



**İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN EKİRAN BAĞIMLILIĞI İLE
DUYGULARINI DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Serap ERGÜN

Yüksek Lisans Tezi

Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Zeynep TEKKUŞ SET

2025

T. C.
TEKİRDAĞ NAMIK KEMAL ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

İLKOKUL ÇAĞINDAKİ ÇOCUKLARIN EKİRAN BAĞIMLILIĞI İLE
DUYGULARINI DÜZENLEME BECERİLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ

Serap ERGÜN

SAĞLIK YÖNETİMİ ANABİLİM DALI
DANIŞMAN: Doç. Dr. Zeynep TEKKUŞ SET

TEKİRDAĞ-2025
Her hakkı saklıdır.

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Hazırladığım Yüksek Lisans Tezinin bütün aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara riayet ettiğimi, çalışmada doğrudan veya dolaylı olarak kullandığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu, yazımda enstitü yazım kılavuzuna uygun davranıldığını taahhüt ederim.

10/01/2025

Serap ERGÜN

TEZ ONAY SAYFASI



ÖZET

Kurum, Enstitü :Tekirdağ Namık Kemal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü
ABD: : Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı
Tez Başlığı: : İlkokul Çağındaki Çocukların Ekran Bağımlılığı ile
Duygularını Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkinin
İncelenmesi
Tez Yazarı: : Serap ERGÜN
Tez Danışmanı: : Doç. Dr. Zeynep TEKKUŞ SET
Tez Türü, Yılı: : Yüksek Lisans Tezi, 2025
Sayfa Sayısı : 64

Bu araştırmada ilkököl dönemindeki çocuklarda gözlenen ekran bağımlılığı, problemli görsel medya kullanımı ile çocukların duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmaktadır. Çocuğun yaşı, cinsiyeti, yaklaşık günlük ekran süresi, sahip olduğu görsel medya aracı, ailenin ekonomik durumu gibi değişkenlerden yararlanılmıştır. Çalışmanın ayrıca okullarda sağlık, eğitim ve aile iş birliği çalışmaları için farkındalık oluşturmaları, destekleyici çalışmalara yol gösterici olması amaçlanmaktadır. Araştırma ilişkisel tarama modeline göre tasarlanmıştır. Betimsel bir desende yürütölmüş, veriler tek seferde öğretmenler aracılığıyla elden toplanmıştır. Veri toplama araçları olarak demografik bilgi formu, problemli medya kullanım ölçeği ve çocuklar için duygu düzenleme ölçeği kullanılmıştır. Duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme becerilerinin problemli medya kullanımı üzerindeki yordayıcılığını incelemek için gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre, çocuklarda öfke duygu yoğunluğu ve heyecan duygu yoğunluğu problemli medya kullanımını anlamlı şekilde yordamaktadır.

Anahtar Kelimeler: Ekran Bağımlılığı, Duygu Düzenleme Becerileri, İlkokul

ABSTRACT

Institution, Institute : Tekirdağ Namık Kemal University, Institute of Social
Department Sciences : Department of Health Management
Thesis Title : Investigation of the Relation Between Primary-Aged
Children's Screen Addiction and Their Skills to Regulate
Emotions
Thesis Author : Serap ERGÜN
Thesis Adviser : Assoc.Prof. Zeynep TEKKUŞ SET
Type of Thesis, Year : Master's Thesis, 2025
Total Number of Pages : 64

The objective of this study is to examine the relationships between screen addiction, problematic visual media use, and children's emotional intensity and emotion regulation skills observed in primary school children. Variables such as the child's age, gender, approximate daily screen time, the visual media tool owned by the child, and the economic status of the family were utilised. Additionally, the study aims to raise awareness for health-education and family cooperation studies in schools and to guide supportive studies. The research was designed in accordance with the relational survey model. It was conducted in a descriptive design, and the data were collected manually by teachers at one time. The demographic information form, problematic media use scale and emotion regulation scale for children were used as data collection tools. According to the results of the analyses conducted to examine the predictive power of emotion intensity and emotion regulation skills on problematic media use, the model was found significant. In the model, anger emotional intensity and excitement emotional intensity significantly predicted problematic media use in children.

Keywords: Emotion Regulation Skills, Primary School, Screen Addiction

ÖNSÖZ

Tez çalışmam süresince desteğiyle, bilgi ve tecrübeleriyle, her daim yol gösterici olan değerli danışman hocam Sayın Doç. Dr. Zeynep TEKKUŞ SET'e çok teşekkür ederim. Bu sürece ulaşmama katkı sağlayan değerli hocalarıma çok teşekkür ederim.

Kararlarımı destekleyen, yanımda olup beni her daim cesaretlendiren canım aileme çok teşekkür ederim.

Serap ERGÜN

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa</u>
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ.....	ii
TEZ ONAY SAYFASI.....	iii
ÖZET.....	iv
ABSTRACT	v
ÖNSÖZ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	x
TABLolar LİSTESİ.....	xi
BİRİNCİ BÖLÜM	
GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Problemi	1
1.2.Alt Problemler	3
1.3.Amaç	4
1.4.Önem	4
1.5.Varsayımlar	6
1.6.Sınırlılıklar	6
1.7.Tanımlar	7
İKİNCİ BÖLÜM	
KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR.....	8
2.1.Bağımlılık.....	8
2.2.Bağımlılık Çeşitleri	11
2.3.Fizyolojik Bağımlılık	12
2.4.Psikolojik Bağımlılık.....	13
2.5.Ekran Bağımlılığı	14
2.6.İlkokul Dönemi	16
2.7.Gelişim	17
2.8.Duygu	20

2.9.Duygulanım Düzeyi	25
2.10.Duygu Düzenleme Becerisi.....	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM..... 28

3.1.Çalışmanın Modeli	28
3.2.Çalışma Grubu.....	28
3.3.Veritoplama Araçları	30
3.4.Verilerin Analizi.....	31

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR..... 33

4.1.Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular	33
4.2.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocukların Cinsiyetine Göre Değerlendirilmesi	34
4.3.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocukların Yaşlarına Göre Değerlendirilmesi	35
4.4.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Değerlendirilmesi	37
4.5.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocuğun Kullandığı Medya Aracına Göre Değerlendirilmesi.....	39
4.6.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Günlük Ekran Süresine Göre Değerlendirilmesi.....	41
4.7.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocuğun Görsel Medya Cihazı Sahiplik Durumuna Göre Değerlendirilmesi.....	43
4.8.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişkiler	45

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER..... 48

5.1.Tartışma.....	48
5.2.Sonuç	51

5.3.Öneriler.....	53
KAYNAKÇA	55
EKLER.....	59
EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU.....	59
EK 2: PROBLEMLİ MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ (KISA FORM).....	61
EK 3: ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ	62
EK 4: ETİK KURUL İZNİ	63
EK 5: MEB ARAŞTIRMA İZNİ.....	64



KISALTMALAR LİSTESİ

ANOVA	: Tek Yönlü Varyans Analizi
APA	: Amerikan Psikoloji Birliği
M	: Ortalama
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
PMKÖ	: Problemlî Medya Kullanım Ölçeği
SD	: Standart Sapma
SPSS	: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

TABLÖLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 3.1. Araştırmanın Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler.....	29
Tablo 4.1. Değişkenlerin Ortalama Standart Sapma ve Dağılımlarına İlişkin Betimsel Bulgular.....	33
Tablo 4.2. Cinsiyetlere Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları	34
Tablo 4.3. Yaşlarına Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları	36
Tablo 4.4. Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	38
Tablo 4.5. Kullanılan Cihaza Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin ANOVA Sonuçları	40
Tablo 4.6. Günlük Ekran Süresine Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin ANOVA Sonuçları	42
Tablo 4.7. Çocuğun Görsel Medya Cihazına Sahiplik Durumuna Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları.....	44
Tablo 4.8. Ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayıları.....	46
Tablo 4.9. Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenleme Düzeyinin Problemlili Medya Kullanımı Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	47

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Araştırmanın problemi, amacı ve önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve tanımlar bu bölümde yer almaktadır.

1.1.Araştırmanın Problemi

Günümüzde görsel medya ve ekranlar her yaş grubundan birçok kişinin yaşamında vazgeçilmez olmuştur. Ancak görsel medya cihazlarının dikkatsizce ve gereğinden fazla kullanımı kişilerde fiziksel, psikolojik veya sosyal alanlarda birçok probleme neden olmaktadır (Tanrıverdi ve Sağır, 2014, s. 780). Ayrıca ekranların aşırı kullanımı ve bunun sonucunda karşılaşılan sorunların gün geçtikçe artması da ekran bağımlılığı kavramını gündemde tutmaktadır.

İnternet, televizyon, akıllı telefon, bilgisayar ve görsel medya cihazları aracılığıyla oynanan oyunlar ile ilgili bağımlılık kavramlarının literatürde genel olarak ayrı ayrı ele alındığı görülmektedir. Ancak kişilerin sıklıkla bu araçları bir arada kullanması sebebiyle de problemli medya kullanımı şeklinde genel bir düşünce adı altında incelemenin gerekliliği üzerinde durulmaktadır.

Teknolojinin gelişmesiyle oldukça ilgi çekici hale gelen görsel medya araçları, çocuklarda sürekli artan ekran kullanımı, çocukların duygularını kontrol edemediğinin sıklıkla gözlenmesi, yanlış ebeveyn tutumları gibi sebepler bu konulara yönelik çalışmaları da önemli kılmaktadır. Problemli medya kullanımı ile ilgili çalışmaların genel olarak erişkinler ve ergenlik dönemi ile ilgili olduğu gözlenmektedir (Furuncu, 2019, s. 20). Okul öncesi döneme vurgu yapan çalışmalara da rastlanmaktadır; ancak temel eğitimin başladığı ilkökul dönemine yönelik çalışmalara da yer verilmesi gerekliliğinden söz edilebilir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, ekran bağımlılığı ve problemli medya kullanımının sadece bireylerin ekran başında geçirdiği süreyle değil, aynı zamanda onların duygusal ve bilişsel becerileriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Wartberg ve arkadaşları, problemli sosyal medya kullanımının (PSMK) çocuk ve ergenlerde dürtü kontrolü, hedefe yönelik davranışlar ve stresle başa çıkma becerileri gibi duygusal düzenleme yetileri üzerinde belirgin bir etkisi olduğunu bulmuştur

(Wartberg vd., 2021). Bu bulgu, ekran bağımlılığının sadece davranışsal bir alışkanlık değil, aynı zamanda duygusal regülasyon becerileriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir.

Giordano ve arkadaşları, sosyal medya ve internet oyun bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkların, düşük duygu düzenleme becerileriyle güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu belirtmiştir. Özellikle ergenlerin bu bağımlılıkları, olumsuz duygularla başa çıkmak için bir mekanizma olarak kullandıkları vurgulanmaktadır (Giordano vd., 2023). Duygusal düzenleme stratejilerindeki bu yetersizlik, bağımlılıkların yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda sosyal etkileşimler ve akademik başarı gibi geniş kapsamlı etkilerle de ilişkili olabileceğini göstermektedir.

Peker ve Yıldız, yeniden değerlendirme gibi adaptif duygu düzenleme stratejilerinin sosyal medya bağımlılığını azalttığını, ancak bastırma gibi maladaptif stratejilerin bağımlılığı artırdığını bulmuştur (Peket & Nebioğlu-Yıldız, 2022). Bu durum, duygu düzenleme stratejilerinin bireylerin medya kullanım alışkanlıklarını önemli ölçüde şekillendirdiğini ortaya koymaktadır.

Saatçioğlu ve arkadaşları ise, internet bağımlılığı olan bireylerde duygu düzenleme becerilerinin önemli ölçüde zayıfladığını ve bu durumun dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi eşlik eden durumlarla daha da karmaşık hale geldiğini göstermiştir. Özellikle bu bireylerde sosyal bilişsel becerilerin de olumsuz etkilendiği belirtilmiştir (Saatçioğlu vd., 2023).

Bu bağlamda, ilkokul çağındaki çocuklarda ekran bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri arasındaki ilişkilerin daha detaylı incelenmesi, erken yaşlarda önleyici müdahaleler geliştirilmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Özellikle duygu düzenleme becerilerini destekleyen eğitim programları ve ebeveyn rehberliği, ekran bağımlılığının uzun vadeli etkilerini azaltmada etkili stratejiler sunabilir.

İlkokul dönemi ile yetişkinlerden daha bağımsız bir ortama giren çocukların duygularını düzenleme becerilerinin incelenmesi ihtiyacı da kaçınılmazdır.

Bu çalışmada ilkokul çağındaki çocukların ekran bağımlılığı, problemli medya kullanımı ile duygularını düzenleme becerileri arasındaki ilişki incelenmektedir.

1.2.Alt Problemler

1. Çocukların problemli medya kullanım düzeyleri, cinsiyetlerine bağlı olarak istatistiksel anlamda farklılık göstermekte midir?
2. Çocukların duygusal durum düzeyleri, cinsiyetleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
3. Çocukların duygu düzenleme becerileri, cinsiyetlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Çocukların problemli medya kullanımı, yaşlarına göre istatistiksel anlamda farklılık göstermekte midir?
5. Çocukların duygusal durum seviyeleri, yaş faktörüne göre anlamlı bir değişim göstermekte midir?
6. Çocukların duygu düzenleme becerileri, yaş değişkenine bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
7. Çocukların problemli medya kullanım düzeyleri, ailenin ekonomik durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
8. Çocukların duygusal durum düzeyleri, ekonomik durum faktörüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
9. Çocukların duygu düzenleme becerileri, ailenin ekonomik durumuna göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Çocukların problemli medya kullanımı, kullanılan medya cihazı türüne göre istatistiksel anlamda farklılık göstermekte midir?
11. Çocukların duygusal durumları, kullanılan medya cihazına bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde değişiklik göstermekte midir?
12. Çocukların duygu düzenleme becerileri, medya cihazı tercihlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
13. Çocukların problemli medya kullanımı, günlük ekran sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermekte midir?
14. Çocukların duygusal durum düzeyleri, günlük ekran süreleri açısından istatistiksel olarak anlamlı bir değişim göstermekte midir?
15. Çocukların duygu düzenleme becerileri, günlük ekran sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermekte midir?

16. Çocukların problemlili medya kullanım seviyeleri, sahip oldukları görsel medya cihazlarına bağılı olarak istatistiksel anlamda farklılık göstermekte midir?
17. Çocukların duygusal durum seviyeleri, görsel medya sahipliğı açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermekte midir?
18. Çocukların duygu düzenleme becerileri, görsel medya sahipliğı durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermekte midir?
19. Çocukların duygusal durum seviyeleri ile problemlili medya kullanım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmakta mıdır?
20. Çocukların duygu düzenleme becerileri ile problemlili medya kullanım seviyeleri arasında istatistiksel anlamlılık gösteren bir ilişki bulunmakta mıdır?
21. Çocukların duygusal durum düzeyleri, problemlili medya kullanım düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?
22. Çocukların duygu düzenleme becerileri, problemlili medya kullanım düzeylerini anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.3.Amaç

İlkokul çağındaki çocukların ekran bağımlılığı ile öfke, korku, heyecan, üzüntü gibi duygularını düzenleme becerilerinin çocuğun cinsiyeti, yaşı, kullandığı medya cihazı, günlük ekran süresi, görsel medya sahiplik durumu, ailenin ekonomik durumu gibi değişkenlerle birlikte incelenmesi amaçlanmaktadır. Ayrıca problemlili medya kullanımının çocukların duygu düzenleme becerileri üzerindeki etkileri ile ilgili farkındalık oluşturulması ve okul-aile iş birliğine katkı sağlanması amaçlanmaktadır.

1.4.Önem

Ekran bağımlılığı kavramı dijital teknolojinin bilinçsizce kullanılması sebebi ile günümüzde sıklıkla karşımıza çıkmaktadır. Ekran bağımlılığının, hareket eksikliği sebebiyle meydana gelen vücut deformasyonu, vücut ağrıları, aşırı şişmanlık, uyku sorunları, göz rahatsızlıkları gibi fiziksel etkilerinin yanında odaklanamama, dikkat eksikliği, öğrenme güçlükleri, şiddet eğilimi gibi sorunlu davranışsal etkileri de

bulunmaktadır. Özellikle küçük yaşlardan itibaren ekrana maruz bırakılan çocukların fiziksel ve ruhsal sağlık problemleri ile karşılaştıkları, iletişim becerilerinde, sosyal becerilerinde sıkıntılar yaşadıkları gözlenmiştir.

İlkokul dönemi (6-11 yaş), çocukların zihinsel, fiziksel ve psikolojik gelişim alanlarında dış dünyaya açıldıkları belirgin bir dönemdir. Oyun ve hayal dünyasının daha ağırlıklı olduğu okul öncesi dönemden okuma yazmanın, matematik becerilerinin de eklendiği bir döneme geçiş sürecidir. Aileden bağımsız bir ortama giren çocuklar duygu ve düşüncelerini aktarırken daha zengin ifadeler kullanır, kelime hazineleri genişlemiştir. Duygularının da daha fazla farkında olmaları beklenir.

Duygular insanların çevrelerine uyum sağlamalarına destek olmakta, kararlarına yön vermektedir. Günlük hayatta duyguların olumlu ve olumsuz etkisi düşünüldüğünde insanların duyguları işleme ve düzenleyebilme yeterliliklerinin önemi açığa çıkar (Greenberg 2011). Duygular sadece günlük hayatta kararlara neden olmaz; ayrıca insanları anlamayı sağlar ve onlarla nitelikli ilişkiler kurmayı da kolaylaştırır. Bu sebeplerle duygu düzenleme becerisi erken yaşta edinilmesi gereken oldukça önemli bir duygudur.

Literatürde genellikle erken çocukluk çağı ve ergenlik dönemi ile ilgili çalışmalara daha fazla rastlanmaktadır. Bu çalışma ile orta çocukluk dönemine, ilkokul dönemine özellikle vurgu yapılmaktadır. İlkokul dönemi çocukların ilerleyen yıllarda karşılaşacakları zorluklara karşı hazırlanacakları, sosyal, duyuşsal ve bilişsel anlamda işlevsel olan önemli bir aşamadır. Duygu düzenleme becerileri açısından da öfke, korku, heyecan ve üzüntü duygularına önemle dikkat çekilmektedir.

