınız bilgiler çocukların ekrana maruz kalma süresini etkileyen faktörlerin saptanmasına önemli bir katkıda bulunacaktır. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini veya telefon numarasını kullanarak bana yöneltebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Araştırmacı : Uzman Psikolog Bilgen Işık Karaşahin
Tez Danışmanı : Prof. Dr. İhsan Dağ
Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü
Tel: 0553 058 72 58 e-posta: bilgen@hacettepe.edu.tr

Tarih İmza

Lütfen bu araştırmaya katılmak konusundaki tercihinizi aşağıdaki seçeneklerden size en uygun gelenin altına imzanızı atarak belirtiniz ve bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

A) Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve çocuğum'nın da katılımcı olmasına izin veriyorum. Çalışmayı istediğim zaman yarıda kesip bırakabileceğimi anladım ve verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı olarak kullanılmasını kabul ediyorum.

Veli Adı-Soyadı.....

Tarih.....İmza

Adres

B) Bu çalışmaya katılmayı kabul etmiyorum ve çocuğum'nın da katılımcı olmasına izin vermiyorum.

Veli Adı-Soyadı..... Tarih.....İmza

EK 4. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM (EBEVEYN İÇİN)

Sayın Veli,

Ben, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Doktora Öğrencisi Bilgen Işık Karaşahin – “Ekran Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü” başlıklı araştırmayı yürütmekteyim. Bu araştırmanın amacı, ekrana maruz kalma süresi ile çocukların iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amacı gerçekleştirebilmek için ilişikteki anketleri doldurmanıza ihtiyaç duymaktayız. Bu araştırma için **Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır**. Araştırmanın sonuçları açısından sağlıklı bilgi sağlanması için yönergelerin dikkatlice okunması, verilen cevapların gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtması ve cevaplandırılmamış soru bırakılmaması son derece önemlidir. Bununla birlikte istediğiniz anda çalışmaya katılmaktan vazgeçebilirsiniz. Cevaplar grup halinde değerlendirileceği için isminizi belirtmenize gerek yoktur. Ancak veli ve çocuk eşleştirmesini yapabilmemiz için çocuğunuz ile ortak bir rumuz belirlemeniz önemlidir. Cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bu bilimsel araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Anketi doldurarak sağlayacağınız bilgiler çocukların ekrana maruz kalma süresini etkileyen faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır. Çalışma hakkında daha fazla bilgi almak için Psikoloji Bölümü Doktora Öğrencisi, Uzm. Psikolog Bilgen Işık Karaşahin (Tel: 0553 058 72 58 e-posta: bilgen@hacettepe.edu.tr) ile iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı : Klinik Psikolog Bilgen Işık Karaşahin İmza
Tez Danışmanı : Prof. Dr. İhsan Dağ
Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi anladım. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Rumuz _____ Tarih ----/----/----- İmza _____

EK 5. BİLGİLENDİRİLMİŞ ONAM (ÇOCUK İÇİN)

Değerli Katılımcı,

Ben, Hacettepe Üniversitesi Psikoloji Bölümünden Doktora Öğrencisi Bilgen Işık Kardeşahin – “Ekranı Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü” başlıklı araştırmayı yürütmekteyim.

Bu araştırmamızın amacı, ekrana maruz kalma süresi ile çocukların iyilik hali arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu amacı gerçekleştirebilmek için ilişikteki anketleri doldurmana ihtiyaç duymaktayız. Bu araştırma için **Hacettepe Üniversitesi Etik Komisyonundan izin alınmıştır**. Araştırmamızın sonuçları açısından sağlıklı bilgi sağlanması için yönergelerin dikkatlice okunması, verilen cevapların gerçek duygu ve düşüncelerinizi yansıtmaması ve cevaplandırılmamış soru bırakılmaması son derece önemlidir. Bununla birlikte istediğiniz anda çalışmaya katılmaktan vaz geçebilirsiniz. Cevaplar grup halinde değerlendirileceği için ismini belirtmene gerek yoktur. Cevapların kesinlikle gizli tutulacak ve sadece bu bilimsel araştırma kapsamında kullanılacaktır.

Anketi doldurarak sağlayacağın bilgiler siz çocukların ekrana maruz kalma süresini etkileyen faktörlerin belirlenmesine katkı sağlayacaktır. Çalışmamızda daha fazla bilgi almak için Psikoloji Bölümü Doktora Öğrencisi, Uzm. Psikolog Bilgen Işık Kardeşahin (Tel: 0553 058 72 58 e-posta: bilgen@hacettepe.edu.tr) ile iletişim kurabilirsiniz.

Katılımınız için teşekkür ederiz.

Araştırmacı : Uzman Psikolog Bilgen Işık Kardeşahin İmza
Tez Danışmanı : Prof. Dr. İhsan Dağ
Hacettepe Üniversitesi, Psikoloji Bölümü

Bu çalışmaya tamamen gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zaman yarıda kesip çıkabileceğimi anladım. Verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlı yayımlarda kullanılmasını kabul ediyorum. (Formu doldurup imzaladıktan sonra uygulayıcıya geri veriniz).

Rumuz _____ Tarih _____ İmza _____
-----/-----/-----

EK 6. ÇOCUK ANKET BATARYASI

Çocuk için Demografik bilgiler

Lütfen aşağıda istenilen bilgileri yazınız ve seçenekli sorularda size uygun olan seçeneğin yanındaki () ile gösterilen alana X işareti koyarak belirtiniz.

1. Cinsiyetin: () Kız () Erkek
2. Yaşın:
3. Okulunun adı ve sınıfın :..... /
4. () Okul Tam Gün () Yarım gün
5. Anne ve baban birlikteler mi?
() Evet () Hayır
Cevabın "Hayır" ise ne kadar zamandır ayrılır?
6. Sen dahil kaç kardeşsiniz?.....
7. Şu anda ailenle birlikte mi yaşıyorsun?
() Evet () Hayır (o halde kiminle:.....)
8. Son 6 ay içinde psikolojik ya da psikiyatrik destek aldın mı?
Cevabın evet ise açıkla:
- 9.Evdeki Akıllı telefon sayısı:
- 10.Evdeki Tablet Sayısı:
- 11.Evdeki Bilgisayar Sayısı:
- 12.Evdeki Televizyon Sayısı:
- 14.Bu aletlerden senin şahsına ait olan var mı?() Evet () Hayır
Cevabın evet ise, sana ait olanların yanına işaret koy.Tablet () Akıllı Telefon () Bilgisayar()
- 15.Odanda bilgisayar veya televizyon var mı? () Evet () Hayır
Cevabın evetse hangisi var.....
- 16.Evinizde akıllı telefon, bilgisayar, tablet kullanımı ile ilgili kural var mı?() Evet () Hayır
16a. Varsa bu kuralı yaz?
.....
.....
.....
- 17.Genelde hangi oyunları oynarsın?3 tanesinin adını yaz.
A)B)C)

18. Genelde hangi TV programlarını izlersin?

A)B)C)

19. Bu elektronik aletlerle nasıl vakit geçirdiğin ile ilgili sorular: Uygun şekilde işaretle.

19a. Oyun oynarım.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19b. Ders çalışmak, ödev yapmak için kullanırım.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19c. Oynadığım oyunların videolarını izlerim.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19d. Sosyal medya araçlarını kullanarak arkadaşlarımla konuşurum.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19e. En sık kullandığın sosyal medya araçlarının adını belirt.

1.....2.....3.....4.....