Ekran bağımlılığının çocukların duygularını düzenleme becerilerine etkilerinin incelenmesi ile çocukların sosyal ve duygusal becerilerinde, bireysel ve toplumsal olarak daha etkin olması, farkındalığın artırılması, ailelerin bilinçlendirilmesi ve okul aile iş birliği çalışmalarına destek olması bakımından bu çalışma önem arz etmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, ekran bağımlılığının bireylerin duygu düzenleme becerilerini nasıl etkilediğini ortaya koymaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminden itibaren teknolojiyle temas eden bireylerde, ekran bağımlılığının duygusal gelişim üzerindeki etkileri dikkat çekicidir. Bu bağlamda, ekran

bağımlılığının yalnızca bireysel düzeyde değil, aynı zamanda aile ve sosyal çevre bağlamında da önemli sonuçlar doğurduğu vurgulanmaktadır. Çocukların duygusal regülasyon becerilerinin gelişim sürecinde ekran kullanımının sınırlanmasının, bireysel ve toplumsal faydalar sağladığı görülmektedir.

İlkokul döneminde çocuklar, çevreleriyle daha bağımsız ilişkiler kurmaya başlar ve bu süreçte duygu düzenleme becerileri sosyal etkileşimlerde kritik bir rol oynar. Bu becerilerin güçlendirilmesi, ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek zorluklara karşı çocukların dayanıklılığını artırabilir. Aynı zamanda, ekran bağımlılığına ilişkin farkındalık oluşturmak, hem ebeveynlerin hem de eğitimcilerin bu sürece daha etkin bir şekilde katkı sunmasını sağlayabilir.

Ekran bağımlılığının çocukların duygu düzenleme becerilerine etkilerinin incelenmesi, bu alandaki bilgi eksikliklerini gidermenin yanı sıra, ailelere ve eğitimcilere yönelik koruyucu ve önleyici müdahaleler geliştirilmesi açısından da önemlidir. Çocukların sağlıklı bir duygusal gelişim sergilemesi, toplumda daha işlevsel bireyler yetişmesine katkıda bulunacaktır. Bu nedenle, bu çalışma sadece bilimsel açıdan değil, aynı zamanda uygulamalı sonuçları açısından da değer taşımaktadır.

1.5.Varsayımlar

Çalışmada kullanılan Demografik Bilgi Formu, Problemlili Medya Kullanım Ölçeği ve Duygu Düzenleme Ölçeğinin ölçülmek istenilen değişkenlerin niteliğini karşıladığı varsayılmaktadır.

Araştırmada kullanılan ölçme araçlarını katılımcıların içten ve doğru bir şekilde cevapladıkları varsayılmaktadır.

Örnekleme oluşturan öğrencilerin araştırmanın evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

1.6.Sınırlılıklar

Bu çalışma, İstanbul ili Beylikdüzü ilçesinde bulunan MEB'e bağlı bir ilkokulda, 3. ve 4. sınıf öğrencilerinin çalışmaya katılan 200 ebeveyninin ölçeklere verdiği yanıtlar ile sınırlıdır.

Araştırmada yararlanılan demografik bilgi formu, problemlı medya kullanım ölçeği ve duygu düzenleme ölçeğindeki sorulara verilen yanıtlara yönelik analizler ile sınırlıdır.

1.7.Tanımlar

1.7.1.Ekran Bağımlılığı

Bilgisayar, tablet, televizyon, akıllı telefon gibi ekranlı cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanılmasıdır. Johnson ve diğerine (2022) göre "Ekran bağımlılığı bozukluğu" olarak da bilinen "ekran bağımlılığı" terimi, ekrana dayalı cihazların patolojik kompulsif kullanımı olarak tanımlanır.

1.7.2.Duygu Düzenleme Becerisi

Duygu düzenleme, hissel tepkinin takip edilmesinden, değerlendirilmesinden ve değişikliğinden sorumlu olan bütün iç ve dış süreçlerin toplamı olarak ifade edilmektedir. Farklı bir tanımda ise kişilerin duygularını zaman, deneyim ve ifade etme açısından belirledikleri bir süreç olarak belirtilmektedir.

1.7.3.İlkokul Dönemi

Zorunlu eğitim çağına gelen çocukların temel eğitim ve öğretim haklarından yararlanması için devlet tarafından açılan ya da açılmasına izin verilen, dört yıllık süreci kapsayan ilk mektep olarak belirtilmektedir.

İKİNCİ BÖLÜM

KURAMSAL ÇERÇEVE İLE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

2.1.Bağımlılık

Bir maddenin, nesnenin ya da olgunun zarar verici niteliğinin bilinmesine rağmen kişinin bu madde, olgu ya da nesneleri bırakamaması, bıraktığında yoksunluk duyması bağımlılık kavramını kısaca açıklamaktadır. Bağımlılıkta genetik faktörler, ruhsal, sosyal ve çevresel sebepler etkili olmakla birlikte kişilerde maddeyi tekrar kullanma isteği ile haz duygusu ön plana çıkmaktadır.

İnsanların bazı maddeler ile kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmesi ya da rahatladığını düşünmesi ile karşımıza çıkan bağımlılık kavramı kişilerin beden ve ruhen zarar görmesine rağmen engel olamadıkları, kontrol edemedikleri bir durumdur. Kişiler zarar gördüğünü fark etse de davranışa devam ederler.

Bağımlılığı araştırmacılar; zamanı nesne için çok fazla kullanmak, planlarının dışına çıkacak kadar nesneyi ön plana almak, nesneyi kullanmayı azaltmak için çaba göstermesine rağmen tekrar eden ve başarısızlıkla sonuçlanan denemeler, nesne için önemli iş ve sorumluluklarını bırakmak şeklinde özetlemektedirler.

Bireylerin bağımlılık düzeylerini tespit etmek için Uslu (2021) sosyal medyanın kişinin ikili ilişkilerinde başarısızlığa sebep olmasına, kişinin günlük iş ve eylemlerini gerçekleştirememesine, hesaplarını kontrol edemediği zamanlarda huzursuzluk yaşayıp endişelenmesine, kişinin sanal durumlar ile gerçeği karıştırmasına, akademik başarısını olumsuz yönde etkilemesine, kişide daha önceden olmamasına rağmen sonradan gelişen aşırı stres, panik atak, öfke durumları, algı problemleri ve dikkat dağınıklığı gibi vücut fonksiyonlarındaki bozukluklara değinmektedir.

Bağımlılık, bireylerin bir maddeye veya davranışa karşı kontrolsüz bir şekilde yönelme eğilimi gösterdikleri, genellikle fiziksel, psikolojik ve sosyal işlevsellik üzerinde olumsuz etkiler yaratan karmaşık bir fenomendir. Teknolojik gelişmeler, bağımlılık kavramını yalnızca kimyasal maddelerle sınırlı olmaktan çıkararak internet, video oyunları ve mobil cihaz kullanımı gibi davranışsal bağımlılıkları da kapsayacak şekilde genişletmiştir (King ve ark., 2012; Lozano-Blasco ve ark., 2022).

Davranışsal bağımlılıklar, genellikle kontrol kaybı, dürtüsel davranışlar ve devam eden olumsuz sonuçlara rağmen davranışa devam etme ile karakterizedir. Özellikle internet bağımlılığı, diğer bağımlılık türlerine benzer şekilde, bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel süreçlerini etkileyen ciddi bir sorun olarak ortaya çıkmıştır. Literatürde, internet bağımlılığının, özellikle çocuklar ve ergenler arasında giderek artan bir yaygınlığa sahip olduğu vurgulanmaktadır (Chen ve Gau, 2016; Kuss ve Griffiths, 2012). İnternet bağımlılığı, patolojik bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmakta ve genellikle aşırı oyun oynama, sosyal medya kullanımı ve online alışveriş gibi alt türlerle ilişkilendirilmektedir (King ve ark., 2012).

Bağımlılık sürecinde ebeveynlerin ve çevresel faktörlerin önemli bir rol oynadığı belirtilmektedir. Ebeveynlerin çocukların medya kullanımına yönelik tutumları, çocukların bağımlılık geliştirme riskini artırabilmektedir. Ayrıca, ekran bağımlılığı ile ilişkili uyku sorunları ve psikolojik problemler gibi ek komplikasyonlar da gözlenmiştir (Chen ve Gau, 2016).

Mobil cihaz bağımlılığı da çocuklar ve ergenler arasında hızla artan bir sorun olarak dikkat çekmektedir. Çalışmalar, bu bağımlılık türünün sosyal ilişkiler, akademik başarı ve psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkiler yarattığını göstermektedir (Sahu ve ark., 2019). Ayrıca, bağımlılık davranışlarının çoğu zaman erken çocukluk döneminde başladığı ve yaşam boyunca bireylerin psikososyal işlevselliği üzerinde etkiler yarattığı vurgulanmaktadır (Kuss ve Griffiths, 2012).

Bağımlılık, sadece bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını değil, aynı zamanda sosyal ilişkilerini ve yaşam kalitesini de olumsuz etkileyen çok boyutlu bir sorundur. Son yıllarda, özellikle teknolojik bağımlılıklar giderek daha fazla dikkat çekmektedir. İnternet ve mobil cihaz bağımlılığı, çocuklar ve ergenler arasında yaygınlık kazanarak, ebeveynlerin ve eğitimcilerin karşılaştığı önemli bir zorluk haline gelmiştir (King ve ark., 2012; Sahu ve ark., 2019).

İnternet bağımlılığı, genellikle bireylerin çevrim içi etkinliklere aşırı zaman ayırması, sosyal izolasyon ve günlük yaşam görevlerini ihmal etmesi gibi özelliklerle tanımlanmaktadır. Çocuklar ve ergenler, bilişsel ve sosyal gelişim süreçlerinin hassas olduğu bu dönemde, bağımlılık davranışlarına karşı daha savunmasız olabilirler (Kuss ve Griffiths, 2012). Ayrıca, bağımlılık davranışlarının yoğunluğu, teknolojinin işlevselliği ve cazibesi ile ilişkilidir. Örneğin, video oyunları ve sosyal medya

platformları, kullanıcıların dikkatini çekmek ve platformda daha fazla zaman geçirmelerini sağlamak için tasarlanmıştır (Griffiths ve Meredith, 2009).

Mobil cihaz bağımlılığı da internet bağımlılığının bir uzantısı olarak değerlendirilmektedir. Çocuklar ve ergenler arasında yapılan çalışmalar, bu bağımlılığın düşük akademik başarı, uyku bozuklukları, artan kaygı ve depresyon gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Sahu ve ark., 2019). Mobil cihazların aşırı kullanımı, çocukların problem çözme, dikkat yönetimi ve duygusal düzenleme becerilerini de olumsuz etkileyebilir.

Ebeveynlerin rolü, bağımlılık davranışlarının önlenmesinde kritik bir öneme sahiptir. Ebeveyn denetimi eksikliği, teknolojik cihazlara sınırsız erişim ve çocukların teknolojiyle erken yaşta tanışması, bağımlılığın gelişme riskini artıran önemli faktörlerdir (Chen ve Gau, 2016). Aynı zamanda, ebeveynlerin teknolojik cihaz kullanımıyla ilgili tutumları ve alışkanlıkları, çocukların bu cihazlara yönelik davranışlarını şekillendirmektedir. Özellikle demokratik ebeveyn tutumlarının, çocukların bağımlılık riskini azaltmada daha etkili olduğu vurgulanmaktadır (Fivush, 2007).

Bağımlılığın önlenmesi ve yönetimi için önerilen yaklaşımlar arasında, eğitim programlarının geliştirilmesi, ebeveynlerin farkındalıklarının artırılması ve çocukların ekran sürelerinin düzenlenmesi yer almaktadır. Ayrıca, çocukların alternatif sosyal ve eğitsel etkinliklere yönlendirilmesi, bağımlılığın olumsuz etkilerini azaltmada etkili bir strateji olarak öne çıkmaktadır (King ve ark., 2012; Lozano-Blasco ve ark., 2022).

Bağımlılık, bireylerin yaşam kalitesini düşüren, çok boyutlu etkileri olan bir olgu olarak modern toplumlarda giderek daha fazla dikkat çekmektedir. Dijital teknolojilerin yaygınlaşması ile birlikte, internet, mobil cihazlar ve video oyunlarına olan bağımlılık, özellikle çocuklar ve ergenler arasında önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu bağımlılıklar, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim süreçlerini olumsuz etkileyerek, uzun vadeli akademik ve sosyal sorunlara yol açabilmektedir. Bağımlılığın erken dönemde fark edilmesi ve müdahale edilmesi, bu etkilerin azaltılması açısından kritik bir öneme sahiptir.

Bağımlılıkla mücadelede, ebeveynlerin ve eğitimcilerin bilinçlendirilmesi, çocukların ekran kullanımlarının kontrol altına alınması ve alternatif etkinliklerle

desteklenmeleri gerekmektedir. Ayrıca, bağımlılık davranışlarının önlenmesi için toplumsal farkındalığın artırılması ve bu alanda politika geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Literatürde, bağımlılığın tedavisinde ve önlenmesinde bilişsel-davranışçı müdahalelerin etkili olduğu belirtilmektedir. Bu yaklaşımlar, bireylerin bağımlılık davranışlarının altında yatan psikolojik süreçleri anlamalarını ve bu süreçleri yönetmelerini sağlamaktadır (King ve ark., 2012).

Gelecekte yapılacak çalışmaların, bağımlılığın nedenleri, etkileri ve önlenmesine yönelik daha geniş kapsamlı ve uzun dönemli analizler içermesi, bu alandaki bilgi eksikliklerini gidermeye ve daha etkili müdahaleler geliştirmeye katkı sağlayacaktır. Teknolojik bağımlılıklarla mücadelede bireysel, ailevi ve toplumsal düzeyde kapsamlı yaklaşımların benimsenmesi gerekmektedir.

2.2.Bağımlılık Çeşitleri

Bağımlılık denildiğinde genellikle ilk akla gelen kimyasal bağımlılıklar, alkol, sigara, esrar, eroin gibi maddelere duyulan bağımlılıktır. Ancak, günümüzde davranışsal bağımlılıklar da giderek önem kazanmaktadır. Teknoloji, seks, kumar ve internet gibi alanlarda görülen davranışsal bağımlılıklar, bireylerin yaşamlarını derinden etkileyen bir sorun haline gelmiştir. Kimyasal bağımlılıklarda görülen duygu değişiklikleri, tekrarlama eğilimi ve vazgeçememe özellikleri, davranışsal bağımlılıklarda da belirgin bir şekilde gözlenmektedir (Griffiths ve Meredith, 2009). Bu bağımlılıklar, bireylerin sosyal ilişkilerinde bozulmalara, akademik ve profesyonel yaşamlarında sorunlara, hatta fiziksel sağlıklarına zarar veren durumlara yol açmaktadır (Chen ve Gau, 2016).

Literatürde bağımlılık çeşitleri, genellikle fizyolojik ve psikolojik bağımlılık olarak iki ana başlık altında incelenmektedir. Bununla birlikte, son yıllarda ekran bağımlılığı, bu alandaki çalışmaların dikkatini çeken önemli bir konu haline gelmiştir. Ekran bağımlılığı, davranışsal bağımlılık türleri arasında öne çıkmakta ve özellikle çocuklar ve ergenler arasında hızla artmaktadır (Sahu ve ark., 2019).

Bağımlılık çeşitleri, bireylerin yaşamlarını etkileyen ve çeşitli düzeylerde müdahale gerektiren karmaşık bir olgudur. Fizyolojik bağımlılıklar daha çok fiziksel belirtilerle kendini gösterirken, psikolojik bağımlılıklar bireylerin davranış ve duygusal düzenlemelerini derinden etkileyebilmektedir. Özellikle son yıllarda ekran

bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıklar, bireylerin günlük yaşam alışkanlıklarında köklü değişikliklere yol açarak, fizyolojik ve psikolojik bağımlılıkların bazı özelliklerini bir arada barındırmaktadır. Bu bağlamda, fizyolojik ve psikolojik bağımlılıkların özelliklerini incelemek, ekran bağımlılığı gibi davranışsal bağımlılıkları daha iyi anlamak için bir temel oluşturabilir.

2.3.Fizyolojik Bağımlılık

Fizyolojik bağımlılık, genellikle uyuşturucu, alkol, sigara gibi maddelere olan fiziksel bağımlılığı ifade etmektedir. Bu tür bağımlılıkta, birey maddeye ulaşamadığında ya da maddeyi almayı bıraktığında fiziksel ve psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkabilir. Bu belirtiler arasında baş ağrısı, titreme, anksiyete, depresyon ve hatta fiziksel ağrılar yer almaktadır. Fizyolojik bağımlılığın etkileri, bireylerin sadece sağlıklarını değil, aynı zamanda sosyal ve profesyonel yaşamlarını da olumsuz yönde etkileyebilir (Kuss ve Griffiths, 2012).

Fizyolojik bağımlılık, bireyin bir maddeye karşı gösterdiği tolerans geliştirme ve yoksunluk belirtileri ile karakterizedir. Zamanla, birey aynı etkileri elde edebilmek için daha fazla miktarda madde kullanmaya başlar ve bu durum, fiziksel bağımlılığın temel özelliklerinden biridir. Uyuşturucu, alkol ve sigara gibi maddeler, beyindeki ödül sistemini doğrudan etkileyerek dopamin salınımını artırır. Bu süreç, bireyde haz verici bir etki yaratarak, maddeyi tekrar kullanma isteğini pekiştirir. Ancak, madde kullanımına ara verildiğinde ya da maddeye erişim sağlanamadığında, vücutta fiziksel yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler arasında titreme, terleme, baş ağrısı, bulantı, uyku bozuklukları, depresyon ve kaygı yer alır (Griffiths, 2008).