20a. Hafta içi (günlük) Televizyon izleme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

20b. Hafta içi (günlük) Bilgisayarda vakit geçirme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

20c. Hafta içi (günlük) Akıllı telefon ile vakit geçirme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

20d. Hafta içi (günlük) Tablet ile vakit geçirme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21a. Haftasonu (günlük) Televizyon izleme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21b. Haftasonu (günlük) Bilgisayarda vakit geçirme süresini işaretler misin?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21c. Haftasonu (günlük) Akıllı telefon ile vakit geçirme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21d. Haftasonu (günlük) Tablet ile vakit geçirme süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

22. Annenin bu aletleri kullanım süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

23. Annen ne için bu aletlerle vakit geçiriyor?

İş () Eğlence () Diğer (belirtin).....

24. Babanın bu aletleri kullanım süresini işaretle?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

25. Baban ne için bu aletlerle vakit geçiriyor?

İş () Eğlence () Diğer (belirtin).....

NASIL HİSSEDİYORUM

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Lütfen her durumu dikkatlice okuyunuz ve her birinin sizin için ne kadar doğru olduğunu içtenlikle yanıtlayınız. Yanıtınızı uygun cevap önündeki yuvarlak üzerine çarpı (X) koyarak işaretleyiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6
 Hiç Çok az Bazen Kismen Oldukça Tamamen
 doğru değil doğru doğru doğru doğru doğru

1. Duygularımı içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştirerek kontrol ederim. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
2. Hissettiğim olumsuz duyguları azaltmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru

3. Hissettiğim olumlu duyguları arttırmak istediğimde, içinde bulunduğum durum hakkındaki düşüncelerimi değiştiririm. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
4. Hissettiğim olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/çoşku gibi) arttırmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru

5. Hissettiğim olumsuz duyguları (üzüntü veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğimde, düşündüğüm şeyleri değiştiririm. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
6. Stres yaratan bir durumla karşılaştığımda, sakin kalmama yardımcı olacak şekilde düşünmeye çalışırım. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru

7. Duygularımı onları belli etmeyerek kontrol ederim. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
8. Olumsuz duygular hissettiğimde, onları belli etmemek için elimden geleni yaparım. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
9. Duygularımı kendime (içimde) saklarım. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
10. Olumlu duygular hissettiğimde, onları belli etmemeye özen gösteririm. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kismen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru

NASIL BİRİYİM-1 (Adolescents' Self-Regulation Inventory)

Şimdi aşağıdaki özelliklerin seni ne kadar tanımladığına karar vermen gerekecek. Her bir cümle için **sadece bir tane kutucuğu işaretleyeceksin**. Eğer o cümlelerin seni tamamen tanımladığını düşünüyorsan "*bana çok benziyor*"u işaretlemelisin. O cümle seni biraz tanımlıyorsa "*bana biraz benziyor*"u, seni tanımlamıyorsa "*bana benzemiyor*"u ve seni hiç tanımlamıyorsa "*bana hiç benzemiyor*"u işaretlemelisin.

1. Üzgün olduğumda kendimi iyi hissettirecek birşeyler yapabilirim.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
2. Sıkıldığımda yerimde duramam/oturamam.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
3. Birine kızgın olduğumda bile, etraftaki diğer insanlara normal davranabilirim.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
4. Stres altındayken yapmam gereken işleri yapmakta iyiyimdir.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
5. Yorgun olsam bile, yeni bir işe başlayabilirim.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
6. Küçük sorunlar beni uzun-vadeli planlarımdan alıkoyabilir.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
7. Eğlenceli birşeyler yaparken, yapmam gereken diğer işleri unuturum.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
8. Sıkıcı bir derste, dikkatimi toplamakta zorlanırım.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
9. Meşgul edilerek ve dikkatim dağıtılarak kesilsem bile, yaptığım işe kolayca geri dönebilirim.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
10. Etrafta başka işler olurken dikkatimi yaptığım işe yoğunlaştırmakta zorlanırım.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
11. Ne kadar daha çalışmam gerektiğini/gerekeceğini hiçbir zaman bilemem.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor
12. Stres altındayken planlar yapmak ve büyük işler yapmaya başlamakta zorlanırım.
 Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

13. Heyecanlandığımda ya da kızdığımda kolayca sakinleşebilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

14. Birşey istediğim gibi gitmediğinde amacıma ulaşmak için davranışlarımı değiştirebilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

15. Arkadaşlarım dışarı gitmek istediğinde, kendimi çalışmak için tutabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

16. İşler istediğim gibi gitmiyorsa, kontrolümü kaybederim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

17. Birşeyi çok istiyorsam, ona hemen sahip olmak isterim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

18. Biriyle ciddi bir anlaşmazlığa düştüğümde kontrolümü kaybetmeden sakince konuşabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

19. Yapmam gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

20. Tepem atıp, birşeyler fırlatmak istediğimde kendimi durdurabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

22. Dışarıya belirtmeden de duygularımın ne olduğunun farkındayım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

23. Arkadaşlarım konuşurken bile işime konsantre olabilir.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

24. Bir hedefe ulaşmak için heyecanlandığımda (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

25. Plan ve hedeflerim zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulurum.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

26. Uzun vadeli bir projem olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

27. Birşeyi yapmamam gerektiğini biliyorsam, kendimi tutabilirim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

28. Yemek istediğim miktarı kontrol etmekte zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

29. Eğlenceli birşey yaparken zamanın farkında olmam.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

31. Neye ağlayacağımı önceden hissederim.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

32. Yorgunken beni heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanırım.

Bana hiç benzemiyor Bana benzemiyor Bana biraz benziyor Bana çok benziyor

SDQ

Son 6 ay içindeki davranışlarını göz önüne alarak lütfen aşağıdaki maddeleri doldur. Her bir maddenin senin için ne derece doğru olduğunu aşağıdaki 3 seçenekten en uygun olanını yuvarlak içine alarak göster.			Doğru Değil	Kısmen Doğru	Kesinlikle Doğru
1 puan Doğru değil	2 puan Kısmen doğru	3 puan Kesinlikle doğru			
1. İnsanlara karşı iyi davranmaya çalışırım. Onların duygularını önemserim. .	1	2	3		
2. Uzun süre kıpırdamadan oturamam huzursuz olurum.	1	2	3		
3. Çok fazla baş ağrım, karın ağrım ya da bulantım olur.	1	2	3		
4. Genellikle başkalarıyla (yiyecek, oyuncak, kalem vs.) paylaşıyorum.	1	2	3		
5. Çok öfkelenirim ve sıkça kontrolümü kaybederim.	1	2	3		
6. Genellikle kendi başımayım. Genellikle yalnız oynarım ya da başkaları ile birlikte olmaktan kaçınırım.	1	2	3		
7. Genellikle bana söyleneni yaparım.	1	2	3		
8. Çok endişelenirim.	1	2	3		
9. Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardım ederim.	1	2	3		
10. Sürekli ellerim ayaklarım kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp dururum.	1	2	3		
11. En az bir yakın arkadaşı var.	1	2	3		
12. Çok kavga ederim. Diğer insanlara istediğimi yaptırabilirim.	1	2	3		
13. Sıkça mutsuz, kederli ya da ağlamaklıyım.	1	2	3		
14. Yaşıtlarım genelde beni sever.	1	2	3		
15. Dikkatim kolayca dağılır. Yoğunlaşmakta güçlük çekerim.	1	2	3		
16. Yeni ortamlarda gerginim. Kendime güvenimi kolayca kaybederim.	1	2	3		
17. Kendimden küçüklere iyi davranırım.	1	2	3		
18. Sıkça yalan söylemek ya da hile yapmakla suçlanırım.	1	2	3		
19. Diğer çocuklar ya da gençler bana takarlar ya da benimle alay ederler.	1	2	3		
20. Sıkça başkalarına (anne, baba, öğretmen, diğer çocuklar) yardım etmeye istekli olurum.	1	2	3		
21. Bir şeyi yapmadan önce düşünürüm.	1	2	3		
22. Ev, okul ya da baksa yerlerden benim olmayan şeyleri izinsiz alırım..	1	2	3		
23. Yetişkinlerle, çocuklardan daha iyi geçinirim.	1	2	3		
24. Pek çok korkum var. Kolayca ürkerim.	1	2	3		
25. Başladığım işi bitiririm, dikkat sürem iyidir..	1	2	3		

EK 7. EBEVEYN ANKET BATARYASI

Ebeveyn İçin Demografik Bilgiler Formu

Anne () Baba ()

Lütfen aşağıda istenilen bilgileri yazınız ve seçenekli sorularda size uygun olan seçeneğin yanındaki () ile gösterilen alana X işareti koyarak belirtiniz.

1. Yaşınız:

2. Eğitim durumunuz:

- () Okur yazar () İlkokul mezunu () Ortaokul mezunu
 () Lise mezunu () Yüksek okul (2 yıllık) () Üniversite mezunu (4 yıllık)
 () Yüksek Lisans veya Doktora

3. Size en uygun seçeneği işaretleyiniz.

- () Ev hanımı () Çalışıyor () Çalışmıyor () Emekli
 Varsa, mesleğiniz:

4. Eve giren aylık gelir miktarını işaretleyiniz.

2000 lira ve altı () 2000-4000 () 4000-6000 () 6000 ve üstü ()

6a. Aile durumunuzu sizin, eşinizin ve çocuğunuzun durumunu en iyi yansıtacak şekilde işaretleyiniz.

- () Evli ve anne-baba birlikte
 () Evli ve anne baba ayrı yaşıyor
 () Boşanmış ve çocuk anne ile yaşıyor
 () Boşanmış ve çocuk babayla yaşıyor
 () Boşanmış ve çocuk akraba ile yaşıyor
 () Diğer (Lütfen belirtiniz).....

b. Evliyseniz:

Ne kadar süredir evlisiniz? yıl ay
 Bu kaçınıcı evliliğiniz?

7. Kaç çocuğunuz var?..... Bu çocuğunuz kaçınıcı çocuk?.....

8. Son 6 ay içinde psikolojik yada psikiyatrik destek aldınız mı?

Cevabınız evet ise lütfen açıklayınız.....

9.Evdeki Akıllı telefon sayısı: Evinizde kaç yıldır var?

10.Evdeki Tablet Sayısı: Evinizde kaç yıldır var?

11.Evdeki Bilgisayar Sayısı: Evinizde kaç yıldır var?

12.Evdeki Televizyon Sayısı:Evinizde kaç yıldır var?

13.Çocuğunuz **ilk olarak kaç yaşında** televizyon seyretmeye başladı ?.....

14.Çocuğunuzun TV, akıllı telefon ve tablet gibi ekranlara **okul öncesi dönemde** günlük maruz kalma süresi nedir?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

15.Çocuğunuzun TV, akıllı telefon ve tabletlere **ilkokul döneminde** günlük maruz kalma süresi nedir

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

16. Evinizde akıllı telefon, bilgisayar, tablet kullanımı ile ilgili kural var mı? () Evet () Hayır
16a. Varsa bu kuralı yazınız?

.....
.....
.....

17. Tek başına bu aletlerle vakit geçirdiğinde çocuğunuzun ne yaptığını neler oynadığını/izlediğini kontrol eder misiniz? () Evet () Hayır

18a. Genelde hangi oyunları oynar? Bildikleriniz varsa 3 tanesininadını yazınız.

A)B)C)

18b. Genelde hangi TV programlarını izler?

A)B)C)

19.Çocuğunuzun bu elektronik aletlerle nasıl vakit geçirdiği ile ilgili sorular: Uygun şekilde işaretleyiniz.

19a. Oyun oynar.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19b. Ders çalışmak, ödev yapmak için kullanır.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19c. Oynadığı oyunların videolarını izler.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19d. Sosyal medya araçlarını kullanarak arkadaşlarıyla konuşur.			
Hayır	Evet, Bazen	Evet, Çoğu Zaman	Evet, Her Zaman

19d. En sık kullandığı sosyal medya araçlarının adını belirtin.

1.....2.....3.....4.....

20a. Çocuğunuzun hafta içi (günlük) Televizyon izleme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

20b. Çocuğunuzun hafta içi (günlük) Bilgisayarda vakit geçirme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

20c. Çocuğunuzun hafta içi (günlük) Akıllı telefon ile vakit geçirme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

20d. Çocuğunuzun hafta içi (günlük) Tablet ile vakit geçirme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21a. Çocuğunuzun haftasonu (günlük) Televizyon izleme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21b. Çocuğunuzun haftasonu (günlük) Bilgisayarda vakit geçirme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21c. Çocuğunuzun haftasonu (günlük) Akıllı telefon ile vakit geçirme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

21d. Çocuğunuzun haftasonu (günlük) Tablet ile vakit geçirme süresini işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

22. Çocuğunuz bu aletleri hiç yerinden kalkmadan ve etrafı ilgilenmeden en uzun ne kadar süre kullanır?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

23. Sizin bu aletleri(günlük) kullanım sürenizi işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

24. Eşinizin bu aletleri (günlük) kullanım sürenizi işaretleyiniz?

Hiç	1 saat ve daha az	2 saat	3 saat	4 saat ve daha fazla
-----	-------------------	--------	--------	----------------------

25. Siz bu aletlerle ne amaçla vakit geçiriyorsunuz?

İş () Eğlence () Diğer (belirtiniz).....

26. Eşiniz bu aletlerle ne amaçla vakit geçirir?

İş () Eğlence () Diğer (belirtiniz).....

Aşağıda insanların duygularını kontrol etmekte kullandıkları bazı yöntemler verilmiştir. Sizden ANKETİ GETİREN ÇOCUĞUNUZU düşünerek bu ifadelerin çocuğunuz için ne derece geçerli olduğunu cevaplandırmanız istenmektedir. Lütfen hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Cevaplarınızı size en çok uyan altı seçenekten biri önündeki yuvarlağa çarpı (X) koyarak belirtiniz.

1-----2-----3-----4-----5-----6
 Hiç Çok az Bazen Kısmen Oldukça Tamamen
 doğru değil doğru doğru doğru doğru doğru

ÇOCUĞUM:

1. Duygularını içinde bulunduğu durum hakkındaki düşüncelerini değiştirerek kontrol eder. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
2. Hissettiği olumsuz duyguları azaltmak istediğinde, içinde bulunduğu durum hakkındaki düşüncelerini değiştirir. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
3. Hissettiği olumlu duyguları arttırmak istediğinde, içinde bulunduğu durum hakkındaki düşünceleri değiştirir. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
4. Hissettiği olumlu duyguları (sevinç veya eğlence/çoşku gibi) arttırmak istediğinde, düşündüğü şeyleri değiştirir. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
5. Hissettiği olumsuz duyguları (üzüntü veya kızgınlık gibi) azaltmak istediğinde, düşündüğü şeyleri değiştirir. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
6. Stres yaratan bir durumla karşılaştığında, sakin kalmasına yardımcı olacak şekilde düşünmeye çalışır. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
7. Duygularını onları belli etmeyerek kontrol eder. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
8. Olumsuz duygular hissettiğinde, onları belli etmemek için elinden geleni yapar. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
9. Duygularını kendi (içinde) saklar. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru
10. Olumlu duygular hissettiğinde, onları belli etmemeye özen gösterir. <input type="radio"/> Hiç doğru değil <input type="radio"/> Çok az doğru <input type="radio"/> Bazen doğru <input type="radio"/> Kısmen doğru <input type="radio"/> Oldukça doğru <input type="radio"/> Tamamen doğru