Fizyolojik bağımlılığın tedavi edilmesi, genellikle bir rehabilitasyon süreci gerektirir. Bu süreçte, bireyin madde kullanımını bırakabilmesi için fiziksel ve psikolojik destek sağlanır. Uyuşturucu ve alkol bağımlılığı tedavisinde, medikal müdahalelerle birlikte psikoterapi yöntemleri de kullanılır. Fizyolojik bağımlılığın tedavisinde kullanılan yöntemler, genellikle bireyin fiziksel sağlığını iyileştirmeye yönelik olmasının yanı sıra, bağımlılıkla başa çıkma becerilerini güçlendirmeyi de hedefler. Ancak, tedavi sürecinde karşılaşılan en büyük zorluklardan biri, bireyin yeniden madde kullanımına başlama riskidir. Bu durum, bağımlılığın kronik bir süreç

olabileceğini ve bireylerin tedavi sonrasında da destek almaya devam etmeleri gerektiğini ortaya koymaktadır (Chen ve Gau, 2016).

2.4.Psikolojik Bağımlılık

Psikolojik bağımlılık, bireyin belli davranışları anormal bir şekilde ve sürekli olarak gerçekleştirmesi sonucunda, fiziki, sosyal ve psikolojik işlevselliğinde bozulmalara yol açan bir durumdur. Bu tür bağımlılıklar, bireylerin çevreleriyle olan ilişkilerinde uyum sorunları yaşamalarına neden olabilir. Kumar bağımlılığı, video oyunu bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve ekran bağımlılığı bu kategoriye girmektedir (King ve ark., 2012).

Son yıllarda ekran bağımlılığı, bağımlılık türleri arasında ayrı bir başlık olarak değerlendirilmeye başlanmıştır. Çocukların ve ergenlerin ekran başında geçirdiği süre arttıkça, sosyal becerilerde azalma, aile içi iletişim sorunları ve akademik başarıda düşüş gibi olumsuz sonuçlar gözlemlenmektedir (Lozano-Blasco ve ark., 2022). Ayrıca, ekran bağımlılığı ile yeme bozuklukları, uyku düzeninde bozulmalar ve psikolojik sağlık sorunları arasında da güçlü bir ilişki olduğu belirtilmektedir (Sahu ve ark., 2019).

Ekran bağımlılığı, sosyal izolasyona yol açarak çocukların yaşlılarıyla olan ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bu durum, çocukların sosyal beceri gelişiminde aksamalara ve kendilerini ifade etme becerilerinde yetersizliklere neden olabilir (Chen ve Gau, 2016). Aynı zamanda, ekran bağımlılığı bireylerde dikkat dağınıklığı, dürtü kontrol sorunları ve duygusal regülasyon zorluklarına yol açabilmektedir (King ve ark., 2012).

Ebeveynlerin, çocuklarının ekran kullanımını düzenlemeye yönelik tutumları, ekran bağımlılığını önlemede kritik bir öneme sahiptir. Özellikle, çocukların ekran sürelerinin kontrol altına alınması, dijital dünyayla sağlıklı bir ilişki kurulmasına katkı sağlayabilir (Fivush, 2007). Bu bağlamda, çocukların ekran bağımlılığını önlemek için aile içi farkındalığın artırılması, sağlıklı iletişim ortamlarının desteklenmesi ve alternatif sosyal aktivitelerin teşvik edilmesi gerekmektedir.

Psikolojik bağımlılık, bireylerin belli davranışlara karşı geliştirdikleri kontrolsüz bir yönelme hali olup, bu durumun bireyin sosyal, duygusal ve psikolojik işlevselliği üzerinde önemli etkileri bulunmaktadır. Kumar, internet, sosyal medya ve

video oyunları gibi davranışsal bağımlılıklar, psikolojik bağımlılık kapsamında değerlendirilen yaygın örnekler arasındadır. Bu bağımlılık türlerinde, bireylerin davranışlarını düzenlemede yaşadığı zorluklar, günlük yaşam alışkanlıklarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Psikolojik bağımlılık, genellikle bireyin duygusal bir boşluğu doldurma veya stresle başa çıkma çabasının bir sonucu olarak ortaya çıkmakta ve uzun vadede bireyin genel yaşam kalitesini düşürebilmektedir. Bu nedenle, psikolojik bağımlılıkla başa çıkmaya yönelik stratejiler geliştirilmesi, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri açısından kritik bir öneme sahiptir.

2.5.Ekran Bağımlılığı

Ekran bağımlılığı tablet, cep telefonu, bilgisayar, video oyunları, televizyon gibi herhangi bir ekran karşısında geçirilen aşırı zamana vurgu yapmaktadır. Ekran karşısında fazla zaman geçirmek, sıklıkla ekranı kontrol etmek, gereksiz yere ekran karşısında bulunmak, fiziksel rahatsızlıklar, sorumlulukları yerine getirememe, psikolojik ve duygusal anlamda gerileme, sosyal ilişkilerde başarısızlık gibi olumsuz durumlara neden olmaktadır. Uzun süre ekran başında durma sebebiyle fiziksel, ruhsal ve sosyal sorunların farkına varıp bu duruma rağmen ekrana maruz kalmaya devam etmesi, ekran bağımlılığının en açık belirtilerinden biridir.

Bilgi teknolojisindeki gelişmelere paralel olarak ekranlı cihazların sayısı ve kullanımı artmış, bu cihazlar birçok alanda yaşamımızda önemli bir yere sahip olmuştur. Bu cihazlar bilgiye ve hizmet alanına kolay erişimi artırırken, hayatı pratik hale getirirken, bir yandan da kontrolsüz kullanım sebebiyle bağımlılığa sebep olabilmektedir (Kesici ve Tunç; 2018).

Küçük yaşlardan itibaren ekrana maruz bırakılan çocuklarda konuşmada güçlükler, fiziksel gelişimde ve sosyalleşme sürecinde gecikme, bilişsel gerileme, yaratıcı düşünme yeteneğinin gelişmemesi, adaptasyon sıkıntıları gibi olumsuz durumlar gözlenmektedir.

Ekran bağımlılığı, dijital teknolojilerin aşırı ve kontrolsüz kullanımı sonucunda bireylerin sosyal, duygusal ve bilişsel işlevselliklerinde önemli sorunlara yol açan bir durum olarak tanımlanmaktadır (Özgür ve ark., 2024; Kırlioğlu ve ark., 2023). Özellikle çocukluk döneminde ekran bağımlılığının, çocukların nörolojik ve psikolojik gelişimi üzerinde derin etkiler bıraktığı ifade edilmektedir (Elkin ve

Soydan, 2024). Bu bağımlılık türü, dijital cihazların sunduğu sınırsız erişim, hızlı ödül sistemi ve sosyalleşme fırsatları gibi faktörler nedeniyle çocuklar için daha cazip hale gelmekte ve bu durum bağımlılığın gelişme riskini artırmaktadır (Furuncu ve Öztürk, 2020).

Ebeveynlerin çocukların ekran kullanımı üzerindeki etkisi, bağımlılığın gelişmesinde önemli bir belirleyici olarak karşımıza çıkmaktadır. Problemlili Medya Kullanımı Ölçeği ile yapılan çalışmalar, çocukların ekran sürelerinin ebeveynlerin tutumları ile doğrudan ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle aşırı hoşgörölü ya da kontrolsüz bir ebeveyn yaklaşımı, çocuklarda ekran kullanımına yönelik düzenleme becerilerinin gelişimini olumsuz etkileyebilir (Domoff ve ark., 2017; Kırlioğlu ve ark., 2023). Buna ek olarak, ebeveynlerin ekran bağımlılığı ile ilgili farkındalık eksikliği, çocukların dijital cihazlara erişimini kontrol etmede yetersiz kalmalarına neden olabilir (Furuncu ve Öztürk, 2020).

Ekran bağımlılığı, sadece bireysel düzeyde değil, aynı zamanda toplum sağlığı açısından da bir tehdit oluşturmaktadır. Erken çocukluk döneminde ekran maruziyetinin artması, dikkat eksikliği, öğrenme güçlükleri ve sosyal izolasyon gibi davranışsal sorunlara yol açabilir (Özgür ve ark., 2024; Elkin ve Soydan, 2024). Ayrıca, ekran bağımlılığı ile ilişkili olarak kaygı ve depresyon gibi psikolojik rahatsızlıkların görülme sıklığında da artış gözlenmektedir (Lozano-Blasco ve ark., 2022).

Bu bağlamda, ekran bağımlılığını önlemeye yönelik stratejiler geliştirmek önemlidir. Literatür, ebeveynlerin bilinçlendirilmesinin ve çocukların ekran sürelerinin düzenlenmesine yönelik eğitim programlarının etkili bir çözüm sunduğunu vurgulamaktadır (Kırlioğlu ve ark., 2023). Ayrıca, ekran kullanımının olumsuz etkilerini azaltmaya yönelik erken müdahale programlarının geliştirilmesi ve uygulanması önerilmektedir (Elkin ve Soydan, 2024).

Ekran bağımlılığı, teknolojinin hızlı gelişimiyle birlikte giderek daha fazla önem kazanan bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Dijital cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Özellikle çocukluk döneminde ekran bağımlılığının yaygınlaşması, dikkat eksikliği, davranış bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi çeşitli sorunlara yol açmaktadır. Bununla birlikte, bu bağımlılık türü

sadece bireysel düzeyde değil, toplumsal refah açısından da önemli bir tehdit oluşturmaktadır. Literatürde, çocukların ekran kullanım alışkanlıklarının, ebeveynlerin tutumları ve ekran süresi yönetimiyle yakından ilişkili olduğu vurgulanmaktadır.

Bu bağlamda, ekran bağımlılığını anlamak ve bu bağımlılığın önüne geçmek için hem bireysel hem de toplumsal düzeyde önleyici müdahalelerin geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır. Çocukların ekran sürelerini düzenlemek ve alternatif sosyal ve eğitsel etkinliklere yönlendirmek, ekran bağımlılığının etkilerini azaltmada etkili bir yöntem olabilir. Ayrıca, ebeveynlerin bu süreçte daha bilinçli bir yaklaşım benimsemeleri ve çocukların dijital dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmalarını desteklemeleri kritik bir rol oynamaktadır.

2.6.İlkokul Dönemi

2.6.1.Orta Çocukluk Dönemi (7-11 Yaş)

Çocukların aile ortamlarından çıkarak dış çevre ile daha iç içe olduğu dönemdir. Somut işlemler dönemi ilkokul yıllarına denk gelen bir dönemdir. Bu dönemde çocuğun bilişsel gelişiminde değişiklikler olur. Çocuk empati kurmaya başlar, karşısındakinin ne düşündüğünü ve ne hissettiğini fark etmeye başlar. Somut işlemler döneminde mantıksal düşünme de gelişmeye başlar. Çocuk bu dönemde henüz soyut bir düşünceye sahip değildir ve otoriteye karşı daha itaatkardır. Aile ve öğretmenin etkisi önem arz etmektedir.

Orta çocukluk döneminde çocuklar olayları başkalarının perspektifinden de görmeye, onların hissettiklerini ve düşündüklerini fark etmeye başlamaktadır. Farklı kişilerin kendilerinden farklı düşüncelere sahip olabileceğini anlamaya başlamaktadırlar. Ayrıca en üst düzeyde gruplama yapabilmekte ve nesneleri kendi özelliklerine göre sıralayabilmektedirler.

İlkokul Döneminde Çocuklarda:

- Mantıklı düşünme başlar.
- Benmerkezcilik azalır.
- Akranları önemlidir.
- Hafıza ve dil becerileri artış gösterir.
- Zihinsel becerileri artış gösterir.

- Fiziksel gelişimleri yavaşlamıştır.
- Öz varlık kavramı gelişmiştir.
- Güçleri ve sportif becerileri artış gösterir.

Çocuklar okul ile yaşamı süresince ihtiyacı olacağı okuma yazma becerilerini ve matematik becerilerini edinmeye başlar. Çocuk temel becerilerine dayanarak ilerleyen yıllarda karmaşık problemleri çözebilir duruma gelecektir. Günlük hayatlarındaki gelişmeler çocukların ilgi alanına girmeye başlamıştır. Ülkelerindeki ve dünyadaki gelişmelere ilişkin düşünceleri oluşmaya başlar.

Çocuklarda bilişsel gelişim somut işlemlerden soyut işlemlere hazırlanmaya başlamıştır. Okul öncesi dönemde başlayan vicdan gelişiminin daha belirgin hale gelmesi, tercih, değer ve tutumlar için de geçerlidir.

Çocukların dil yeteneği ve sözcük kapasitesi oldukça gelişmiştir. Erkek ve kız çocuklar kendi hemcinsleriyle grup kurarak oyun oynamayı tercih ederler. Aynı zamanda grup içinde üstün olma, ön plana çıkma çabasındadırlar.

2.7.Gelişim

Gelişim genel tanımıyla kişinin sosyal, zihinsel, duygusal ve bedensel özellikler açısından düzenli bir şekilde büyümesi, belli görevleri yapabilecek duruma gelmesi şeklinde tanımlanabilir. Gelişimde genetik ve çevre beraber etkilidir. Gelişimde bazen kalıtım bazen de çevre faktörü ön plana çıkar. Gelişim devamlı bir süreçtir ve kademeler şeklinde ilerler. Hayatın farklı dönemlerinde çeşitli gelişimler önem kazanır.

2.7.1.Çocukluk Döneminde Kişilik Gelişimi

Kişilik, bir kimseyi diğerlerinden farklı kılan, tutarlı bir şekilde sergilenen, kişiye has özelliklerin tümüdür. Kişinin sosyal ve fiziki çevresi içinde tutarlılığı kişilik gelişimiyle ilgili bilgi verir. Çocuklarda kişilik gelişimi ile ilgili olarak yapılan çalışmalar incelendiğinde ebeveynin rolü çocukluk döneminin sonlarına doğru azalırken, öğretmen, sanatçı gibi diğer yetişkinlerin ve yaşıtlı gruplarının etkisi artmaktadır.

2.7.2.Çocukluk Döneminde Bilişsel Gelişim

Bilişsel gelişim kişinin düşünme, hafıza, akıl yürütme kapasitelerini kapsar. Bilişsel gelişim alanı incelenmesi zahmetli ve zor olan bir gelişim alanıdır. Çocuklar bu dönemde zıt yönlü düşünebilme, maddeleri sınıflandırma, hayal ve gerçek ayırımını yapabilme özelliklerini kazanırlar. Dönemin sonlarına doğru ise soyut düşünme becerileri gelişir.

2.7.3.Çocukluk Döneminde Sosyal / Toplumsal Gelişim

Kişinin toplumsal gelişim düzeyi, toplumun tamamı içindeki ilişkileri ve eylemlerindeki pozitif değişimleri ifade eder (Akbaş ve ark., 2004: 63). Farklı bir ifade ile toplumsal gelişim, bireyin sosyal uyarıcılara topluluk hayatının zorluklarına rağmen duyarlılık geliştirmesi, kendi grubunda ya da alanında başka kişilerle geçinebilmesi ya da uyum sağlayabilmesidir.

Çocukların toplumsal gelişimi ise bedensel, zihinsel ve duygusal gelişimine paralel bir şekilde gelişir. Toplumsal gelişimde en etkin ailedir. Ailelerin tutumları, fazla toleranslı, fazla otoriter ya da demokratik olması çocukların sosyal gelişiminde etkilidir. Arkadaş çevresi ise aileden sonra en etkili faktördür. Çocuklar yaş aldıkça aile etkisi azalırken arkadaş çevresinin etkisi artmaktadır.

Okula yeni başlayan ve farklı bir çevre ile karşılaşan çocuklar ebeveynlerine bağımlılıktan çıkarak daha bireysel olarak yaşatlarının gruplarına katılım göstermektedirler. Bu grup içerisinde çocuklarda zıt görüşler geliştirme, sorumluluk ve rekabet bilinci gibi tutumlar da gelişmektedir. Temel eğitimin sonlarında ise çocuk için ailelerin onayının yerine, öğretmenlerinin ve arkadaşlarının onayı daha önemli olmaktadır.

2.7.4.Çocukluk Döneminde Duygusal Gelişim

Çocukluk dönemindeki duygusal gelişim, çocukların farklı hisleri nasıl öğrendiğini ve bu hisleri kendilerine, ebeveynlerine veya diğer bireylere nasıl ifade ettiğini belirleyen kritik bir süreçtir. Bu gelişim, zihinsel ve konuşma becerileriyle oldukça ilişkilidir. Okul sürecinin başlangıcında çocuğun hissi yapısını en çok etkileyen olaylardan biri, ailesinden ayrılarak farklı bir sosyal ortama katılmasıdır. Aşırı hoşgörülü bir aile ortamında büyüyen çocuklar, ebeveynlerine bağımlılık

geliştirebilir ve yeni sosyal çevredeki kurallara uyum sağlamakta güçlük çekebilir. Buna karşılık, otoriter bir aile yapısında yetişen çocuklar, çevrelerine karşı saldırgan veya çekinik davranışlar sergileyebilir. Demokratik bir aile ortamı ise, çocuğun yeni sosyal çevresinde sağlıklı etkileşim kurmasında olumlu bir rol oynayabilir. Bu nedenle, anne baba tutumlarını ayrı ayrı değerlendirmek önem taşımaktadır.

2.7.4.1.Baskıcı / Otoriter Anne Baba Tutumu

Baskıcı veya otoriter bir ebeveyn yaklaşımında, çocukların davranışları sıkı kurallarla kontrol edilir ve ceza yöntemi ön planda tutulur. Bu tür aile ortamında yetişen çocuklar, genellikle çekingen, korkak ve otoriteye karşı aşırı hassas olabilir. Ayrıca, otorite baskısı ortadan kalktığında isyankâr davranışlar sergileyebilir veya güçsüz bireylere karşı saldırgan tutumlar gösterebilirler.

2.7.4.2.İlgisiz Anne Baba Tutumu

Çocuklarına ilgi göstermeyen ebeveynler, onları ihmal ederler ve çocuklarının ilgi ve ihtiyaçlarına karşı kayıtsız kalırlar. Çocuğuna bu tutumla yaklaşan ebeveynler çocuğu yalnız bırakmakta, görmezlikten gelmekte veya dışlamaktadırlar. Bu tutum sonucunda ise, çocuk yalnızlık hissine kapılmakta ve çocuğun güven duygusu sarsılmaktadır.