	Hiçbir zaman	Bazen	Sık sık	Her zaman
19. Yapması gereken çok sıkıcı olsa bile o işe yoğunlaşabilir.				
20. Tepesi atıp, birşeyler fırlatmak istediğinde kendini durdurabilir.				
21. Sonu nereye varacağı belli olmasa da dikkatli çalışabilir.				
22. Dışarıya belirtmeden de duygularının ne olduğunun farkındadır.				
23. Arkadaşları konuşurken bile işine konsantre olabilir.				
24. Bir amaca ulaşmak için heyecanlandığında (örn., yeni bir okula gitmek vb.), kolayca o hedef için çalışmaya başlayabilir.				
25. Plan ve hedefleri zor olsa da onlara bağlı kalacak bir yol bulur.				
26. Uzun vadeli bir projesi olduğunda, üzerinde sabırla çalışabilir.				
27. Birşeyi yapmaması gerektiğini biliyorsa, kendini tutabilir.				
28. Yemek istediği miktarı kontrol etmekte zorlanır.				
29. Eğlenceli birşey yaparken zamanın farkında olmaz.				
30. Önceden planlama yapılması gereken büyük işlere başlamakta zorlanır.				
31. Neye ağlayacağını önceden hisseder.				
32. Yorgunken onu heyecanlandırabilecek şeylere ilgi duymakta zorlanır.				

ÇOCUĞUM (Strengths and Difficulties Questionnaire)

ANKETİ GETİREN ÇOCUĞUNUZUN son 6 ay içindeki davranışlarını göz önüne alarak lütfen aşağıdaki maddeleri doldurunuz. Her bir maddenin çocuğunuz için ne derece doğru olduğunu aşağıdaki 3 seçenekten en uygun olanını yuvarlak içine alarak gösteriniz.

1-----2-----3

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle Doğru

ÇOCUĞUM...

1. Diğer insanların duygularını önemser.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

2. Huzursuz, aşırı hareketli, uzun süre kıpırdamadan duramaz.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

3. Sıkça baş ağrısı, karın ağrısı ve bulantıdan yakınır.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

4. Diğer çocuklarla kolayca paylaşır.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

5. Sıkça öfke nöbetleri olur ya da aşırı sinirlidir.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

6. Daha çok tek başınadır, yalnız oynama eğilimindedir.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

7. Genellikle söz dinler, erişkinlerin isteklerini yapar.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

8. Birçok kaygısı vardır. Sıkça endişeli görünür.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

9. Eğer birisi incinmiş, morali bozulmuş ya da kendini kötü hissediyor ise ona yardımcı olur.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

10. Sürekli elleri ayakları kıpır kıpırdır ya da oturduğu yerde kıpırdanıp durur.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

11. En az bir yakın arkadaşı vardır.

Doğru değil

Kısmen doğru

Kesinlikle doğru

1-----2-----3

Doğru değil

Kismen doğru

Kesinlikle Doğru

12.Sıkça diğer çocuklarla kavga eder ya da onlarla alay eder.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

13.Sıkça mutsuz görünür, kederli ya da ağlamaktadır.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

14.Genellikle diğer çocuklar tarafından sevilir.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

15.Dikkati kolayca dağılır. Yoğunlaşmakta güçlük çeker.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

16.Yeni ortamlarda gergin ya da huysuzdur. Kendine güvenini kolayca kaybeder.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

17.Kendinden küçüklere iyi davranır.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

18.Sıkça yalan söyler ya da hile yapar.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

19.Diğer çocuklar ona takarlar ya da onunla alay ederler.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

20.Sıkça başkalarına (anne, baba, öğretmen, diğer çocuklar) yardım etmeye istekli olur.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

21.Bir şeyi yapmadan önce düşünür.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

22.Ev, okul ya da başka yerlerden çalar.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

23.Erişkinlerle çocuklardan daha iyi geçinir.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

24.Pek çok korkusu var. Kolayca ürker.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

25.Başladığı işi bitirir, dikkat süresi iyidir.

 Doğru değil Kismen doğru Kesinlikle doğru

ASİ: Aşağıdaki ifadelerin yanındaki sayıları belirtilen ölçek doğrultusunda işaretleyin. 1 Hiç Katılmıyorum, 2 Katılmıyorum, 3 Kararsızım, 4 Katılıyorum, 5 Tamamen Katılıyorum.		Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1.	Sık sık işlerle iyi baş edemediğim duygusuna kapılıyorum.	1	2	3	4	5
2.	Çocuğumun ihtiyaçlarını karşılamak için kendi hayatımdan çok ödün verdiğimi düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3.	Anne olarak sorumluluklarımdan dolayı kendimi köşeye sıkışmış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4.	Çocuğum olduğundan beri yeni ve farklı şeyler yapamaz oldum.	1	2	3	4	5
5.	Çocuk sahibi olduğumdan beri, yapmaktan hoşlandığım şeyleri neredeyse hiç yapamayacağım gibi geliyor.	1	2	3	4	5
6.	Aldığım son kıyafetimdən memnun değilim.	1	2	3	4	5
7.	Hayatımla ilgili canımı sıkan birçok şey var.	1	2	3	4	5
8.	Çocuğum, ilişkimde beklediğimden çok daha fazla probleme neden oldu.	1	2	3	4	5
9.	Kendimi yalnız ve arkadaşım yokmuş gibi hissediyorum.	1	2	3	4	5
10.	Bir eğlenceye gittiğimde, genellikle hoş vakit geçirmeyeceğimi düşünürüm.	1	2	3	4	5
11.	İnsanlara eskiden olduğu gibi ilgi duymuyorum.	1	2	3	4	5
12.	Daha önceden zevk aldığım şeylerden artık zevk almıyorum.	1	2	3	4	5
13.	Çocuğum nadiren beni iyi hissettirecek şeyler yapar.	1	2	3	4	5
14.	Bazen çocuğumun benden hoşlanmadığını ve bana yakın olmak istemediğini hissediyorum.	1	2	3	4	5
15.	Çocuğum bana tahmin ettiğimden çok daha az gülümseiyor.	1	2	3	4	5
16.	Çabalarımın çok fazla takdir edilmediği hissine kapılıyorum.	1	2	3	4	5
17.	Oyun oynarken çocuğum pek fazla kırdamaz ya da gülmez.	1	2	3	4	5
18.	Sanki çocuğum diğer çocukların öğrenebildiği kadar kısa sürede öğrenemiyor.	1	2	3	4	5
19.	Çocuğum sanki diğer çocuklar kadar çok gülümsemiyor.	1	2	3	4	5
20.	Çocuğum ondan beklediğim kadarını yapamıyor.	1	2	3	4	5
21.	Çocuğumun yeni şeylere alışması çok zordur ve uzun zaman alır.	1	2	3	4	5
22.	Anne olarak kendimi çok başarılı görmüyorum.	1	2	3	4	5
23.	Çocuğuma karşı şu anda hissettiğimden daha yakın ve sıcak duygular besleyeceğimi tahmin ederdim.	1	2	3	4	5
24.	Çocuğum bazen sırf kötülük olsun diye beni rahatsız edecek şeyler yapar.	1	2	3	4	5
25.	Çocuğum diğer çocuklardan çok daha sık ağlıyor veya mızızlanıyor gibi geliyor.	1	2	3	4	5
26.	Çocuğum genellikle keyifsiz uyanır.	1	2	3	4	5
27.	Çocuğum çok huysuzdur ve kolayca keyfi kaçabilir.	1	2	3	4	5
28.	Çocuğum beni çok rahatsız edecek bazı şeyler yapar.	1	2	3	4	5
29.	Çocuğum, hoşuna gitmeyen bir şey olduğunda buna sert tepki gösterir.	1	2	3	4	5
30.	Çocuğum en ufak şeylere bile hemencecik üzülür.	1	2	3	4	5
31.	Çocuğumun uyku veya yeme düzenini oturtmak tahminimden çok daha zor oldu.	1	2	3	4	5
32.	Çocuğuma bir şey yaptırmak zannettiğimden daha zormuş.	1	2	3	4	5
33.	Çocuğunuzun yaptığı sizi rahatsız eden şeyleri hesaba katarsanız:	1	2	3	4	5
34.	Çocuğumun yaptığı bazı şeyler sinirimi gerçekten çok bozar.	1	2	3	4	5
35.	Çocuğum beklediğimden daha büyük bir probleme dönüştü.	1	2	3	4	5
36.	Çocuğum diğer çocuklara göre daha talepkar (çok şey istiyor).	1	2	3	4	5

KSE

Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listedeki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dahil, **son bir haftadır** ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanın içini [X] işaretleyerek gösterin. Her belirti için sadece bir yeri işaretlemeye ve hiçbir maddeyi atlamamaya özen gösterin. Fikir değiştirirseniz ilk yanıtınızın üstünü karalayın.

	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Oldukça fazla	Ciddi derecede
1. İçinizdeki sinirlilik ve titreme hali	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Baygınlık, baş dönmesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontrol edebileceği inancı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının suçlu olduğu düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Olayları hatırlamada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Meydanlık (açık) alanlardan korkma duygusu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. İştahta bozukluklar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmiş hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Yalnızlık hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Hüzünlü, kederli hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Hiçbir şeye ilgi duymama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ağlamaklı hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Kolayca incinebilme, kırılma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığına inanmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Mide bozukluğu, bulantı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızda konuştuğu inancı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. Uykuya dalmada güçlük	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26. Yaptığınız şeyleri tekrar tekrar doğru mu diye kontrol etme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27. Karar vermede güçlükler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30. Sıcak, soğuk basmaları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32. Kafanızın birden bomboş kalması	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36. Konsantrasyonda (dikkati bir şey üzerinde toplamada) güçlük/zorlanma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39. Ölüm ve ölmek üzerine düşünceler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
42. Diğerlerinin yanındayken kendini çok fazla gözlemek, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45. Dehşet ve panik nöbetleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
46. Sık sık tartışmaya girme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
48. Başarılarınız için diğerlerinden yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
49. Yerinde duramayacak kadar gergin ve tedirgin hissetme.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
50. Kendini değersiz görme, değersizlik hissi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
51. İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği düşüncesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
52. Suçluluk duyguları	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu düşünceleri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

ÇİFTLER UYUM ÖLÇEĞİ

Birçok insanın ilişkilerinde anlaşmazlıkları vardır. Lütfen aşağıda verilen maddelerin her biri için siz ve eşiniz arasındaki anlaşma veya anlaşmama ölçüsünü aşağıda verilen altı düzeyden birini seçerek belirtiniz.

	Hemen hemen		Nadiren	Sıkça	Hemen hemen	
	Her zaman	her zaman			her zaman	Her zaman
	anlaşırsız	anlaşırsız	anlaşamayız	anlaşamayız	anlaşamayız	anlaşamayız
1. Aileyle ilgili parasal işlerin idaresi.....						
2. Eğlenceyle ilgili konular.....						
3. Dini konular.....						
4. Muhabbet-sevgi gösterme.....						
5. Arkadaşlar.....						
6.						
7. Geleneksellik (doğru veya uygun davranış).....						
8. Yaşam felsefesi.....						
9. Anne, baba ya da yakın akrabalarla ilişkiler.....						
10. Önemli olduğuna inanılan amaçlar, hedefler ve konular.....						
11. Birlikte geçirilen zaman miktarı.....						
12. Temel kararların alınması.....						
13. Ev ile ilgili görevler.....						
14. Boş zaman ilgi ve uğraşları.....						
15. Mesleki kararlar.....						

	Hemen hemen		Zaman zaman	Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
	Her zaman	her zaman				
16.						
17.						
18. Ne sıklıkla eşinizle olan ilişkinizin genelde ıyı gittiğini düşünürsünüz?.....						
19. Eşinize güvenir misiniz?.....						
20. Evlendiğiniz için hiç pişmanlık duyur musunuz?.....						
21. Ne sıklıkla eşinizle münakaşa edersiniz?.....						
22. Ne sıklıkla birbirinizin sinirlenmesine neden olursunuz?.....						

	Her gün	Hemen hemen		Ara sıra	Nadiren	Hiçbir zaman
		Her gün	Her gün			
23.						
24. Siz ve eşiniz ev dışı etkinliklerinizin ne kadarına birlikte katılırsınız?.....	Hepsine	Çoğuna	Bazılarına	Çok azına	Hiçbirine	

	Hiçbir zaman	Ayda bir den az	Ayda bir veya iki defa	Haftada bir veya iki kere	Günde bir defa	Günde birden fazla
26. Birlikte gülmek.....						
27. Bir şeyi sakince tartışmak.....						
28. Bir iş üzerinde birlikte çalışmak.....						

Eşlerin bazı zamanlar anlaşmazlıkları, bazen anlaşamadıkları konular vardır. Eğer aşağıdaki maddeler son birkaç hafta içinde siz ve eşiniz arasında görüş farklılığı veya problem yaratıyorsa belirtiniz (Evet veya Hayır'ı işaretleyiniz)

	Evet	Hayır
29.		
30. Sevgi göstermemek.....		

31. Aşağıda ilişkinizdeki farklı mutluluk düzeyleri gösterilmektedir. Orta noktadaki "mutlu" birçok ilişkide yaşanan mutluluk düzeyini gösterir. İlişkinizi genelde değerlendirdiğinizde mutluluk düzeyinizi en iyi şekilde belirtecek olan seçeneği lütfen işaretleyiniz.

[] Aşırı mutsuz [] Oldukça mutsuz [] Az mutsuz [] Mutlu [] Oldukça mutlu [] Aşırı mutlu [] Tam anlamıyla mutlu

32. Aşağıda belirtilen cümlelerden ilişkinizin geleceği hakkında ne hissettiğinizi en iyi şekilde tanımlayan ifadeyi lütfen işaretleyiniz.

- [] İlişkimin başarılı olmasını çok fazla istiyorum ve bunun için yapamayacağım hiçbirşey yoktur.
 [] İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için yapabileceğim her şeyi yapacağım.
 [] İlişkimin başarılı olmasını çok istiyorum ve bunun için payıma düşeni yapacağım.
 [] İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapamam.
 [] İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapmayı reddederim.
 [] İlişkimin başarılı olması güzel olurdu, fakat bunun için şu anda yaptıklarımın daha fazlasını yapmayı reddederim.
 [] İlişkimin başarılı olmayacak ve ilişkinin yürütmesi için benim daha fazla yapabileceğim bir şey yok.

* 6, 16, 17, 23 ve 29. sorular olarak silinmiştir.

EK 8 ÇOCUĞUN İYİLİK HALİ İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER

Bu bölümde çocuğun iyilik halinin (dışavurum problemleri, içe alım problemleri ve yardım davranışları) demografik değişkenlerden -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı- nasıl etkilendiğini görmek için bir dizi MANOVA yapılmıştır ve sonuçlara yer verilmiştir. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi ve 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve $p = .016$ ($0.05/3$) olarak alınmıştır.