2.7.4.3.Aşırı İzin Veren Anne Baba Tutumu

Aşırı hoşgörölü bir ebeveyn yaklaşımında, anne ve baba çocuklarının davranışlarına neredeyse hiç müdahale etmez ve hatalarına karşı tepkisiz kalır. Bu tutumda, çocuğun istekleri ebeveynlerin beklentilerinden her zaman daha öncelikli hale gelir. Böyle bir ortamda büyüyen çocuklar, istekleri karşılanmadığında hayal kırıklığı yaşama eğiliminde olabilir.

2.7.4.4.Tutarsız Anne Baba Tutumu

Tutarsız ebeveyn tutumunda ebeveynlerin verdikleri kararlar birbiri içinde ya da birbirleriyle çelişkilidir. Ebeveynlerin farklı zamanlarda verdikleri kararlarda da tutarsızlıklar görölmektedir. Ebeveyn bazen serbest davranıp fazla hoşgörü gösterirken, bazen engelleyici, baskı ve ceza odaklı bir tutumdadır. Dengesiz ve

kararsız bir tutum ile yetişen çocuklar bazı durumlarda nasıl davranışta bulunacağını bilemez, ikilem yaşar.

2.7.4.5.Aşırı Koruyucu Anne Baba Tutumu

Aşırı koruyucu ebeveyn tutumunda çocuk abartı derecede kontrol altına alınmaktadır ve çocuğa fazla itina gösterilir. Ebeveynler çocuklarıyla fazla ilgilenirler. Bu tutumla yetişen çocuklar, olayları uzaktan izlemekte, karar almakta zorluk çekmekte, hedeflerine ulaşmak için başkalarından yardım beklemekte ve kendi sorunlarını bir başka kişinin çözmesini beklemeyi alışkanlık haline getirmektedirler (Alisinanoğlu, 2003).

2.7.4.6.Mükemmeliyetçi Anne Baba Tutumu

Bu tutumdaki ebeveynler kendi isteklerini ve içlerinde kalan duygularını çocuğa empoze etmeye çalışarak çocuklarının kapasitesini aşan hedeflere ulaşmalarını sert bir tutumla talep ederler. Çocuktan harika olması beklenir. Çocuk kendini baskı altında hissettiğinden istenileni yapamadığında başarısızlık ve güvensizlik duyguları yaşar.

2.7.4.7.Demokratik Anne Baba Tutumu

Demokratik bir aile yapısında çocuk, birey olarak kabul edilir ve önemsenir. Aile içinde alınacak kararlarda, çocuğun görüşlerine de yer verilir ve fikirlerine değer verilir. Bu tür bir ortamda yetişen çocuklar, yaratıcı, girişimci, düşüncelerini rahatça ifade edebilen, kuralları sorgulayıp yeni çözüm yolları geliştirebilen, güçlü bir benlik algısına ve paylaşımcı bir yapıya sahip bireyler olarak gelişim gösterebilir.

2.8.Duygu

Duygu, kişinin şartlarından, psikolojik durumundan veya sosyal ilişkilerinden kaynaklanan his olarak tanımlanmaktadır. Bazı araştırmacılar, duyguların temel duygular ve temel duygulardan oluşan karma duygular olduğunu savunmaktadır. Ancak temel duyguların var olup olmadığı bilinmemektedir. Bazı kuramcılar ise duyguları parçalara ayırarak dile getirmiştir ancak bütün duyguları açıklayamamışlardır. Örneğin korku, üzüntü gibi duyguların karma hale getirilmesiyle ortaya çıkan kıskançlık gibi karışım duyguları da açıklayamamışlardır.

Duygularımızı ömür boyu deneyimleriz. Deneyimlerimizi bir duygu olarak ele alamayız. Tarhan (2018)'a göre başlıca üç duygu; sevgi, güven ve korkudur. Bu grubun içerisinde alt boyutları incelediğimizde farklı duygular görülmektedir. Örnek vermek gerekirse sevgi hissinde sevecenlik mevcuttur. Sevecenliğin yanında merhamet ve iyilik de görülmektedir. Düşmanlık ve öfkeyi içinde barındıran duygu ise korkudur. Tarhan (2018)'a göre doğruluk ve sadakat duyguları güven duygusunun alt boyutlarıdır.

Duyguların düzenlenmesinde en temel beceri duyguları tanıma becerisidir. Okuma ve yazma öğrenmek için öncelikle harflere ihtiyaç olmasına benzer olarak, düzenlenecek olan duygunun ne olduğu bilmek de duyguları düzenlemenin ön şartıdır (Davis, 2004). İletişimin sağlıklı ilerlemesinin bir şartı olan duyguları ifade etme becerisi, beden ve kelimeler aracılığıyla hissedilen duygunun mesajlarla ifadesidir. (Mestci, 2021). Öncül odaklı stratejiler, duygunun erkenden fark edilip tepkiyi yönlendirmeyi içeren stratejilerdir. Tepki odaklı stratejiler ise nefes egzersizleri gibi, bir duygu oluşuktan sonra gerçekleştirilenleri içerir (Gross, 2001).

Duygu, bireylerin çevresel, psikolojik ve sosyal uyaranlara verdikleri kompleks reaksiyonlar olarak tanımlanabilir. Bu kavram, insan yaşamının merkezinde yer almakla birlikte, bireylerin karar alma süreçlerini, sosyal etkileşimlerini ve kişisel gelişimlerini önemli ölçüde etkiler. Duygular, hem biyolojik hem de sosyal bir temele dayanır. Örneğin, Harlow'un (1958) yaptığı çalışmalar, duygusal bağlanmanın ve sevginin sadece fizyolojik değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir ihtiyaç olduğunu ortaya koymuştur. Bu, bireylerin erken yaşlardan itibaren sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi için duygusal ihtiyaçların karşılanmasıyla önemine dikkat çeker .

Duygular, genellikle temel (örneğin, korku, mutluluk, üzüntü) ve karmaşık (örneğin, kıskançlık, suçluluk) olarak ikiye ayrılır. Temel duygular, evrimsel süreçte bireylerin hayatta kalmasını sağlamış, karmaşık duygular ise daha çok sosyal bağlamda bireyler arası ilişkilerin düzenlenmesine yardımcı olmuştur (Ekman, 1992). Bununla birlikte, duyguların sadece bireysel düzeyde değil, grup dinamikleri ve toplum yapısında da kritik bir rol oynadığı görülmektedir .

Duyguların tanımlanması, bireylerin bu duyguları düzenleme becerileri üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Davis (2004), bireylerin duyguları etkili bir şekilde düzenleyebilmesi için öncelikle bu duyguları tanımlayabilmesi gerektiğini

vurgulamaktadır. Örneğin, bir çocuğun korkuyu tanımlaması, bu duyguya karşı sağlıklı başa çıkma stratejileri geliştirmesini kolaylaştırır. Duyguların bu şekilde ele alınması, bireyin hem bireysel hem de sosyal uyumunda önemli bir yer tutar .

2.8.1.Araştırmada İncelenen Duygular

Bu başlık altında, araştırma kapsamında ele alınan temel duygular detaylı bir şekilde açıklanmakta ve çocukların duygusal gelişim süreçleriyle olan ilişkileri vurgulanmaktadır. Her bir duygu, bireylerin sosyal, bilişsel ve duygusal uyumlarında önemli bir rol oynar ve erken yaşlardan itibaren bu duyguların tanımlanıp düzenlenmesi, sağlıklı bir gelişim süreci için kritik öneme sahiptir.

2.8.1.1.Öfke

Öfke, bireyin planlarının engellenmesi, adaletsizliğe uğraması ya da kendisine yönelik tehdit algısı gibi durumlarda ortaya çıkan doğal bir duygusal tepkidir. Bu duygu, bireyin kendisini koruma ve hakkını savunma amacıyla ortaya çıkan bir mekanizma olarak kabul edilebilir (Lazarus, 1991). Ancak, kontrolsüz öfke, saldırganlık ve yıkıcı davranışlar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Özellikle çocukluk döneminde öfkenin düzenlenmesi, bireyin sosyal ilişkilerinde ve akademik başarılarında önemli bir rol oynar (Sofronoff ve ark., 2011). Araştırmalar, öfke yönetiminin erken yaşlardan itibaren öğrenilmesinin, bireylerin gelecekte daha sağlıklı iletişim becerileri geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir.

Öfke, bireysel farklılıklarla ortaya çıkar ve bazı çocuklar bu duyguyu daha yoğun yaşayabilir. Örneğin, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) olan çocukların öfke duygusunu düzenleme konusunda zorluklar yaşadığı belirtilmektedir. Öfke yönetimi stratejileri, nefes egzersizleri, duygusal farkındalık ve sosyal problem çözme becerileri gibi yöntemleri içerebilir (Gross, 2001).

Öfke, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları engeller ve haksızlıklar karşısında sıklıkla deneyimledikleri bir duygudur. Bu duygu, bireyin haklarını savunmasına ve çevresine tepkilerini ifade etmesine yardımcı olabilir. Ancak, kontrolsüz bırakıldığında sosyal ilişkilerde sorunlara ve hatta fiziksel çatışmalara yol açabilir. Bu nedenle öfkenin hem bireysel hem de toplumsal düzeyde düzenlenmesi kritik bir öneme sahiptir.

Sonuç olarak, öfke, bireylerin sağlıklı bir şekilde ifade etmeyi öğrenmeleri gereken temel bir duygudur. Erken yaşlardan itibaren öfke yönetimi becerilerinin geliştirilmesi, çocukların sosyal uyum ve problem çözme becerilerini artırarak yaşam kalitelerini yükseltebilir. Özellikle ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklara bu konuda rehberlik etmesi, sağlıklı bir duygusal gelişim için önemli bir rol oynar.

2.8.1.2.Korku

Korku, bireyin kendisi için tehdit olarak algıladığı bir durum karşısında verdiği psikolojik ve fizyolojik bir tepkidir. Bu duygu, bireyin hayatta kalma içgüdüsüyle doğrudan ilişkilidir ve tehlikeli durumlara karşı hızlı bir şekilde tepki vermesini sağlar (Ekman, 1992). Bebeklik döneminden itibaren var olan korku duygusu, zamanla bireyin deneyimleri ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Okul çağındaki çocuklarda korku, genellikle fiziksel yaralanma, yalnız kalma, başarısızlık ya da sosyal durumlarla ilişkilidir. Örneğin, okulda yalnız kalma, aileden ayrılma korkusu ve başarısızlık kaygısı, çocukların günlük yaşamlarını ve akademik performanslarını olumsuz etkileyebilir (Sahu ve ark., 2019). Korkunun düzenlenmesi, bireyin hem psikolojik dayanıklılığını artırır hem de olumsuz duygusal tepkilerle başa çıkma becerilerini geliştirir. Çocuklara bu duyguyu düzenlemeyi öğretmek, güven duygusunun gelişimine katkı sağlayabilir.

Korku, bireylerin hayatta kalma içgüdüsünü tetikleyen en temel duygulardan biridir. Kişisel güvenlik ve fiziksel bütünlüğü tehdit eden durumlara karşı verilen bu tepki, bireylerin geçmiş deneyimlerinden ve çevresel faktörlerden etkilenebilir. Ancak, bu duygunun yoğun ve sürekli bir hale gelmesi bireyin günlük yaşamını olumsuz etkileyebilir.

Sonuç olarak, korku, bireylerin karşılaştıkları tehditlere karşı uygun önlemler almasını sağlayan önemli bir savunma mekanizmasıdır. Çocukların korkularını anlamalarına ve bu duyguyla başa çıkmalarına yardımcı olmak, onların özgüvenlerini artırır ve sosyal uyumlarını destekler. Eğitimciler ve ebeveynler, bu süreci yönetmede rehberlik sağlayarak çocukların duygusal gelişimlerini destekleyebilir.

2.8.1.3. Heyecan

Heyecan, bireyin ani bir uyaran karşısında verdiği yoğun duygusal bir tepki olarak tanımlanabilir. Genellikle kısa süreli olan bu duygu, bireyin o anda yaşadığı durumdan kaynaklanır. Heyecan duygusu, olumlu bir durum karşısında sevinç ve enerjiyle, olumsuz bir durumda ise kaygı ve stresle kendini gösterebilir (Lazarus, 1991).

Çocukluk döneminde heyecan, topluluk önünde konuşma, bir problemi çözme ya da rekabet gerektiren bir aktivite sırasında sıkça yaşanabilir. Araştırmalar, bu duygunun düzenlenmesinde duygusal farkındalığın ve sosyal destek mekanizmalarının kritik bir rol oynadığını göstermektedir (Davis, 2004). Aşırı heyecan yaşayan çocuklarda, nefes teknikleri ve gevşeme egzersizleri gibi düzenleyici stratejiler kullanılabilir.

Heyecan, bireyin duygusal bir olay veya uyaran karşısında verdiği geçici ama yoğun bir tepkidir. Olumlu ve olumsuz durumlarda ortaya çıkabilen bu duygu, bireyin motivasyonunu artırabilir ya da kaygıyı tetikleyebilir. Özellikle çocukluk döneminde, heyecanın nasıl düzenleneceği büyük bir önem taşır.

Heyecan, çocukların sosyal ve akademik başarılarında hem fırsatlar hem de zorluklar yaratabilir. Bu duygunun düzenlenmesi, çocukların toplum içinde kendilerini ifade etme becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. Uygun rehberlik ve stratejilerle çocukların heyecanlarını yönetmeleri, onların özgüvenini ve iletişim becerilerini artırır.

2.8.1.4. Üzüntü

Üzüntü, bireyin olumsuz bir olay ya da durum karşısında hissettiği doğal bir duygudur. Kişinin kayıplar, hayal kırıklıkları ya da başarısızlıklar karşısında verdiği bir tepki olan üzüntü, bireyin duygusal dengeyi yeniden kazanma sürecinde önemli bir rol oynar (Knafo ve Plomin, 2006). Ancak, uzun süreli ve yoğun üzüntü tepkileri, depresyon gibi psikolojik sorunlara yol açabilir.

Çocuklar arasında üzüntü, sosyal ilişkilerde yaşanan zorluklar, akademik baskılar ya da aile içi problemler gibi nedenlerle ortaya çıkabilir. Bu duyguyu tanıyan ve başa çıkma yöntemlerini öğrenen çocuklar, sosyal ilişkilerini daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilir ve duygusal dayanıklılıklarını artırabilirler (Wolf ve ark., 2023).

Çocuklara duygusal farkındalık kazandırmak ve destekleyici bir ortam sağlamak, üzüntü duygusunun düzenlenmesine katkıda bulunabilir.

Üzüntü, bireyin kayıp, hayal kırıklığı veya başarısızlık gibi olumsuz durumlara verdiği doğal bir duygusal tepkidir. Bu duygu, bireyin yaşadığı olumsuz deneyimi anlamlandırmasına ve buna uyum sağlamasına yardımcı olabilir. Ancak yoğun ve sürekli üzüntü, bireyin ruhsal sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Sonuç olarak, üzüntü, bireylerin duygusal deneyimlerini anlamlandırmaları için önemli bir işlev görür. Çocukların bu duyguyu tanımaları ve uygun başa çıkma yöntemleri geliştirmeleri, duygusal dayanıklılıklarını artırır. Ailelerin ve eğitimcilerin destekleyici bir yaklaşım benimsemeleri, çocukların üzüntüyle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir.

2.9.Duygulanım Düzeyi

Duygulanım düzeyi, bireyin duygusal tepkilerinin şiddetini ve yoğunluğunu değerlendiren önemli bir psikolojik kavramdır. Bu kavram, bireyin çevresel uyaranlara verdiği tepkilerden, kişisel deneyimlerine ve ruhsal sağlığına kadar geniş bir yelpazeyi kapsar. Duygulanım düzeyi, bireyin duygusal denge durumunu anlamada önemli bir role sahiptir ve genellikle "yüksek" veya "düşük" olarak sınıflandırılır. Örneğin, yüksek bir duygulanım düzeyi, aşırı mutluluk, öfke veya endişe gibi güçlü duyguların yaşanmasıyla karakterize edilirken, düşük duygulanım düzeyi, sakinlik, monotonluk veya depresif bir ruh halini ifade eder (Lazarus, 1991).

Bireyin duygulanım düzeyi, günlük yaşamda verdiği tepkiler üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Yüksek duygulanım düzeyine sahip bireyler, çevresel uyaranlara karşı daha hızlı ve yoğun tepkiler verirken, düşük duygulanım düzeyi genellikle daha sakin ve kontrollü bir yaklaşımı beraberinde getirir. Ancak, her iki durumun da aşırı uçları bireyin işlevselliğini olumsuz etkileyebilir. Örneğin, aşırı yüksek duygulanım düzeyi bireyin sosyal ilişkilerinde çatışmalara yol açabilirken, aşırı düşük duygulanım düzeyi bireyin motivasyonunu ve enerjisini azaltabilir (Ekman, 1992).

Çocuklarda ve ergenlerde duygulanım düzeyi, özellikle sosyal gelişim ve akademik başarı açısından kritik bir öneme sahiptir. Yüksek duygulanım düzeyine sahip çocuklar, duygusal olarak aşırı tepkiler verebilir ve bu durum yaşıtlarıyla

ilişkilerini zorlaştırabilir. Buna karşın, düşük duygulanım düzeyine sahip çocuklar, sosyal çevreleriyle daha az etkileşim kurabilir ve duygularını ifade etmekte zorlanabilir. Bu bağlamda, duygulanım düzeyinin erken yaşlarda düzenlenmesi ve bu konuda rehberlik sağlanması, bireylerin sosyal ve duygusal uyumlarını artırabilir (Sofronoff ve ark., 2011).

Duygulanım düzeyini düzenlemek için bireylerin farkındalık geliştirmesi, duygusal tetikleyicileri tanımlaması ve uygun başa çıkma stratejileri öğrenmesi önemlidir. Özellikle çocukluk döneminde, ebeveynlerin ve öğretmenlerin bu süreçte katkı sağlaması, çocukların daha sağlıklı bir duygusal gelişim göstermelerine yardımcı olabilir. Örneğin, nefes egzersizleri, mindfulness uygulamaları ve duygusal farkındalık eğitimleri, duygulanım düzeyinin yönetiminde etkili stratejiler arasında yer almaktadır (Gross, 2001).

Sonuç olarak, duygulanım düzeyi, bireyin duygusal tepkilerinin yoğunluğunu ve dengesini anlamada temel bir kavramdır. Hem bireysel hem de sosyal düzeyde işlevselliği artırmak için bu kavramın erken yaşlardan itibaren ele alınması, bireylerin duygusal dayanıklılık ve sosyal uyum becerilerini geliştirebilir.