8.1 Çocuğun İyilik Halinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun iyilik halinin cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4 faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .96$; $F(3, 309) = 4.5$, $p < .01$, $\eta^2 = .04$] ve yaş grubu temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .91$; $F(9,933) = 3.44$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$] anlamlı olduğu bulunmuştur. Ancak cinsiyet ve yaş grubu etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .96$; $F(9, 752) = 1.41$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$]. Bu bulgular Tablo 22'de belirtilmiştir. Temel etkinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için ileri analizler yapılmıştır. Buna göre kız ve erkek öğrencilerin dışavurma problemleri açısından [$F(1, 311) = 5.52$, $p < .016$, kısmi $\eta^2 = .01$] anlamlı olarak farklı oldukları belirlenmiştir. Ortalama puanlara göre, erkek öğrenciler ($\text{Ort} = 1.6$) kız öğrencilerden ($\text{Ort} = 1.48$) daha fazla dışavurum davranışı sergilemektedir. Ayrıca, yaşa göre içe yönelim problemleri açısından [$F(1, 311) = 4.91$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .04$] anlamlı fark olduğu görülmüştür. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Ortalama puanlara göre, 11 yaşındaki öğrenciler ($\text{Ort} = 1.27_a$), 13 ($\text{Ort} = 1.44_b$) ve 14 yaşındaki ($\text{Ort} = 1.51_b$) öğrencilerden daha az içe alım problemlerine sahiptir (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.; Tablo 23).

Tablo 23 Cinsiyet ve Yaşa Göre Çocuğun İyilik Hali ile ilgili Analiz Sonuçları

Değişken	Wilks' Lambda	Çok Değişkenli F	Df	Çok Değişkenli η^2	Tek	Tek
					Değişkenli F	Değişkenli η^2
Cinsiyet	.96	4.50*	3,309	.04	-	-
Dışavurma			1,311		5.52**	.01
İçe Yönelim			1,311		2.24	.01
Yardım			1,311		.32	.00
Yaş	.91	3.44***	9,933	.03	-	-
Dışavurma			3,311		1.17	.01
İçe Yönelim			3,311		4.91*	.04
Yardım			3,311		2.47	.02
YaşXCinsiyet	.96	1.41	9,752	.01	-	-

*p < .01, **p < .016, ***p < .001.

Tablo 24 Cinsiyet ve Yaşa Göre Çocuğun İyilik Hali ile ilgili Ortalamalar

Değişkenler	Cinsiyet	Yaş Grubu	Ort.	S	N
Dışavurma	Kız	11 yaş	1.45	.32	51
		12 yaş	1.49	.34	43
		13 yaş	1.41	.32	60
		14 yaş	1.54	.36	47
	Erkek	11 yaş	1.52	.41	23
		12 yaş	1.63	.41	20
		13 yaş	1.55	.40	43
		14 yaş	1.59	.37	32

İçe Yönelim	Kız	11 yaş	1.28	.30	51
		12 yaş	1.38	.39	43
		13 yaş	1.46	.40	60
		14 yaş	1.60	.49	47
	Erkek	11 yaş	1.26	.31	23
		12 yaş	1.35	.33	20
		13 yaş	1.42	.38	43
		14 yaş	1.41	.31	32
Yardım	Kız	11 yaş	2.72	.24	51
		12 yaş	2.64	.33	43
		13 yaş	2.61	.34	60
		14 yaş	2.66	.38	47
	Erkek	11 yaş	2.62	.36	23
		12 yaş	2.80	.16	20
		13 yaş	2.53	.38	43
		14 yaş	2.60	.35	32

8.2 Çocuğun İyilik Halinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Çocuğun iyilik halinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .96$, $F(6, 622) = 12.15$, $p < .05$, $\eta^2 = .10$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde dışavurum problemlerinin [$F(2, 313) = 4.29$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .02$] ailenin gelir düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Ortalama puanlar incelendiğinde, düşük ($\text{Ort} = 1.58_a$) ve orta gelir düzeyine ($\text{Ort} = 1.55_a$) sahip ailelerin çocuklarının yüksek ($\text{Ort} = 1.39_b$) gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarına göre

daha fazla dışavurum problemleri olduğu görülmüştür (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.; Tablo 24).

Tablo 25 Ailenin Gelir Düzeyine Göre Çocuğun İyilik Hali ile ilgili Değerlendirme ve Analiz Sonuçları

	Düşük (N=83)		Orta (N=122)		Yüksek (N=111)		F (2, 313)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Dışavurma	1.58 _a	.40	1.55 _a	.34	1.39 _b	.34	4.29*
İçe Yönelim	1.47	.43	1.42	.39	1.35	.35	2.18
Yardım	2.60	.39	2.62	.34	2.69	.29	1.95

*p < .01. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.3 Çocuğun İyilik Halinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun iyilik halinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .93$, $F(6, 626) = 4.17$, $p < .001$, $\eta^2 = .03$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde dışavurum davranışlarının [$F(2, 315) = 6.95$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .04$], içe yönelim davranışlarının [$F(2, 315) = 7.20$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .04$] ve çocuğun yardım davranışlarının [$F(2, 315) = 5.00$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .03$] ailenin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Ebeveynin eğitim düzeyi arttıkça çocuğun dışavurma problemlerinin ve içe alım problemlerinin azaldığı ayrıca yardım davranışlarının arttığı görülmüştür (Tablo 25).

Tablo 26 Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Çocuğun İyilik Hali ile ilgili Değerlendirme ve Analiz Sonuçları

	Düşük (N=71)		Orta (N=138)		Yüksek (N=109)		F (2, 315)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Dışavurma	1.63 _a	.39	1.50 _b	.35	1.43 _c	.33	6.95**
İçe Yönelim	1.53 _a	.43	1.43 _b	.40	1.31 _c	.32	7.20**
Yardım	2.53 _a	.44	2.68 _b	.30	2.66 _b	.29	5.00*

*p < .01, **p < .001. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.4 Çocuğun İyilik Halinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun iyilik halinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .99$, $F(6, 624) = .56$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$].

8.2 ÇOCUĞUN KENDİNİ DÜZENLEME BECERİSİ İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER

Bu bölümde çocuğun kendini düzenleme becerisi (başarı ve başarısız) demografik değişkenlerden -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı- nasıl etkilendiğini görmek için bir dizi MANOVA yapılmıştır ve sonuçlara yer verilmiştir. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi ve 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve $p = .025$ ($0.05/2$) olarak alınmıştır.

8.2.1. Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun kendini düzenleme becerisinin cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4

faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .99$; $F(2, 304) = 1.21$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$] ve yaş grubu temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .97$; $F(6,608) = 1.35$, $p > .05$, $\eta^2 = .03$] anlamlı olmadığı bulunmuştur.

8.2.2 Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Çocuğun kendini düzenleme becerisinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .96$, $F(4, 622) = 3.00$, $p < .01$, $\eta^2 = .02$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde başarı alt ölçeği için [$F(2, 313) = 4.93$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .03$] ailenin gelir düzeyine göre farklılaştığı bulunmuştur. Ancak başarısızlık alt ölçeğinin [$F(2, 313) = 1.93$, $p > .02$, kısmi $\eta^2 = .01$] farklılaşmadığı görülmüştür. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, düşük (Ort= 2.8_a) ve orta gelir düzeyine (Ort= 2.85_a) sahip ailelerin çocuklarının yüksek (Ort= 3.00_b) gelir düzeyine sahip ailelerin çocuklarına göre kendini düzenleme becerisinde daha az başarılı olduğu görülmüştür (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.; Tablo 26).

Tablo 27 Ailenin Gelir Düzeyine Göre Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisi ile ilgili Değerlendirme ve Analiz Sonuçları

	Düşük (N=83)		Orta (N=122)		Yüksek (N=111)		F (2, 313)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Başarılı	2.8 _a	.45	2.85 _a	.49	3.00 _b	.42	4.93*
Başarısızlık	2.66	.52	2.72	.51	2.59	.47	1.93

* $p < .01$. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.2.3 Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun kendini düzenleme becerisinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .92$, $F(4, 628) = 5.90$, $p < .001$, $\eta^2 = .04$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde başarı alt ölçeği için [$F(2, 315) = 11.94$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .07$] anlamlı olarak farklılaştığı ancak başarısızlık alt ölçeği için [$F(2, 315) = 1.82$, $p > .05$, kısmi $\eta^2 = .01$] anlamlı olarak farklı bulunamamıştır.

Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, ebeveynin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin kendini başarılı biçimde düzenleme becerilerinin arttığı görülmüştür (Tablo 27).

Tablo 28 Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisi ile ilgili Değerlendirme ve Analiz Sonuçları

	Düşük (N=71)		Orta (N=141)		Yüksek (N=106)		F (2, 315)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Başarılı	2.67 _a	.50	2.90 _b	.42	3.10 _c	.43	11.94**
Başarısızlık	2.76	.51	2.65	.49	2.62	.51	1.82

* $p < .001$. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.2.4 Çocuğun Kendini Düzenleme Becerisinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun kendini düzenleme becerisinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup

temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .98$, $F(4, 646) = 1.70$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$].

8.3 ÇOCUĞUN DUYGU DÜZENLEME BECERİSİ İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER

Bu bölümde çocuğun duygu düzenleme becerisi (yeniden değerlendirme ve baskılama) demografik değişkenlerden -cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı- nasıl etkilendiğini görmek için bir dizi MANOVA yapılmıştır ve sonuçlara yer verilmiştir. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analiz gerçekleştirilmesi ve 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve $p = .025$ ($0.05/2$) olarak alınmıştır.

8.3.1 Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun duygu düzenleme becerisinin cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4 faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .98$; $F(2, 311) = 3.16$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$] anlamlı olduğu ve yaş grubu temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .97$; $F(6,622) = 1.16$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$] anlamlı olmadığı bulunmuştur. Cinsiyet temel etkisinin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde yeniden değerlendirme alt ölçeği için [$F(2, 312) = 1.96$, $p > .02$, kısmi $\eta^2 = .01$] anlamlı olmadığı ancak baskılama alt ölçeği için [$F(2, 312) = 5.83$, $p < .02$, kısmi $\eta^2 = .02$] anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Buna göre, duygu düzenleme yaparken erkek öğrencilerin (3.8) kız öğrencilere (3.41) göre daha fazla baskılama yaptığı görülmüştür.

8.3.2 Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Çocuğun duygu düzenleme becerisinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz

sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .98$, $F(4, 624) = 1.60$, $p > .01$, $\eta^2 = .01$].

8.3.3 Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisinin Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun duygu düzenleme becerisinin ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .97$, $F(4, 630) = 2.28$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde yeniden değerlendirme alt ölçeği için [$F(2, 316) = 3.25$, $p < .001$, kısmi $\eta^2 = .02$] anlamlı olarak farklılaştığı ancak baskılama alt ölçeği için [$F(2, 316) = .52$, $p > .025$, kısmi $\eta^2 = .01$] anlamlı olarak farklı bulunamamıştır. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, ebeveynin eğitim düzeyi arttıkça ergenlerin duygu düzenleme içinde yer alan yeniden değerlendirme becerilerinin arttığı görülmüştür (Tablo 28).

Tablo 29 Ebeveynin Eğitim Düzeyine Göre Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisi ile ilgili Değerlendirme ve Analiz Sonuçları

	Düşük (N=71)		Orta (N=137)		Yüksek (N=111)		F (2, 316)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Yeniden Değerlendirme	3.82 _a	1.1	4.00 _b	1.00	4.30 _c	1.1	3.25*
Baskılama	3.5	1.1	3.60	1.2	3.4	1.2	.52

* $p < .01$. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.3.4 Çocuğun Duygu Düzenleme Becerisinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Araştırmada çocuğun duygu düzenleme becerisinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .98$, $F(4, 628) = .84$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$].

8.4. EBEVEYNİN PSİKOLOJİK SEMPTOMLARI İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER

Bu bölümde ebeveynin psikolojik semptomlarının demografik değişkenler kapsamında - çocuğun ve ebeveynin cinsiyeti ve yaşı, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısına-nasıl değiştiği ile ilgili bilgilerin betimsel analizlerine yer verilmiştir.

8.4.1 Ebeveynin Psikolojik Semptomlarının Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ebeveynin psikolojik semptomlarının çocuğun cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4 faktörlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet [$F(1, 315) = .10$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$] ve yaş grubu temel etkisinin [$F(3, 315) = 1.02$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$] anlamlı olmadığı bulunmuştur. Benzer biçimde, cinsiyet ve yaş grubu etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$F(3, 315) = .627$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$].

8.4.2 Ebeveynin Psikolojik Semptomlarının Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ebeveynin psikolojik semptomlarının gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$F(2, 316) = 2.92$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$]. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, orta gelir düzeyine ($\text{Ort} = 1.57_a$) sahip ailelerin düşük ($\text{Ort} = 1.52_a$) ve yüksek ($\text{Ort} = 1.43_b$) gelir düzeyine sahip ailelerden daha fazla puan aldığı görülmüştür (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur).

8.4.3 Ebeveynin Psikolojik Semptomlarının Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ebeveynin psikolojik semptomlarının ailenin gelir düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [$F(2, 319) = 5.11, p < .01 \eta^2 = .03$]. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, ebeveynin psikolojik semptomlarının eğitim düzeyi arttıkça azaldığı bulunmuştur. İlköğretim mezunu olanların psikolojik semptomları ($\text{Ort} = 1.65_a$), orta ($\text{Ort} = 1.51_b$) ve yüksek öğretime ($\text{Ort} = 1.42_b$) göre daha fazla bulunmuştur (Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur).

8.4.4 Ebeveynin Psikolojik Semptomlarının Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ebeveynin psikolojik semptomlarının kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü ANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [$F(2, 318) = .62, p > .05 \eta^2 = .00$].

8.5 EBEVEYNLİK STRESİ İLE İLGİLİ BETİMSSEL ANALİZLER

Bu bölümde ebeveynin ebeveyn stres düzeyinin (ebeveyn stresi, çocuk ile etkileşim ve zor çocuk) demografik değişkenler kapsamında -çocuğun ve ebeveynin cinsiyeti ve yaşı, ebeveyn eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısına-nasıl değiştiği ile ilgili bilgilerin betimsel analizlerine yer verilmiştir. Çok yönlü varyans analizinin ardından tek yönlü analizin gerçekleştirilmesi ve 1. Tip hatanın önlenmesi için Bonferroni düzeltmesi yapılmış ve $p = .016 (0.05/3)$ olarak alınmıştır.