2.10.Duygu Düzenleme Becerisi

Duygular, bireylerin çevrelerine uyum sağlamasında, karar alma süreçlerinde ve sosyal ilişkilerinde önemli bir role sahiptir. Duygu düzenleme becerisi, bireylerin olumlu ya da olumsuz duyguları etkili bir şekilde yönetmesini, bu duygularla başa çıkmasını ve uygun tepkiler geliştirmesini sağlayan bir süreçtir. Duyguların bireylerin davranışlarını yönlendirdiği düşünüldüğünde, bu becerinin gelişimi, bireyin hem bireysel hem de toplumsal uyumunda kritik bir yere sahiptir (Gross, 2001).

Duygu düzenleme becerisi, bireylerin erken yaşlardan itibaren geliştirmesi gereken temel bir yaşam becerisidir. Araştırmalar, duygu düzenleme becerisi gelişmiş bireylerin sosyal ilişkilerinde daha başarılı olduklarını, duygusal dayanıklılıklarının daha yüksek olduğunu ve akademik performanslarının olumlu yönde etkilendiğini göstermektedir (Sofronoff ve ark., 2011). Özellikle çocukluk döneminde bu becerinin kazandırılması, bireyin gelecekte karşılaşılabileceği stresli durumlarla daha etkili başa çıkmasını sağlar.

Duygu düzenleme, yalnızca bireyin kendisiyle sınırlı kalmaz; sosyal bağlamda da önemli etkileri bulunmaktadır. Örneğin, bireyin duygularını doğru bir şekilde ifade etmesi, sosyal ilişkilerde empati ve anlayış geliştirmesini kolaylaştırır. Ayrıca, duygu düzenleme becerisi, bireyin çatışma durumlarında sakin kalabilmesini ve yapıcı çözümler üretebilmesini destekler (Davis, 2004).

Bu beceri, farklı stratejiler kullanılarak geliştirilebilir. Öncül odaklı stratejiler, bireyin duygusal tepkilerden önceki süreçte farkındalık kazanmasını ve bu süreci yönetmesini içerirken, tepki odaklı stratejiler, bireyin ortaya çıkan duyguları yönetmesine odaklanır. Örneğin, nefes egzersizleri, mindfulness uygulamaları ve bilişsel yeniden çerçeveleme teknikleri, duygu düzenleme becerisini geliştirmede etkili yöntemlerdir (Gross, 2001).

Duygu düzenleme becerisi, bireyin kişisel gelişimini ve sosyal uyumunu desteklemenin yanı sıra, ebeveynlerin ve eğitimcilerin de önemli bir rol oynadığı bir süreçtir. Çocukların bu beceriyi öğrenmelerinde ailelerin rehberlik sağlaması, onların duygusal farkındalıklarını artırır ve duygusal denge sağlamalarına yardımcı olur. Bununla birlikte, okullarda uygulanan sosyal-duygusal öğrenme programları, çocukların bu beceriyi daha sistematik bir şekilde kazanmasına katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, duygu düzenleme becerisi, bireylerin hayatlarının her alanında önemli bir etkiye sahiptir. Bu becerinin erken yaşlarda kazandırılması, bireylerin duygusal ve sosyal becerilerini geliştirerek daha sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlar. Ebeveynlerin, öğretmenlerin ve diğer rehber kişilerin bu süreçte aktif bir rol üstlenmesi, duygu düzenleme becerisinin etkin bir şekilde kazanılmasına yardımcı olacaktır.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemi, modeli, çalışma grubu, kullanılan ölçme araçları, veri toplama süreci ve analiz yöntemlerine dair bilgiler sunulmaktadır.

3.1.Çalışmanın Modeli

Bu çalışmada, 8 ile 11 yaş arasındaki çocukların problemli görsel medya kullanımı ile duygu düzenleme ve duygu yoğunluğu arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Araştırma, betimsel bir desenle yürütülmüş olup, veriler tek bir oturumda toplanmıştır. Ayrıca, araştırma ilişkisel tarama modeli temel alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkileri ve bu ilişkilerin yönünü belirlemeyi amaçlayan bir yöntemdir (Karasar, 2012).

3.2.Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 8 ile 11 yaş arası çocuklara sahip 200 ebeveyn oluşturmaktadır. Katılımcılara ve çocuklarına ait demografik bilgiler Tablo 1'de özetlenmiştir.

Tablo 3.1. Araştırmanın Çalışma Grubuna İlişkin Demografik Özellikler

Örnekleme Ait Karakteristik	N = 200¹
Yakınlık	
Anne	153 (77%)
Baba	43 (22%)
Diğer	4 (2.0%)
Yaş	
25 yaş ve altı	4 (2.0%)
25-40 arası	111 (56%)
40 yaş ve üzeri	85 (43%)
Ebeveyn Eğitim	
İlkokul	17 (8.5%)
Ortaokul	19 (9.5%)
Lise	65 (33%)
Üniversite	88 (44%)
Yüksek Lisans	11 (5.5%)
Ekonomik Durumu	
Düşük	6 (3.0%)
Orta	78 (39%)
İyi	112 (56%)
Çok iyi	4 (2.0%)
Ebeveyn Birliktelik	
Birlikte	183 (92%)
Ayrı	17 (8.5%)
Çocuk Cinsiyet	
Kız	100 (50%)
Erkek	100 (50%)
Çocuk Yaş	
6-7 yaş	0 (0%)
8-9 yaş	174 (87%)
10-11 yaş	26 (13%)
Çocuk Görsel Medya Kullanımı	
Telefon	71 (36%)
Tablet	69 (35%)
Bilgisayar	6 (3.0%)
Televizyon	54 (27%)
Çocuk Ekran Süresi (günlük)	
0-1 saat	36 (18%)
2-3 saat	124 (62%)
3 saat ve üzeri	40 (20%)
Çocuk Görsel Medya Cihazı Sahiplik Durumu	
Hiç Yok	67 (34%)
Sadece 1 tane var	112 (56%)
2 tane var	18 (9.0%)
3 veya daha fazla	3 (1.5%)

¹n (%)

Araştırmanın çalışma grubuna ilişkin demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların %77'si anne, %22'si baba ve %2.0'si diğer (örneğin, büyük ebeveyn veya bakıcı) rolündedir. Yaş gruplarına göre dağılımda, katılımcıların %2.0'si 25 yaş ve altında, %56'sı 25-40 yaş aralığında ve %43'ü 40 yaş ve üzerindedir.

Ebeveynlerin eğitim durumuna bakıldığında, %8.5'inin ilkokul mezunu, %9.5'inin ortaokul mezunu, %33'ünün lise mezunu, %44'ünün üniversite mezunu ve %5.5'inin yüksek lisans derecesine sahip olduğu görülmektedir.

Katılımcıların ekonomik durumları incelendiğinde, %3.0'ı düşük, %39'u orta, %56'sı iyi ve %2.0'si çok iyi ekonomik düzeye sahip olduğunu belirtmiştir. Ebeveynlerin %92'si birlikte yaşarken, %8.5'i ayrı yaşamaktadır.

Çocukların cinsiyet dağılımında, katılımcıların %50'si kız ve %50'si erkektir. Yaş gruplarına göre çocukların %87'si 8-9 yaş aralığında, %13'ü ise 10-11 yaş aralığındadır. 6-7 yaş grubunda ise herhangi bir katılımcı bulunmamaktadır.

Çocukların görsel medya kullanımına bakıldığında, %36'sı telefon, %35'i tablet, %3.0'ü bilgisayar ve %27'si televizyon kullanmaktadır. Günlük ekran süresi açısından, %18'i 0-1 saat, %62'si 2-3 saat ve %20'si 3 saat ve üzeri ekran karşısında vakit geçirmektedir.

Çocukların sahip oldukları görsel medya cihazlarına ilişkin olarak, %34'ü herhangi bir cihazı olmadığını belirtirken, %56'sı yalnızca bir cihaza, %9.0'u iki cihaza ve %1.5'i üç veya daha fazla cihaza sahip olduğunu ifade etmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri ile ilgili soruları içeren, aynı zamanda çocuklara ait bilgilerin de toplanmasına olanak sağlayan demografik bilgi formu araştırmacı tarafından geliştirilmiştir ve uygulanmıştır.

3.3.2. Problemler Medya Kullanım Ölçeği

Bu ölçek, bireylerin medya kullanımına yönelik sorunlu davranışlarını değerlendirmek amacıyla geliştirilmiştir. Toplam 9 maddeden oluşan ölçek, 1 ile 5 arasında değişen Likert tipi bir değerlendirme yapısı içermektedir (1: "Asla", 5: "Her

zaman"). Ölçekten alınan yüksek puanlar, bireylerin problemli medya kullanma eğilimlerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Araştırma kapsamında PMKÖ'den elde edilen toplam puan, katılımcıların genel medya kullanım sorunlarını değerlendirmek için kullanılmıştır. Bu araştırma kapsamında, ölçeğin örneklem üzerinde hesaplanan iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alpha) .92 olarak bulunmuştur.

3.3.3.Duygu Düzenleme Ölçeği - Yetişkin Formu

Duygu düzenleme becerilerini ölçmek amacıyla kullanılan bu ölçek, 40 maddeden oluşmakta ve 1 ile 5 arasında Likert tipi bir değerlendirme içermektedir (1: "Hiç Uygun Değil", 5: "Kesinlikle Uygun"). Ölçek, dört temel duygusal alan (öfke, korku, heyecan, üzüntü) ve her bir duygu için iki alt boyut (duygusallık [EM] ve duygu düzenleme [ER]) olarak yapılandırılmıştır. Bu çalışmada her duygu alanına ait toplam sekiz alt boyut puanı hesaplanmıştır. Ayrıca, ölçek içerisindeki 12 madde ters puanlanmıştır (4, 7, 10, 14, 17, 20, 24, 27, 30, 34, 37, 40 numaralı maddeler). Duygu Düzenleme Ölçeği (DDÖ-YF) alt ölçeklerine ait Cronbach's alfa değerleri şu şekildedir: Öfke Duygusallık alt ölçeği için Cronbach's alfa değeri 0.81, Öfke Duygu Düzenleme alt ölçeği için 0.68, Korku Duygusallık alt ölçeği için 0.80, Korku Duygu Düzenleme alt ölçeği için 0.65, Heyecan Duygusallık alt ölçeği için 0.79, Heyecan Duygu Düzenleme alt ölçeği için 0.68, Üzüntü Duygusallık alt ölçeği için 0.67 ve Üzüntü Duygu Düzenleme alt ölçeği için 0.67 olarak hesaplanmıştır.

3.4.Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 24 yazılımı kullanılmıştır. Gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesinde Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) yöntemleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla ise Pearson Korelasyon Katsayısı ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi tekniklerinden yararlanılmıştır.

Parametrik testler uygulanmadan önce, verilerin normal dağılım kriterlerini karşılayıp karşılamadığı değerlendirilmiştir. Normal dağılıma uygunluk, çarpıklık ve basıklık değerleri kullanılarak kontrol edilmiştir. Normal dağılım gösteren verilerde çarpıklık ve basıklık değerlerinin sırasıyla 2 ve 7 sınırları içinde olması gerektiği ifade

edilmektedir (Çokluk, Şekercioğlu ve Büyüköztürk, 2012). Bu çalışmada da normal dağılım kriteri olarak bu sınırlar esas alınmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın hipotezlerine ilişkin bulgulara bu bölümde yer verilmektedir.

4.1. Değişkenlere İlişkin Betimsel Bulgular

Katılımcıların araştırma bağlamında yararlanılan ölçeklerden aldıkları ortalama puanlar, standart sapma, basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 4.1. Değişkenlerin Ortalama Standart Sapma ve Dağılımlarına İlişkin Betimsel Bulgular

Değişkenler	M	SD	Çarpıklık	Basıklık
Öfke Duygu Yoğunluğu	2.46	1.01	0.22	-0.90
Öfke Duygu Düzenleme	3.70	0.75	-0.30	-0.49
Korku Duygu Yoğunluğu	2.55	0.98	0.13	-1.01
Korku Duygu Düzenleme	3.72	0.70	-0.02	-0.53
Heyecan Duygu Yoğunluğu	3.64	0.96	-0.75	0.22
Heyecan Duygu Düzenleme	3.72	0.73	-0.12	-0.61
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	2.53	0.89	0.14	-0.93
Üzüntü Duygu Düzenleme	3.71	0.72	-0.08	-0.85
Problemlili Medya Kullanımı	2.09	0.88	0.92	0.35

Değişkenlerin ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerlerine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, Öfke Duygu Yoğunluğu ortalaması 2.46 (SD = 1.01), çarpıklık değeri 0.22 ve basıklık değeri -0.90 olarak bulunmuştur. Öfke Duygu Düzenleme ortalaması 3.70 (SD = 0.75), çarpıklık değeri -0.30 ve basıklık değeri -0.49'dur. Korku Duygu Yoğunluğu için ortalama 2.55 (SD = 0.98), çarpıklık 0.13 ve basıklık -1.01 olarak hesaplanmıştır. Korku Duygu Düzenleme ortalaması ise 3.72 (SD = 0.70), çarpıklık değeri -0.02 ve basıklık değeri -0.53'tür. Heyecan Duygu Yoğunluğu ortalaması 3.64 (SD = 0.96), çarpıklık değeri -0.75 ve basıklık değeri 0.22 olarak tespit edilmiştir. Heyecan Duygu Düzenleme ortalaması 3.72 (SD = 0.73), çarpıklık değeri -0.12 ve basıklık değeri -0.61'dir. Üzüntü Duygu Yoğunluğu için ortalama 2.53 (SD = 0.89), çarpıklık 0.14 ve basıklık -0.93 olarak bulunmuştur. Üzüntü Duygu Düzenleme ortalaması ise 3.71 (SD = 0.72), çarpıklık değeri -0.08 ve basıklık değeri -0.85'tir. Son

olarak, Problemlili Medya Kullanımı ortalaması 2.09 (SD = 0.88), çarpıklık değeri 0.92 ve basıklık değeri 0.35 olarak hesaplanmıştır.

Genel olarak, tüm değişkenlerin çarpıklık ve basıklık değerleri normal dağılım sınırları içerisinde olup (Çarpıklık < 2, Basıklık < 7), verilerin normal dağılımdan önemli bir sapma göstermediği söylenebilir.

4.2.Problemlili Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocukların Cinsiyetine Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların, çocuklarının problemlili medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediği Bağımsız Örneklem t-Testi kullanılarak analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 4.2. Cinsiyetlere Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Çocuk Cinsiyet	N	M	SD	t	sd	p
Öfke Duygu Yoğunluğu	Kız	100	2.31	1.01	-2.13	198	0.035
	Erkek	100	2.61	1.00			
Öfke Duygu Düzenleme	Kız	100	3.85	0.76	2.83	198	0.005
	Erkek	100	3.56	0.72			
Korku Duygu Yoğunluğu	Kız	100	2.55	1.03	-0.09	198	0.932
	Erkek	100	2.56	0.94			
Korku Duygu Düzenleme	Kız	100	3.82	0.71	1.94	198	0.053
	Erkek	100	3.63	0.67			
Heyecan Duygu Yoğunluğu	Kız	100	3.61	0.94	-0.49	198	0.627
	Erkek	100	3.67	0.98			
Heyecan Duygu Düzenleme	Kız	100	3.80	0.75	1.68	198	0.095
	Erkek	100	3.63	0.71			
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	Kız	100	2.47	0.87	-0.97	198	0.334
	Erkek	100	2.59	0.91			
Üzüntü Duygu Düzenleme	Kız	100	3.81	0.70	2.09	198	0.038
	Erkek	100	3.60	0.72			
Problemlili Medya Kullanımı	Kız	100	1.86	0.70	-3.74	198	0.000
	Erkek	100	2.31	0.98			

Cinsiyete göre duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme değişkenleri ile problemlili medya kullanımı arasındaki farklar bağımsız örneklem t-testi ile analiz edilmiştir. Öfke Duygu Yoğunluğu için kızlar (M = 2.31, SD = 1.01) ile erkekler (M = 2.61, SD = 1.00) arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $t(198) = -2.13, p = 0.035$.

Öfke Duygu Düzenleme açısından ise kızlar ($M = 3.85$, $SD = 0.76$) erkeklerden ($M = 3.56$, $SD = 0.72$) anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, $t(198) = 2.83$, $p = 0.005$.

Korku Duygu Yoğunluğu açısından kızlar ($M = 2.55$, $SD = 1.03$) ve erkekler ($M = 2.56$, $SD = 0.94$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -0.09$, $p = 0.932$. Korku Duygu Düzenleme alt boyutunda kızlar ($M = 3.82$, $SD = 0.71$) ile erkekler ($M = 3.63$, $SD = 0.67$) arasındaki fark anlamlılık sınırında bulunmuş, ancak istatistiksel olarak anlamlı olmamıştır, $t(198) = 1.94$, $p = 0.053$.

Heyecan Duygu Yoğunluğu için kızlar ($M = 3.61$, $SD = 0.94$) ile erkekler ($M = 3.67$, $SD = 0.98$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -0.49$, $p = 0.627$. Heyecan Duygu Düzenleme açısından da kızlar ($M = 3.80$, $SD = 0.75$) ile erkekler ($M = 3.63$, $SD = 0.71$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = 1.68$, $p = 0.095$.

Üzüntü Duygu Yoğunluğu için kızlar ($M = 2.47$, $SD = 0.87$) ile erkekler ($M = 2.59$, $SD = 0.91$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -0.97$, $p = 0.334$. Ancak, Üzüntü Duygu Düzenleme açısından kızlar ($M = 3.81$, $SD = 0.70$) erkeklerden ($M = 3.60$, $SD = 0.72$) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır, $t(198) = 2.09$, $p = 0.038$.

Son olarak, Problemlı Medya Kullanımı açısından kızlar ($M = 1.86$, $SD = 0.70$) ile erkekler ($M = 2.31$, $SD = 0.98$) arasında anlamlı bir fark bulunmuş, erkeklerin problemlı medya kullanımının daha yüksek olduğu görölmüştür, $t(198) = -3.74$, $p < 0.001$.