8.5.1 Ebeveynlik Stresinin Yaş ve Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ebeveynin ebeveynlik stresinin çocuğun cinsiyet (Kız, Erkek) ve yaş düzeyine (11 yaş, 12 yaş, 13 yaş, 14 yaş) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X4 faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisinin [$\text{Wilks}' \lambda = .99, F(3, 305) = .94, p > .05, \eta^2 = .00$] ve yaş temel etkisinin [$\text{Wilks}' \lambda = .97, F(9, 742) = .80, p >$

.05, $\eta^2 = .00$] anlamlı olmadığı ayrıca cinsiyet ve yaş grubu etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .97$, $F(9, 742) = 1.00$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$].

Araştırmada ebeveynin ebeveynlik stresinin ebeveynin cinsiyet (Kadın, Erkek) ve yaş düzeyine (düşük ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için 2X2 faktörlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, cinsiyet temel etkisinin anlamlı olduğu [Wilks' $\lambda = .97$, $F(3, 307) = 2.84$, $p < .05$, $\eta^2 = .02$] ancak yaş grubu temel etkisinin [Wilks' $\lambda = .99$, $F(3, 307) = .77$, $p > .05$, $\eta^2 = .00$] anlamlı olmadığı bulunmuştur (Tablo 29). Ayrıca cinsiyet ve yaş grubu etkileşim etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .99$, $F(3, 307) = 1.24$, $p > .05$, $\eta^2 = .01$] Analiz sonucunda, ebeveynlerin ebeveyn stresi alt ölçeğinde anlamlı olduğu görülmüştür [$F(1, 309) = 3.60$, $p < .016$, $\eta^2 = .01$] Ortalama puanlar incelendiğinde, annelerin ($\text{Ort} = 2.1$), babalara ($\text{Ort} = 1.9$) göre daha fazla ebeveynlik stresine sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 30 Ebeveynlik Stresinin Yaş ve Cinsiyete Göre Analiz Sonuçları

Değişken	Wilks' Lambda	Çok Değişkenli F	Df	Çok Değişkenli η^2	Tek Değişkenli F	Tek Değişkenli η^2
Cinsiyet	.99	.94	3,305	.00	-	-
Yaş	.98	.80	9,742	.00	-	-
YaşXCinsiyet	.97	1.00	9,752	.01	-	-
EbeveynCinsiyet	.97	2.83*	3,307	.04	-	-
Stres			1,309		3.60**	011
Etkileşim			1,309		.13	00
Zor Çocuk			1,309		1.28	00
Ebeveyn Yaş	.99	.77	3,307	.03	-	-

Stres			1,309		.32	00
Etkileşim			1,309		.71	00
Zor Çocuk			1,309		2.16	01
Ebeveyn	.98	1.24	3,307	.01		
YaşXCinsiyet						

*p < .05, **p < .016.

8.5.2 Ebeveynlik Stresinin Gelir Düzeyine (SES) Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ailenin çocuklarla ilgili stres düzeyinin gelir seviyesine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .95$ F(6, 614) = 2.54, p < .05, $\eta^2 = .02$].

Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde zor çocuk alt ölçeği [F(2, 309) = 5.60, p < .01, kısmi $\eta^2 = .03$] ve ebeveyn çocuk etkileşiminin [F(2, 309) = 5.92, p < .01, kısmi $\eta^2 = .04$] ailenin gelir düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, ailenin gelir düzeyi azaldıkça aileler çocuklarını daha zor çocuk olarak değerlendirmektedir. Ayrıca, ailenin gelir düzeyi azaldıkça yine ailenin çocuğuyla daha az etkileşimde bulunduğunu belirtmişlerdir (Tablo 30).

Tablo 31 Ebeveynlik Stresinin Gelir Düzeyine Göre Analiz Sonuçları

Gelir Düzeyi	Düşük (N=82)		Orta (N=120)		Yüksek (N=110)		F (2, 309)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Stres	2.14	.71	2.10	.71	1.96	.65	1.75

Etkileşim	1.95 _a	.71	1.77 _b	.69	1.61 _c	.63	5.92*
Zor Çocuk	2.13 _a	.73	1.99 _b	.76	1.79 _c	.62	5.60*

* $p < .01$. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.5.3 Ebeveynlik Stresinin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Ebeveynin stresinin, ebeveynin eğitim düzeyine (düşük, orta ve yüksek) göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olduğu görülmüştür [Wilks' $\lambda = .96$ $F(6, 618) = 2.08$, $p < .05$ $\eta^2 = .02$]. Temel etkilerin hangi bağımlı değişkenden kaynaklandığını belirlemek için yapılan ileri analizde ebeveynin çocukla ilgili stres düzeyi [$F(2, 311) = 3.44$, $p < .01$ kısmi $\eta^2 = .02$], zor çocuk [$F(2, 311) = 4.67$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .03$] ve ebeveyn çocuk etkileşiminin [$F(2, 311) = 5.62$, $p < .01$, kısmi $\eta^2 = .03$] ebeveynin eğitim düzeyine göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çoklu karşılaştırma için Bonferroni testi yapılmıştır. Buna göre, ailenin eğitim düzeyi azaldıkça ailelerin ebeveynlik stresinin daha çok olduğu ve çocuklarını daha zor çocuk olarak değerlendirdiği görülmüştür. Ayrıca, ailenin gelir düzeyi azaldıkça yine ailenin çocuğuyla daha çok etkileşimde bulunduğunu belirtmişlerdir (Tablo 31).

Tablo 32 Ebeveynlik Stresinin Ebeveyn Eğitim Düzeyine Göre Analiz Sonuçları
Ebeveynin Eğitim Düzeyi

	Düşük (N=71)		Orta (N=138)		Yüksek (N=109)		F (2, 311)
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Stres	2.20 _a	.70	2.08 _b	.71	1.93 _c	.65	3.44*
Etkileşim	1.92 _a	.74	1.80 _b	.69	1.59 _c	.61	5.62*
Zor Çocuk	2.12 _a	.68	1.98 _b	.78	1.80 _c	.62	4.67*

* $p < .01$. *Not.* Farklı harfler arasında anlamlı farklılıklar mevcuttur.

8.5.4 Ebeveyn Stresinin Kardeş Sayısına Göre Karşılaştırılması

Araştırmada ebeveynlik stres düzeyinin kardeş sayısına göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için tek yönlü MANOVA yapılmıştır. Analiz sonucunda, grup temel etkisinin anlamlı olmadığı görülmüştür [Wilks' $\lambda = .98$ $F(6, 616) = 1.23$, $p > .05$ $\eta^2 = .01$]

EK 10. TURNITIN RAPORU

Ekrana Maruz Kalmanın
Çocukların İyilik Hali Üzerindeki
Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile
İşlevselliğinin Rolü

Yazar Bilgen Işık Kardeşahin

Gönderim Tarihi: 11-Şub-2021 10:39AM (UTC+0300)

Gönderim Numarası: 1506982240

Dosya adı: BilgenTezTurnitinson.docx (288.39K)

Kelime sayısı: 40720

Karakter sayısı: 272143

Ekranla Maruz Kalmanın Çocukların İyilik Hali Üzerindeki Etkisi: Duygu Düzenleme ve Aile İşlevselliğinin Rolü

ORJİNALLİK RAPORU

%10	%10	%2	%2
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080 İnternet Kaynağı	%2
2	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
3	cocukvebilisim.com İnternet Kaynağı	%1
4	openaccess.maltepe.edu.tr İnternet Kaynağı	%1
5	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	%1
6	etd.lib.metu.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
7	acikarsiv.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<%1
8	addicta.com.tr İnternet Kaynağı	<%1

Türkiye Sinir ve Ruh Sağlığı Derneği, 2015.

Yayın

74 archive.org
İnternet Kaynağı

<%1

Alıntıları çıkart

Kapat

Eşleşmeleri çıkar

< 5 words

Bibliyografyayı Çıkart

üzerinde