4.3.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocukların Yaşlarına Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların çocuklarına ilişkin rapor ettikleri problemlı medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenlemenin çocuklarının yaşlarına göre farklılaşması bağımsız örneklem için t-Testi ile değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.3. Yaşlarına Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Çocuk Yaşı	N	M	SD	t	sd	p
Öfke Duygu Yoğunluğu	8-9 yaş arası	174	2.43	1.01	-1.20	198	0.234
	10-11 yaş arası	26	2.68	1.05			
Öfke Duygu Düzenleme	8-9 yaş arası	174	3.76	0.72	2.78	198	0.006
	10-11 yaş arası	26	3.33	0.89			
Korku Duygu Yoğunluğu	8-9 yaş arası	174	2.55	1.01	-0.29	198	0.771
	10-11 yaş arası	26	2.61	0.79			
Korku Duygu Düzenleme	8-9 yaş arası	174	3.78	0.69	3.05	198	0.003
	10-11 yaş arası	26	3.34	0.62			
Heyecan Duygu Yoğunluğu	8-9 yaş arası	174	3.63	0.97	-0.34	198	0.735
	10-11 yaş arası	26	3.70	0.85			
Heyecan Duygu Düzenleme	8-9 yaş arası	174	3.75	0.72	1.92	198	0.056
	10-11 yaş arası	26	3.46	0.79			
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	8-9 yaş arası	174	2.50	0.90	-1.25	198	0.212
	10-11 yaş arası	26	2.73	0.83			
Üzüntü Duygu Düzenleme	8-9 yaş arası	174	3.72	0.70	0.80	198	0.427
	10-11 yaş arası	26	3.60	0.81			
Problemlili Medya Kullanımı	8-9 yaş arası	174	2.07	0.87	-0.62	198	0.537
	10-11 yaş arası	26	2.19	0.94			

Çocukların yaşlarına göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemlili medya kullanımı değişkenlerine ilişkin farklılıklar bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Öfke Duygu Yoğunluğu için 8-9 yaş arası çocuklar ($M = 2.43$, $SD = 1.01$) ile 10-11 yaş arası çocuklar ($M = 2.68$, $SD = 1.05$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -1.20$, $p = 0.234$. Ancak, Öfke Duygu Düzenleme açısından 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.76$, $SD = 0.72$) 10-11 yaş grubuna kıyasla ($M = 3.33$, $SD = 0.89$) anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, $t(198) = 2.78$, $p = 0.006$.

Korku Duygu Yoğunluğu açısından 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 2.55$, $SD = 1.01$) ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar ($M = 2.61$, $SD = 0.79$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -0.29$, $p = 0.771$. Korku Duygu Düzenleme açısından ise 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.78$, $SD = 0.69$) 10-11 yaş grubuna kıyasla ($M = 3.34$, $SD = 0.62$) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır, $t(198) = 3.05$, $p = 0.003$.

Heyecan Duygu Yoğunluğu açısından 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.63$, $SD = 0.97$) ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.70$, $SD = 0.85$) arasında

anlamli bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -0.34$, $p = 0.735$. Heyecan Duygu Düzenleme açısından da 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.75$, $SD = 0.72$) ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.46$, $SD = 0.79$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = 1.92$, $p = 0.056$.

Üzüntü Duygu Yoğunluğu açısından 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 2.50$, $SD = 0.90$) ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar ($M = 2.73$, $SD = 0.83$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -1.25$, $p = 0.212$. Aynı şekilde, Üzüntü Duygu Düzenleme açısından da 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.72$, $SD = 0.70$) ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar ($M = 3.60$, $SD = 0.81$) arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir, $t(198) = 0.80$, $p = 0.427$.

Son olarak, Problemlı Medya Kullanımı açısından da 8-9 yaş grubundaki çocuklar ($M = 2.07$, $SD = 0.87$) ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar ($M = 2.19$, $SD = 0.94$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(198) = -0.62$, $p = 0.537$.

4.4.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların, çocuklarının problemlı medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme düzeylerinin ailenin ekonomik durumuna bağılı olarak farklılık gösterip göstermediğı Bağımsız Örneklem t-Testi ile analiz edilmiş olup, sonuçlar Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 4.4. Ailenin Ekonomik Durumuna Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlı Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Ailenin Ekonomik Durumu	N	M	SD	t	sd	p
Öfke Duygu Yoğunluğu	Orta	78	2.57	0.96	0.97	188	0.333
	İyi	112	2.42	1.05			
Öfke Duygu Düzenleme	Orta	78	3.65	0.75	-0.49	188	0.623
	İyi	112	3.71	0.75			
Korku Duygu Yoğunluğu	Orta	78	2.72	1.00	2.02	188	0.045
	İyi	112	2.43	0.94			
Korku Duygu Düzenleme	Orta	78	3.72	0.71	0.21	188	0.832
	İyi	112	3.69	0.68			
Heyecan Duygu Yoğunluğu	Orta	78	3.67	0.88	0.57	188	0.571
	İyi	112	3.59	1.00			
Heyecan Duygu Düzenleme	Orta	78	3.69	0.74	-0.33	188	0.746
	İyi	112	3.73	0.74			
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	Orta	78	2.72	0.83	2.28	188	0.024
	İyi	112	2.43	0.89			
Üzüntü Duygu Düzenleme	Orta	78	3.66	0.71	-0.32	188	0.747
	İyi	112	3.69	0.71			
Problemlı Medya Kullanımı	Orta	78	2.13	0.91	0.26	188	0.799
	İyi	112	2.10	0.88			

Ailenin ekonomik durumuna göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemlı medya kullanımı değişkenlerine ilişkin farklılıklar bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Öfke Duygu Yoğunluğu açısından orta gelir grubundaki katılımcılar (M = 2.57, SD = 0.96) ile iyi gelir grubundaki katılımcılar (M = 2.42, SD = 1.05) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = 0.97$, $p = 0.333$. Öfke Duygu Düzenleme açısından da orta gelir grubundaki katılımcılar (M = 3.65, SD = 0.75) ile iyi gelir grubundaki katılımcılar (M = 3.71, SD = 0.75) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = -0.49$, $p = 0.623$.

Korku Duygu Yoğunluğu açısından orta gelir grubundaki katılımcılar (M = 2.72, SD = 1.00) iyi gelir grubundaki katılımcılara (M = 2.43, SD = 0.94) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, $t(188) = 2.02$, $p = 0.045$. Korku Duygu Düzenleme açısından ise iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = 0.21$, $p = 0.832$.

Heyecan Duygu Yoğunluğu açısından orta gelir grubundaki katılımcılar ($M = 3.67$, $SD = 0.88$) ile iyi gelir grubundaki katılımcılar ($M = 3.59$, $SD = 1.00$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = 0.57$, $p = 0.571$. Aynı şekilde, Heyecan Duygu Düzenleme açısından da iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = -0.33$, $p = 0.746$.

Üzüntü Duygu Yoğunluğu açısından orta gelir grubundaki katılımcılar ($M = 2.72$, $SD = 0.83$) iyi gelir grubuna ($M = 2.43$, $SD = 0.89$) kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır, $t(188) = 2.28$, $p = 0.024$. Üzüntü Duygu Düzenleme açısından ise iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = -0.32$, $p = 0.747$.

Son olarak, Problemlı Medya Kullanımı açısından orta gelir grubundaki katılımcılar ($M = 2.13$, $SD = 0.91$) ile iyi gelir grubundaki katılımcılar ($M = 2.10$, $SD = 0.88$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(188) = 0.26$, $p = 0.799$.

4.5.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocuğun Kullandığı Medya Aracına Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların çocuklarına dair bildirdikleri problemlı medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme düzeylerinin, çocukların kullandıkları medya cihazlarına göre farklılık gösterip göstermediğı, Tekrarlı Olmayan Ölçümler için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yöntemiyle analiz edilmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 4.5. Kullanılan Cihaza Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlı Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Cihaz	Betimsel			ANOVA	
		N	M	SD	F	p
Öfke Duygu Yoğunluğu	Telefon	71	2.51	0.99	1.11	0.331
	Tablet	69	2.58	1.02		
	TV	54	2.31	1.01		
Öfke Duygu Düzenleme	Telefon	71	3.57	0.68	2.24	0.109
	Tablet	69	3.71	0.80		
	TV	54	3.85	0.71		
Korku Duygu Yoğunluğu	Telefon	71	2.48	0.97	1.71	0.184
	Tablet	69	2.56	0.84		
	TV	54	2.79	1.11		
Korku Duygu Düzenleme	Telefon	71	3.57	0.68	2.13	0.121
	Tablet	69	3.75	0.67		
	TV	54	3.79	0.68		
Heyecan Duygu Yoğunluğu	Telefon	71	3.58	1.02	0.37	0.688
	Tablet	69	3.71	0.75		
	TV	54	3.66	1.05		
Heyecan Duygu Düzenleme	Telefon	71	3.54	0.76	2.42	0.092
	Tablet	69	3.78	0.69		
	TV	54	3.78	0.70		
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	Telefon	71	2.43	0.88	2.32	0.101
	Tablet	69	2.56	0.82		
	TV	54	2.76	0.92		
Üzüntü Duygu Düzenleme	Telefon	71	3.63	0.65	0.29	0.752
	Tablet	69	3.71	0.75		
	TV	54	3.71	0.72		
Problemlı Medya Kullanımı	Telefon	71	2.30	1.03	5.01	0.008
	Tablet	69	2.11	0.81		
	TV	54	1.81	0.68		

Kullanılan cihaza göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemlı medya kullanımı değişkenlerine ilişkin farklar Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Öfke Duygu Yoğunluğu açısından cihazlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 191) = 1.11$, $p = 0.331$. Aynı şekilde, Öfke Duygu Düzenleme açısından da cihazlar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir, $F(2, 191) = 2.24$, $p = 0.109$.

Korku Duygu Yoğunluğu açısından cihazlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 191) = 1.71$, $p = 0.184$. Benzer şekilde, Korku Duygu Düzenleme açısından da cihazlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir, $F(2, 191) = 2.13$, $p = 0.121$.

Heyecan Duygu Yoğunluğu açısından cihazlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 191) = 0.37$, $p = 0.688$. Heyecan Duygu Düzenleme açısından da cihazlar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir, $F(2, 191) = 2.42$, $p = 0.092$.

Üzüntü Duygu Yoğunluğu açısından cihazlar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 191) = 2.32$, $p = 0.101$. Üzüntü Duygu Düzenleme açısından da cihazlar arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir, $F(2, 191) = 0.29$, $p = 0.752$.

Ancak, Problemlı Medya Kullanımı açısından cihazlar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 191) = 5.01$, $p = 0.008$. Post-hoc Scheffé testi sonuçlarına göre, Telefon kullanan çocukların problemlı medya kullanımı ($M = 2.30$, $SD = 1.03$), Televizyon kullanan çocuklardan ($M = 1.81$, $SD = 0.68$) anlamlı derecede daha yüksek bulunmuştur.

4.6.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Günlük Ekran Süresine Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların çocuklarına ilişkin bildirimlerinde yer alan problemlı medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme düzeylerinin, çocukların günlük ekran süresine bağılı olarak farklılık gösterip göstermediğı, Tekrarlı Olmayan Ölçümler için Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) yöntemiyle incelenmiş ve sonuçlar Tablo 7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Günlük Ekran Süresine Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlili Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin ANOVA Sonuçları

Değişkenler	Ekran Süresi	Betimsel			ANOVA		Fark
		N	M	SD	F	p	
Öfke Duygu Yoğunluğu	0-1 saat	36	2.09	0.90	5.10	0.007	3>1
	2-3 saat	124	2.45	1.02			
	3 saat ve üzeri	40	2.82	0.98			
Öfke Duygu Düzenleme	0-1 saat	36	3.85	0.76	1.04	0.356	
	2-3 saat	124	3.70	0.77			
	3 saat ve üzeri	40	3.60	0.69			
Korku Duygu Yoğunluğu	0-1 saat	36	2.33	0.98	3.62	0.029	3>1
	2-3 saat	124	2.51	0.98			
	3 saat ve üzeri	40	2.90	0.93			
Korku Duygu Düzenleme	0-1 saat	36	4.02	0.72	4.25	0.016	1>3, 1>2
	2-3 saat	124	3.68	0.72			
	3 saat ve üzeri	40	3.60	0.52			
Heyecan Duygu Yoğunluğu	0-1 saat	36	3.61	0.95	0.86	0.425	
	2-3 saat	124	3.59	1.00			
	3 saat ve üzeri	40	3.82	0.83			
Heyecan Duygu Düzenleme	0-1 saat	36	3.85	0.70	0.91	0.402	
	2-3 saat	124	3.70	0.78			
	3 saat ve üzeri	40	3.63	0.62			
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	0-1 saat	36	2.20	0.87	3.44	0.034	3>1
	2-3 saat	124	2.57	0.92			
	3 saat ve üzeri	40	2.70	0.74			
Üzüntü Duygu Düzenleme	0-1 saats	36	3.80	0.81	1.57	0.211	
	2-3 saat	124	3.73	0.71			
	3 saat ve üzeri	40	3.53	0.64			
Problemlili Medya Kullanımı	0-1 saat	36	1.69	0.69	12.49	0.000	3>1, 3>2
	2-3 saat	124	2.03	0.87			
	3 saat ve üzeri	40	2.62	0.84			

Günlük ekran süresine göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemlili medya kullanımı değişkenlerine ilişkin farklılıklar Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile analiz edilmiştir. Öfke Duygu Yoğunluğu açısından ekran süresi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 197) = 5.10$, $p = 0.007$. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 3 saat ve üzeri ekran süresine sahip çocuklar ($M = 2.82$, $SD = 0.98$), 0-1 saat ekran süresi olan çocuklardan ($M = 2.09$, $SD = 0.90$) anlamlı derecede daha yüksek öfke duygusu göstermiştir.

Öfke Duygu Düzenleme açısından ekran süresi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 197) = 1.04$, $p = 0.356$. Benzer şekilde, Heyecan Duygu

Yoğunluğu ($F(2, 197) = 0.86, p = 0.425$) ve Heyecan Duygu Düzenleme ($F(2, 197) = 0.91, p = 0.402$) açısından da gruplar arasında anlamlı bir fark gözlemlenmemiştir.

Korku Duygu Yoğunluğu açısından ekran süresi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 197) = 3.62, p = 0.029$. Post-hoc analizlere göre, 3 saat ve üzeri ekran süresine sahip çocuklar ($M = 2.90, SD = 0.93$), 0-1 saat ekran süresi olan çocuklardan ($M = 2.33, SD = 0.98$) daha yüksek korku duygusu yaşamaktadır. Korku Duygu Düzenleme açısından ise ekran süresi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 197) = 4.25, p = 0.016$. Post-hoc analiz sonuçlarına göre, 0-1 saat ekran süresi olan çocuklar ($M = 4.02, SD = 0.72$), hem 2-3 saat ($M = 3.68, SD = 0.72$) hem de 3 saat ve üzeri ($M = 3.60, SD = 0.52$) ekran süresi olan çocuklardan daha yüksek korku duygusu düzenleme puanına sahiptir.

Üzüntü Duygu Yoğunluğu açısından da ekran süresi grupları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur, $F(2, 197) = 3.44, p = 0.034$. Post-hoc analizlere göre, 3 saat ve üzeri ekran süresi olan çocuklar ($M = 2.70, SD = 0.74$), 0-1 saat ekran süresi olan çocuklardan ($M = 2.20, SD = 0.87$) anlamlı derecede daha yüksek üzüntü duygusu yaşamaktadır. Ancak, Üzüntü Duygu Düzenleme açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır, $F(2, 197) = 1.57, p = 0.211$.

Son olarak, Problemlili Medya Kullanımı açısından ekran süresi grupları arasında anlamlı bir fark tespit edilmiştir, $F(2, 197) = 12.49, p < 0.001$. Post-hoc analizlere göre, 3 saat ve üzeri ekran süresi olan çocuklar ($M = 2.62, SD = 0.84$), hem 0-1 saat ($M = 1.69, SD = 0.69$) hem de 2-3 saat ($M = 2.03, SD = 0.87$) ekran süresi olan çocuklardan anlamlı derecede daha yüksek problemlili medya kullanımı göstermiştir.

4.7.Problemlili Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesinin Çocuğun Görsel Medya Cihazı Sahiplik Durumuna Göre Değerlendirilmesi

Katılımcıların çocuklarına ilişkin rapor ettikleri problemlili medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenlemenin çocuğun görsel medya cihazına sahiplik durumuna göre farklılaşması bağımsız örneklem için t-Testi ile değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 8’de verilmiştir.

Tablo 4.7. Çocuğun Görsel Medya Cihazına Sahiplik Durumuna Göre Duygu Yoğunluğu, Duygu Düzenleme ve Problemlı Medya Kullanımı Değişkenlerine İlişkin t-Testi Sonuçları

Değişkenler	Görsel Medya	N	M	SD	t	sd	p
Öfke Duygu Yoğunluğu	Hiç Yok	67	2.40	1.03	-0.35	177	0.726
	Sadece 1 tane var	112	2.46	0.99			
Öfke Duygu Düzenleme	Hiç Yok	67	3.54	0.72	-2.15	177	0.033
	Sadece 1 tane var	112	3.79	0.75			
Korku Duygu Yoğunluğu	Hiç Yok	67	2.65	0.99	1.07	177	0.284
	Sadece 1 tane var	112	2.48	0.97			
Korku Duygu Düzenleme	Hiç Yok	67	3.58	0.66	-1.98	177	0.050
	Sadece 1 tane var	112	3.79	0.70			
Heyecan Duygu Yoğunluğu	Hiç Yok	67	3.61	1.05	-0.05	177	0.962
	Sadece 1 tane var	112	3.62	0.95			
Heyecan Duygu Düzenleme	Hiç Yok	67	3.58	0.67	-1.94	177	0.054
	Sadece 1 tane var	112	3.80	0.76			
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	Hiç Yok	67	2.42	0.86	-1.47	177	0.144
	Sadece 1 tane var	112	2.62	0.89			
Üzüntü Duygu Düzenleme	Hiç Yok	67	3.67	0.61	-0.44	177	0.662
	Sadece 1 tane var	112	3.72	0.77			
Problemlı Medya Kullanımı	Hiç Yok	67	1.95	0.85	-1.09	177	0.275
	Sadece 1 tane var	112	2.10	0.87			

Çocuğun görsel medya cihazına sahiplik durumuna göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemlı medya kullanımı değişkenlerine ilişkin farklılıklar bağımsız örneklemeler için t-testi ile analiz edilmiştir. Öfke Duygu Yoğunluğu açısından "hiç cihazı olmayan" çocuklar ($M = 2.40$, $SD = 1.03$) ile "sadece 1 cihaza sahip" çocuklar ($M = 2.46$, $SD = 0.99$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(177) = -0.35$, $p = 0.726$. Ancak, Öfke Duygu Düzenleme açısından, "sadece 1 cihaza sahip" çocuklar ($M = 3.79$, $SD = 0.75$), "hiç cihazı olmayan" çocuklara kıyasla ($M = 3.54$, $SD = 0.72$) anlamlı derecede daha yüksek puan almıştır, $t(177) = -2.15$, $p = 0.033$.

Korku Duygu Yoğunluğu açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(177) = 1.07$, $p = 0.284$. Ancak, Korku Duygu Düzenleme açısından "sadece 1 cihaza sahip" çocuklar ($M = 3.79$, $SD = 0.70$), "hiç cihazı olmayan" çocuklara kıyasla ($M = 3.58$, $SD = 0.66$) daha yüksek puan almış, bu fark istatistiksel anlamlılık sınırında bulunmuştur, $t(177) = -1.98$, $p = 0.050$.

Heyecan Duygu Yoğunluğu açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(177) = -0.05$, $p = 0.962$. Heyecan Duygu Düzenleme açısından ise

"sadece 1 cihaza sahip" çocuklar ($M = 3.80$, $SD = 0.76$) ile "hiç cihazı olmayan" çocuklar ($M = 3.58$, $SD = 0.67$) arasındaki fark anlamlılık sınırında bulunmuş, ancak istatistiksel olarak anlamlı değildir, $t(177) = -1.94$, $p = 0.054$.

Üzüntü Duygu Yoğunluğu açısından iki grup arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(177) = -1.47$, $p = 0.144$. Aynı şekilde, Üzüntü Duygu Düzenleme açısından da anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(177) = -0.44$, $p = 0.662$.

Son olarak, Problemlı Medya Kullanımı açısından "hiç cihazı olmayan" çocuklar ($M = 1.95$, $SD = 0.85$) ile "sadece 1 cihaza sahip" çocuklar ($M = 2.10$, $SD = 0.87$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır, $t(177) = -1.09$, $p = 0.275$.

4.8.Problemlı Medya Kullanımı, Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenlemesi Arasındaki İlişkiler

Katılımcıların çocuklarına ilişkin rapor ettikleri problemlı medya kullanımı, duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon Katsayısı ile değerlendirilmiş ve analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiştir.

Tablo 4.8. Ortalama, standart sapma ve korelasyon katsayıları

Değişkenler	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Problemlı Medya Kullanımı	2.09	0.88	-							
2. Öfke Duygu Yoğunluğu	2.46	1.01	.55**	-						
3. Öfke Duygu Düzenleme	3.70	0.75	-.42**	-.57**	-					
4. Korku Duygu Yoğunluğu	2.55	0.98	.24**	.38**	-.19**	-				
5. Korku Duygu Düzenleme	3.72	0.70	-.31**	-.35**	.57**	-.38**	-			
6. Heyecan Duygu Yoğunluğu	3.64	0.96	.29**	.28**	-.06	.40**	-.03	-		
7. Heyecan Duygu Düzenleme	3.72	0.73	-.22**	-.38**	.58**	-.22**	.55**	-.04	-	
8. Üzüntü Duygu Yoğunluğu	2.53	0.89	.29**	.52**	-.31**	.54**	-.28**	.33**	-.25**	-
9. Üzüntü Duygu Düzenleme	3.71	0.72	-.27**	-.36**	.58**	-.29**	.58**	.02	.56**	-.41**

Not. *M*: Ortalama, *SD*: Standart Sapma, * $p < .05$. ** $p < .01$.

Problemlı medya kullanımı ile diğer duygusal değişkenler arasındaki korelasyonlara bakıldığında, Problemlı Medya Kullanımı ile Öfke Duygu Yoğunluğu arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişki bulunmuştur ($r = .55$, $p < .01$). Ayrıca, Problemlı Medya Kullanımı ile Öfke Duygu Düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görölmüştür ($r = -.42$, $p < .01$). Korku Duygu Yoğunluğu ile Problemlı Medya Kullanımı arasında pozitif bir ilişki bulunurken ($r = .24$, $p < .01$), Korku Duygu Düzenleme ile arasında ise negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = -.31$, $p < .01$).

Heyecan Duygu Yoğunluğu ($r = .29$, $p < .01$) ve Üzüntü Duygu Yoğunluğu ($r = .29$, $p < .01$) ile Problemlı Medya Kullanımı arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bununla birlikte, Heyecan Duygu Düzenleme ($r = -.22$, $p < .01$) ve Üzüntü Duygu Düzenleme ($r = -.27$, $p < .01$) ile Problemlı Medya Kullanımı arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme düzeyinin problemlı medya kullanımı üzerindeki yordayıcılığına ilişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi sonuçları Tablo 10'da verilmiştir.

Tablo 4.9. Duygu Yoğunluğu ve Duygu Düzenleme Düzeyinin Problemlı Medya Kullanımı Üzerindeki Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

	B	SH	β	<i>t</i>	<i>p</i>
Sabit	1.74	0.50		3.45	0.001
Öfke Duygu Yoğunluğu	0.38	0.07	0.43	5.35	0.000
Öfke Duygu Düzenleme	-0.17	0.11	-0.15	-1.66	0.099
Korku Duygu Yoğunluğu	-0.04	0.07	-0.04	-0.56	0.575
Korku Duygu Düzenleme	-0.16	0.10	-0.12	-1.51	0.132
Heyecan Duygu Yoğunluğu	0.19	0.06	0.21	3.09	0.002
Heyecan Duygu Düzenleme	0.15	0.09	0.12	1.57	0.119
Üzüntü Duygu Yoğunluğu	-0.06	0.08	-0.06	-0.80	0.426
Üzüntü Duygu Düzenleme	-0.09	0.10	-0.07	-0.83	0.407

Duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme düzeylerinin problemlı medya kullanımı üzerindeki yordayıcılığını incelemek için gerçekleştirilen çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre, model anlamlı bulunmuş ve problemlı medya kullanımı varyansının %36'sını açıklamıştır, $F(8, 191) = 13.51$, $p < .01$.

Analiz sonuçlarına göre, Öfke Duygu Yoğunluğu ($B = 0.38$, $\beta = 0.43$, $p < .001$) ve Heyecan Duygu Yoğunluğu ($B = 0.19$, $\beta = 0.21$, $p = .002$) problemlı medya kullanımı üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcılar olarak tespit edilmiştir. Diğer yandan, Öfke Duygu Düzenleme ($B = -0.17$, $\beta = -0.15$, $p = 0.099$), Korku Duygu Düzenleme ($B = -0.16$, $\beta = -0.12$, $p = 0.132$), Heyecan Duygu Düzenleme ($B = 0.15$, $\beta = 0.12$, $p = 0.119$), Üzüntü Duygu Yoğunluğu ($B = -0.06$, $\beta = -0.06$, $p = 0.426$), ve Üzüntü Duygu Düzenleme ($B = -0.09$, $\beta = -0.07$, $p = 0.407$) değişkenlerinin problemlı medya kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır.

Sonuç olarak, modelde Öfke Duygu Yoğunluğu ve Heyecan Duygu Yoğunluğu problemlı medya kullanımını anlamlı şekilde yordarken, diğer değişkenler anlamlı bir yordayıcı etki göstermemiştir.

BEŞİNCİ BÖLÜM

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulguların değerlendirilmesi, literatürdeki ilgili çalışmalarla karşılaştırılması ve sonuçlardan yola çıkarak yapılan önerilere yer verilmiştir.

5.1.Tartışma

Bu araştırmada, 8-11 yaş aralığındaki ilkökul çocuklarının ekran bağımlılığı düzeyleri, problemli medya kullanımı, öfke, korku, heyecan ve üzüntü duygu yoğunluğu ile duygularını düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Bulgular, bu değişkenlerin çocukların demografik özelliklerine ve çevresel faktörlere göre nasıl farklılaştığını ortaya koymuştur.

Çocukların yaş gruplarına göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemli medya kullanımı değişkenleri incelendiğinde, 8-9 yaş grubu ile 10-11 yaş grubu çocuklar arasında öfke ve korku duygu yoğunluğu açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, öfke ve korku duygu düzenleme becerileri açısından 8-9 yaş grubundaki çocukların, 10-11 yaş grubundaki çocuklara göre anlamlı derecede daha yüksek puanlar aldığı tespit edilmiştir. Bu durum, ilkökul döneminin sonlarına doğru çocukların duygu düzenleme becerilerinde düşüş yaşanabileceğini ve ergenlik dönemine yaklaşıldıkça duygu durumlarında artan çeşitlilik nedeniyle düzenleme becerilerinin daha fazla desteklenmesi gerektiğini göstermektedir. Araştırmada, yaş grupları arasında öfke ve korku duygu düzenleme becerileri açısından anlamlı farklar bulunması, ilkökul dönemindeki çocukların duygusal gelişim süreçlerinde yaş faktörünün önemini göstermektedir. 8-9 yaş grubundaki çocukların, 10-11 yaş grubundakilere göre daha yüksek duygu düzenleme puanlarına sahip olması, bu dönemdeki çocukların henüz ergenlik öncesi dönemin getirdiği duygusal karmaşıklıklardan etkilenmediklerini gösterebilir. Steinberg (2005), ergenlik döneminde hormonal değişikliklerin ve artan sosyal baskıların, duygusal regülasyonu zorlaştırabileceğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, 10-11 yaş grubundaki çocuklara yönelik erken müdahalelerin, özellikle sosyal ve duygusal öğrenme programlarının geliştirilmesi önerilmektedir.

Cinsiyet değişkenine göre duygu yoğunluğu ve duygu düzenleme ile problemli medya kullanımı arasındaki farklara bakıldığında, öfke duygu yoğunluğu açısından kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Problemli medya kullanımı açısından yapılan analizler, erkek çocuklarının kız çocuklarına göre daha yüksek seviyelerde problemli medya kullanımına sahip olduğunu göstermiştir. Öfke duygu düzenleme becerilerinde ise kız çocuklarının erkeklere kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan aldığı grlmştr. Bu bulgu, literatürdeki araştırmalarla uyum göstermektedir. Cinsiyet değişkenine göre kızların daha yüksek duygu düzenleme becerilerine sahip olması, literatürde sıkça belirtilen cinsiyet rollerine ve sosyal beklentilere dayandırılabilir. Fivush (2007), kızların duygusal farkındalık ve kendini ifade etme becerilerinin, sosyal çevrelerinde daha fazla teşvik edildiğini ve bu durumun erken yaşlarda şekillendiğini belirtmektedir. Buna karşın, erkek çocukların problemli medya kullanımı puanlarının daha yüksek olması, erkeklerin genellikle rekabet ve ödül odaklı oyunlara yönelme eğilimiyle ilişkilendirilebilir (Gentile ve Anderson, 2003). Bu durum, diğital oyun tasarımlarının çocukların duygusal gelişimleri üzerindeki etkilerinin incelenmesi gerektiğini ortaya koymaktadır.

Ailenin ekonomik durumuna göre çocuklarda duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemli medya kullanımı açısından incelenen analiz sonuçlarına göre çocuklarda korku ve üzüntü duygu yoğunluğunda, orta gelir grubundaki katılımcılar, iyi gelir grubundaki katılımcılara oranla anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Sonuç olarak araştırmada, orta gelir grubundaki çocukların korku ve üzüntü duygu yoğunluğunun daha yüksek olduğu grlmştr. Ekonomik yetersizliklerin, çocuklarda belirsizlik ve güvensizlik duygularını artırarak duygusal yk oluşturduğu bilinmektedir (Conger ve Donnellan, 2007). Ancak, bu bulgular aynı zamanda iyi gelir grubundaki çocukların daha düşük korku ve üzüntü yaşamasının, aile kaynaklarının ve sosyal destek mekanizmalarının bu çocuklara sağladığı avantajları da yansıttığını göstermektedir. Eğitim politikalarının, düşük gelirli ailelerden gelen çocukların duygusal ihtiyaçlarına özel olarak odaklanması gerektiği açıktır.

Problemli medya kullanımı açısından çocukların kullandıkları görsel medya araçları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Telefon kullanan çocukların problemli

medya kullanımı, televizyon kullananlardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Televizyonun tek yönlü uyarıcı olması, telefonun ise çeşitli alternatifler sunması ve birçok uyarıcı olması çocukların ilgisini çekmektedir. Ayrıca, telefon kullanan çocukların, televizyon kullananlara göre daha yüksek problemli medya kullanımı puanları alması, dijital cihazların sürekli erişilebilirliği ve çoklu işlevselliği ile açıklanabilir. Chen ve Gau (2016), telefonların kişisel kullanım kolaylığının ve çeşitli uyarıcı sunma kapasitesinin, çocuklarda bağımlılık riskini artırabileceğini belirtmiştir. Televizyonun daha pasif bir medya aracı olması, bu cihazın bağımlılık riskini azaltan bir faktör olabilir. Bu durum, çocuklara yönelik medya kullanım politikalarının, cihaz türüne özgü farklılıkları dikkate alarak düzenlenmesi gerektiğini göstermektedir.

Çocukların günlük ekran süresine göre duygu yoğunluğu, duygu düzenleme ve problemli medya kullanımı açısından incelenen sonuçlara göre 3 saat ve üzeri ekran süresine sahip çocuklar öfke, korku ve üzüntü duygu yoğunluğu bakımından 0-1 saat ekran süresi olan çocuklardan daha yüksek öfke, korku ve üzüntü yaşamaktadır. Korku duygu düzenleme açısından da anlamlı bir fark vardır. Problemli medya kullanımı açısından da daha fazla ekrana maruz kalan çocuklar ciddi anlamda etkilenmektedir. Ekran süresi ile öfke, korku ve üzüntü duygu yoğunluğu arasındaki pozitif ilişkiler, uzun süreli ekran kullanımının çocukların duygusal durumları üzerindeki olumsuz etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Uzun ekran süresine maruz kalan çocukların problemli medya kullanımında ve duygusal yoğunluklarında artış görülmesi, bu durumun çocukların sosyal izolasyonu, azalan fiziksel aktiviteler ve uyku düzenindeki bozulmalardan kaynaklanabileceğini göstermektedir (Twenge ve Campbell, 2018). Ayrıca, bu durumun, çocukların ebeveynleriyle daha az zaman geçirmesi ve duygusal destekten mahrum kalmasıyla ilişkilendirilebileceği de düşünülebilir.

Regresyon analizlerinde, öfke ve heyecan duygu yoğunluklarının problemli medya kullanımını pozitif yönde yordadığı bulunmuştur. Bu bulgu, çocukların yoğun duygular yaşadıklarında medya kullanımını bir kaçış veya başa çıkma mekanizması olarak kullanabileceğini göstermektedir. Gross (2001), duygusal regülasyon becerilerinin geliştirilmesinin, bireylerin stresle başa çıkma stratejilerinde önemli bir rol oynadığını vurgulamaktadır. Bu doğrultuda, duygusal farkındalık eğitimlerinin ve alternatif başa çıkma mekanizmalarının çocuklara erken yaşta kazandırılması

önerilmektedir.

Bu çalışma, ekran bağımlılığı ve problemlili medya kullanımı ile çocukların duygusal ve sosyal gelişimleri arasındaki ilişkileri anlamak açısından önemli katkılar sunmaktadır. Elde edilen bulgular, ekran süresi ve medya araçlarının kullanımının çocukların duygu yoğunluğu ve düzenleme becerileri üzerinde anlamlı etkiler yarattığını göstermiştir. Gelecekteki çalışmaların, bu etkilerin uzun vadeli sonuçlarını değerlendiren boylamsal tasarımlarla gerçekleştirilmesi önerilmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin çocuklarıyla geçirdiği zamanın ve aile içi iletişim kalitesinin artırılmasına yönelik girişimlerin, çocukların duygusal gelişimlerini desteklemede etkili olabileceği düşünülmektedir.

5.2.Sonuç

Ulaşılan bulgulara göre aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır:

- Problemlili medya kullanımı ile diğer duygusal değişkenler arasındaki korelasyonlara bakıldığında problemlili medya kullanımı ile öfke, korku, heyecan, üzüntü duygu yoğunluğu arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca problemlili medya kullanımı ile öfke, korku, heyecan ve üzüntü duygu düzenleme arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.
- Öfke duygu yoğunluğu ve heyecan duygu yoğunluğu problemlili medya kullanımını anlamlı şekilde yordarken, diğer değişkenler anlamlı bir yordayıcı etki göstermemiştir.
- Öfke duygu yoğunluğu için kızlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkeklerin öfke duygu yoğunluğu kızlardan fazladır. Ancak 8-9 yaş arası çocuklar ile 10-11 yaş arası çocuklar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öfke duygu düzenleme açısından kızlar erkeklerden anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Kızların öfke duygu düzenleme becerisi daha yüksektir. Ayrıca duygu düzenleme becerisinde 8-9 yaş grubundaki çocuklar 10-11 yaş grubuna kıyasla anlamlı derecede daha yüksek puan almışlardır. Öfke duygu yoğunluğu açısından 3 saat ve üzeri ekran süresine sahip çocuklar 1 saat ekran süresi olan çocuklardan

anlamli derecede daha yüksek öfke duygusu göstermiştir. Öfke duyg düzenleme açısından sadece 1 cihaza sahip çocuklar hiç cihazı olmayan çocuklara kıyasla anlamli derecede daha yüksek puan almıştır.

- Korku duyg yoğunluğu açısından kızlar ve erkekler arasında anlamli bir fark bulunmamıştır. 8-9 yaş grubundaki çocuklar ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar arasında anlamli bir fark bulunmamıştır. Korku duyg yoğunluğu açısından orta gelir grubundaki katılımcılar iyi gelir grubundaki katılımcılara göre daha yüksek puan almışlardır. Korku duyg düzenleme alt boyutunda kızlar ile erkekler arasındaki fark anlamlılık sınırında bulunmuş, ancak istatistiksel olarak anlamli olmamıştır. Korku duyg düzenleme açısından 8-9 yaş grubundaki çocuklar 10-11 yaş grubuna kıyasla anlamli derecede yüksek puan almıştır. 3 saat ve üzeri ekran süresine sahip çocuklar daha yüksek korku duygusu yaşamaktadır. 0-1 saat ekran süresi olan çocuklar daha yüksek korku duygusu düzenleme becerisine sahiptir.
- Heyecan duyg yoğunluğu için kızlar ile erkekler arasında anlamli bir fark bulunmamıştır. Heyecan duyg düzenleme açısından da kızlar ile erkekler arasında anlamli bir fark bulunmamıştır. 8-9 yaş grubundaki çocuklar ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar arasında heyecan duyg yoğunluğu ve heyecan duyg düzenleme becerisi açısından anlamli bir fark bulunmamıştır. Katılımcıların gelir grubu ile ilgili iki grup arasında anlamli bir fark yoktur.
- znt duyg yoğunluğu için kızlar ile erkekler arasında anlamli bir fark bulunmamıştır. Ancak üzüntü duyg düzenleme açısından kızlar erkeklerden anlamli derecede daha yüksek puan almıştır. 8-9 yaş grubundaki çocuklar ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar arasında üzüntü duyg yoğunluğu ve üzüntü duyg düzenleme becerisi açısından anlamli bir fark tespit edilmemiştir. znt duyg yoğunluğu açısından orta gelir grubundaki katılımcılar iyi gelir grubuna kıyasla anlamli derecede daha yüksek puan almışlardır. 3 saat ve üzeri ekran süresi olan çocuklar daha

yüksek üzüntü duygusu yaşamaktadır. Ancak üzüntü duygu düzenleme açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır.

- Problemlı medya kullanımı açısından kızlar ile erkekler arasında anlamlı bir fark bulunmuş, erkeklerin problemlı medya kullanımının daha yüksek olduğu görölmüştür. 8-9 yaş grubundaki çocuklar ile 10-11 yaş grubundaki çocuklar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Orta gelir grubundaki katılımcılar ile iyi gelir grubundaki katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Problemlı medya kullanımı açısından çocukların kullandıkları görsel medya araçları arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Telefon kullanan çocukların problemlı medya kullanımı, televizyon kullanan çocuklardan anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. 3 saat ve üzeri ekran süresi olan çocuklar hem 0-1 saat hem de 2-3 saat ekran süresi olan çocuklardan anlamlı derecede daha yüksek problemlı medya kullanımı göstermiştir.

5.3.Öneriler

Teknolojinin olumlu kullanımı ve ebeveynlerin ekran kullanımında çocuğa rol model olma sorumluluğunun farkındalığını artırmak için uzman destekli aile eğitim programları düzenlenmesi önerilmektedir. Bu programlar, ailelere sağlıklı ekran süreleri belirleme, çocuklarla kaliteli zaman geçirme ve dijital araçları eğitsel amaçlarla kullanma gibi konularda rehberlik edebilir.

Ekran kullanımına alternatif olarak, çocukların ilgisini çekecek yeni nesil sosyal etkileşimli etkinliklerin okul-aile iş birliği kapsamında desteklenmesi önerilmektedir. Özellikle spor, sanat, doğa etkinlikleri ve grup çalışmaları gibi etkinliklerle çocukların ekran dışı sosyalleşme ve yaratıcılık becerileri desteklenebilir. Bu tür etkinliklerin, okul müfredatına dahil edilmesi veya yerel topluluklarda düzenlenmesi faydalı olacaktır.

Ekran kullanımının bağımlılık düzeyine ulaşmadan engellenmesi için önleyici çalışmalar yapılması önerilmektedir. Bu kapsamda, okullarda dijital okuryazarlık eğitimlerinin verilmesi, ebeveynlere yönelik rehberlik hizmetlerinin sunulması ve toplum genelinde ekran bağımlılığına karşı farkındalık kampanyalarının

düzenlenmesi etkili olabilir. Ayrıca, erken müdahale programları aracılığıyla, riskli gruplarda ekran kullanım alışkanlıkları kontrol altına alınabilir.

Çocukların duygu düzenleme becerilerini geliştirmek amacıyla, ilkokul rehberlik servislerinde duygu düzenlemeye yönelik daha kapsamlı ve yapılandırılmış etkinliklerin planlanması önerilmektedir. Bu etkinlikler, çocukların kendilerini tanımalarını, duygularını ifade etmelerini ve olumsuz duygularla başa çıkma stratejilerini öğrenmelerini destekleyebilir. Duygu düzenleme temelli drama çalışmaları, mindfulness uygulamaları ve grup terapileri bu tür etkinliklere dahil edilebilir.

Ailelere ve eğitimcilere yönelik dijital araçların güvenli kullanımı hakkında rehberlik hizmetleri sunulması önerilmektedir. Bu rehberlikler, çocukların yaşına uygun içerik seçimi, ekran sürelerinin sınırlandırılması ve dijital araçların pedagojik amaçlarla kullanılması gibi konuları içerebilir.

Ekran bağımlılığını önlemek ve çocukların sağlıklı gelişimlerini desteklemek amacıyla, yerel yönetimlerin ve devletin politika bazlı destek sağlaması önerilmektedir. Bu kapsamda, çocuklar için güvenli dijital ortamların teşvik edilmesi, medya içeriklerinin denetimi ve ailelere yönelik sübvansiyonlu eğitim programlarının düzenlenmesi önemlidir.

Çocuklarda ekran bağımlılığı ve duygu düzenleme becerileri ile ilgili araştırmaların Türkiye genelinde daha fazla okula ulaşılarak çalışmanın kapsamının genişletilmesi önerilmektedir. Araştırmaların sonuçları, politika yapıcılara ve eğitimcilere rehberlik edebilir.

KAYNAKÇA

- Abanoz, S. (2020). 6-12 Yaş Arası Çocukların Dini ve Ahlaki Gelişimlerinde Anne ve Babaların Rolü. *Türk Din Psikolojisi Dergisi*, 1, 119-148.
- Akça, R. P. (2012). Ana-babaların çocuk yetiştirmede aşırı koruyucu olmaları. *Akademik Bakış Dergisi*, 29(2), 1-13.
- Alisinanoğlu, F. (2003). Çocukların denetim odağı ile algıladıkları anne tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1(1), 97-107.
- Atak, F. (2020). 10-14 yaş arasındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Aydeniz, H. (2019). Bilinçli Medya Kullanımı. Ankara: Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı.
- Aydın, B. (2002). Gelişim Psikolojisi. İstanbul: SFN Baskı.
- Aydoğdu, F., & Dilekmen, M. (2016). Ebeveyn Tutumlarının Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2).
- Bal, E., & Balcı, Ş. (2020). Akıllı Cep Telefonu Bağımlılığı: Kişilik Özellikleri ve Kullanım Örüntülerinin Etkinliği Üzerine Bir İnceleme. *Erciyes İletişim Dergisi*, 7(1), 369-394. <https://doi.org/10.17680/erciyesiletisim.654569>
- Batum, P., & Yagmurlu, B. (2007). What counts in externalizing behaviors? The contributions of emotion and behavior regulation. *Current Psychology: Developmental Learning Personality Social*, 25(4), 272-294. <https://doi.org/10.1007/BF02915236>
- Baysal, N., Sarıcan, E., & Şener, N. (2021). İlkokul üzerine güncel konular (1. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Bekar, P., & Efe, E. (2024). Çocukların Ekran Bağımlılığı ile Yeme Davranışı Arasındaki İlişki: Tanımlayıcı ve Kesitsel Bir Çalışma. *Fenerbahçe University Journal of Health Sciences*, 4(1), 123-133. <https://doi.org/10.56061/fbujohs.1326698>
- Candan, F., Sağlam, A., & Şirin, İ. (2023). Türkiye’de ekran bağımlılığı konusu ile ilgili yapılan lisansüstü tezlerin bibliyometrik analizi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(11), 2240–2257. <https://uleder.com/index.php/uleder/article/view/405>

- Chen, Y. L., & Gau, S. S. F. (2016). Sleep problems and internet addiction among children and adolescents: A longitudinal study. *Journal of Sleep Research*, 25(4), 458–465. <https://doi.org/10.1111/jsr.12388>
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2017). Development and validation of the Problematic Media Use Measure: A parent-report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>
- Elkin, N., & Soydan, A. M. (2024). Halk sağlığı perspektifinden çocuklarda teknoloji bağımlılığı ve ekran maruziyeti. *STED Halk Sağlığı Dergisi*, 33(4), 307-315. <https://doi.org/10.17942/sted.1463395>
- Ekman, P. (1992). An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 6(3), 169–200. <https://doi.org/10.1080/02699939208411068>
- Fivush, R. (2007). Maternal reminiscing style and children’s developing understanding of self and emotion. *Clinical Social Work Journal*, 35(1), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s10615-006-0052-4>
- Furuncu, C., & Öztürk, E. (2020). Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması: Çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535-566. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202043237>
- Giordano, A. L., Schmit, M. K., & McCall, J. (2023). Exploring adolescent social media and internet gaming addiction: The role of emotion regulation. *Journal of Addictions and Offender Counseling*, 44(1), 69–80. <https://doi.org/10.1002/jaoc.12116>
- Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Griffiths, M. D., & Meredith, A. (2009). Video game addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247–253. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Harrison, K., & Liechty, M. (2012). US Preschoolers’ media exposure and dietary habits: The primacy of television and the limits of parental mediation. *Journal of Children and Media*, 6(1), 18–36.

- Harlow, H. F. (1958). The nature of love. *American Psychologist*, 13(12), 673–685. <https://doi.org/10.1037/h0047884>
- Kırlioğlu, M., Kayaalp, A., & Arslan, S. (2023). Güncel bir sorun olarak çocuklarda ekran bağımlılığı ve ebeveyn tutumları. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 118-131. <https://doi.org/10.55109/tushad.1360037>
- Knafo, A., & Plomin, R. (2006). Parental influence on prosocial behavior in early childhood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(1), 147–164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.1.147>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A. Q., & Sánchez, A. I. (2022). Digital screen addiction in children and its impact on education: A literature review. *Computers in Human Behavior Reports*, 8, 100211. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100211>
- Mestci, M. (2021). Duygusal zekâ ve iş yerinde etkisi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Dergisi*, 10(2), 314–325.
- Peket, A., & Nebioğlu-Yıldız, M. (2022). Examining the relationships between adolescents' emotion regulation levels and social media addiction. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 12(3), 564–569. <https://doi.org/10.33808/clinexphealthsci.869465>
- Saatçioğlu, H., Göven, B. A., Kardaş, Ö., & Yüncü, Z. (2023). Investigation of adolescents who have internet addiction accompanied by attention deficit and hyperactivity disorder in terms of emotion regulation and social cognition. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 34(1), 16–23. <https://doi.org/10.5080/u26072>
- Sahu, M., Gandhi, S., & Sharma, M. K. (2019). Mobile phone addiction among children and adolescents: A systematic review. *Journal of Addictions Nursing*, 30(4), 261–268. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000309>
- Sofronoff, K., Attwood, T., & Hinton, S. (2011). A randomized controlled trial of a cognitive-behavioral intervention for anger management in children diagnosed with Asperger syndrome. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 37(6), 1203–1214. <https://doi.org/10.1007/s10803-006-0262-3>

Tarhan, N. (2018). İnsan ve duygu. İstanbul: Timaş Yayınları.

Wartberg, L., Thomasius, R., & Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 106788. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>

Wolf, K., et al. (2023). Attitudes toward children: Distinguishing affection and stress. *Journal of Personality*, 91(1), 45–56. <https://doi.org/10.1111/jopy.12579>



EKLER

EK 1: DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

Değerli Ebeveynler,

Gönüllü olarak dolduracağınız “Demografik Bilgi Formu” nda kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Tez çalışması kapsamında çocukların ekran bağımlılığı ile duygularını düzenleme becerileri arasındaki ilişkisinin incelenmesi ve okul-aile iş birliği çalışmalarına katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Çocuklarınız ile ilgili vereceğiniz gerçekçi cevaplar çalışma için önem arz etmektedir. Size uygun seçeneği işaretleyerek belirttiğinizde araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Cevaplar gizli tutulacak olup sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Çocuğa yakınlık dereceniz:

Anne () Baba () Diğer ()

2. Yaşınız:

25 yaş ve altı() 25-40 yaş arası() 40 yaş ve üzeri()

3. Eğitim Durumunuz:

İlkokul() Ortaokul() Lise() Üniversite() Yüksek Lisans() Doktora()

4. Ekonomik Durumunuz:

Düşük() Orta() İyi() Çok iyi()

5. Aile Birliktelik Durumunuz:

Birlikte() Ayrı()

6. Çocuğunuzun Cinsiyeti:

Kız() Erkek()

7. Çocuğunuzun Yaş Grubu:

6-7 Yaş() 8-9 Yaş() 10-11 Yaş()

8. Çocuğunuzun en sık kullandığı görsel medya aracı:

Telefon() Tablet() Bilgisayar() Televizyon()

9. Çocuğunuzun yaklaşık günlük ekran süresi:

0-1 saat() 2-3 saat() 3 saat üzeri()

10. Çocuğunuzun kendine ait görsel medya aracı var mı? Varsa sayısı:

Hiç yok () Sadece 1 tane var () 2 tane var () 3 veya daha fazla var ()



EK 2: PROBLEMLİ MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ (Kısa Form)

Değerli Ebeveynler,

Gönüllü olarak dolduracağınız “Problemlı Medya Kullanım Ölçeğı” nde kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Tez çalışması kapsamında çocukların ekran bağımlılığı ile duygularını düzenleme becerileri arasındaki ilişkisinin incelenmesi ve okul-aile iş birliğı çalışmalarına katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Çocuklarınız ile ilgili vereceğiniz gerçekçi cevaplar çalışma için önem arz etmektedir. Size uygun seçeneğı işaretleyerek belirttiğinizde araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Cevaplar gizli tutulacak olup sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

PROBLEMLİ MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ (Kısa Form)

“Görsel Medya Araçları” terimini, çocuğunuzun kullandığı, ekranı olan herhangi bir araç için kullanıyor olacağız. Aşağıdaki ankette “Görsel Medya Araçları” terimini her gördüğünüzde, çocuğunuzun kullandığı, aklınıza gelebilecek her türlü teknolojik ağıtı düşünün. Örneğın;

Televizyon - Tablet - Akıllı telefon - Cep telefonu – Bilgisayar - Dizüstü bilgisayar - Playstation gibi
Çocuğunuzun son 1 aydaki davranışlarını göz önüne alarak, uygun olan cevabı yuvarlak içine alınız.

	Asla	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Çocuğum görsel medya araçlarını gizli gizli kullanıyor.	1	2	3	4	5
2. Çocuğumun düşündüğü tek şey görsel medya araçlarıymış gibi geliyor.	1	2	3	4	5
3. Çocuğumun medya araçlarını kullanmasını engellemek gerçekten zor.	1	2	3	4	5
4. Çocuğum kötü bir gün geçirdiğinde sanki moralini düzeltecek tek şey görsel medya araçları oluyor.	1	2	3	4	5
5. Çocuğumun görsel medya araçları kullanımı aile için sorun yaratıyor.	1	2	3	4	5
6. Çocuğumun görsel medya araçları başında geçirmek istediğı süre devamlı artıyor.	1	2	3	4	5
7. Görsel medya araçları çocuğumu motive eden tek şey gibidir.	1	2	3	4	5
8. Çocuğum görsel medya araçlarını kullanamadığında hayal kırıklığına uğruyor ve geriliyor.	1	2	3	4	5
9. Çocuğumun görsel medya araçları kullanımı aile etkinliklerimize engel oluyor.	1	2	3	4	5

EK 3: ÇOCUKLAR İÇİN DUYGU DÜZENLEME ÖLÇEĞİ

Değerli Ebeveynler,

Gönüllü olarak dolduracağınız, çocuklar için “Duygu Düzenleme Ölçeği-Yetişkin Formu” nda kimlik belirleyici herhangi bir bilgi istenmemektedir. Tez çalışması kapsamında çocukların ekran bağımlılığı ile duygularını düzenleme becerileri arasındaki ilişkisinin incelenmesi ve okul-aile iş birliği çalışmalarına katkı sağlanması amaçlanmaktadır. Çocuklarınız ile ilgili vereceğiniz gerçekçi cevaplar çalışma için önem arz etmektedir. Size uygun seçeneği işaretleyerek belirttiğinizde araştırmaya katılım için onam verdiğiniz biçiminde yorumlanacaktır. Cevaplar gizli tutulacak olup sadece araştırmacı tarafından değerlendirilecek ve araştırma amacı ile kullanılacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Öfke boyutu 10 madde	Hiç uygun değil	Uygun değil	Kararsızım	Uygun	Kesinlikle çok uygun
1. Sık sık öfkelenir ve olumsuz bir ruh hali içine girer.	X				
2. Olumsuz bir ruh halindeyken veya öfkeli olduğunda güçlü ve yoğun tepkiler verir	X				
3. Öfkeli olduğunda diğerleri (örneğin ebeveyni, öğretmeni vb.) için onu sakinleştirmek kolaydır.				X	
4. Öfkeli olduğunda kendisini sakinleştirmekte zorlanır.	X				
5. Yapmak istediği bir şey yasaklandığında, güçlü ve yoğun tepkiler verir.			X		
6. Yapmak istediği bir şey yasaklandığında, diğerleri (örneğin ebeveyni, öğretmeni vb.) için onu sakinleştirmek kolaydır.	X				
7. Yapmak istediği bir şey yasaklandığında, kendisini sakinleştirmekte zorlanır.	X				
8. Bir akranıyla bir anlaşmazlığa düştüğünde, güçlü ve yoğun tepkiler verir.	X				

EK 4: ETİK KURUL İZNİ



EK 5: MEB ARAŞTIRMA İZNİ

