



T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**4-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA PROBLEMLİ MEDYA
KULLANIMI İLE DUYGU DIŞAVURUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

Oğuz Kaan ARSLAN

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Selami Varol ÜLKER

İSTANBUL-2023

T.C.
ÜSKÜDAR ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

UYGULAMALI PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

**4-6 YAŞ ARALIĞINDAKİ ÇOCUKLARDA PROBLEMLİ MEDYA
KULLANIMI İLE DUYGU DIŞAVURUMLARI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Oğuz Kaan ARSLAN
184101014**

**Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Selami Varol ÜLKER**

İSTANBUL-2023

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “4-6 Yaş Arası Çocuklardaki Problemler Medya Kullanımı ile Duygu Dışavurumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışmayı Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığımı, tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, başka kaynaklardan aldığım bilgileri metinde ve kaynakçada eksiksiz olarak atıfta bulunarak gösterdiğimi, çalışma sürecinde bilimsel araştırma ve etik kurallara uygun olarak davrandığımı ve aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

TARİH

İMZA

Oğuz Kaan ARSLAN

TEŞEKKÜR

Tez süreci boyunca yanımda olan aileme,
Tezimde emekleri geçen Dr. Öğr. Üyesi Remziye Keskin ve Dr. Öğr. Üyesi Selami
Varol Ülker hocalarıma,
Araştırmaya katılan 202 gönüllü ebeveyne ve bu ebeveynlere ulaşmamı sağlayan
arkadaşlarıma,
Tezime en büyük katkıyı sağlayan Feyza Dinçer'e teşekkürlerimi sunarım.



ÖZET

4-6 Yaş Arası Çocuklardaki Problemlı Medya Kullanımı ile Duygu Dışavurumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Bu çalışma 4- 6 yaş arası çocukların problemlı medya kullanımı ile duygu dışavurumları arasındaki ilişkileri ölçmeyi amaçlamaktadır. Buna ek olarak problemlı medya kullanımının ve duygu dışavurumlarının çeşitli demografik açılardan incelenmesi de hedeflenmiştir. Araştırmanın örneklemini, uygun örnekleme yöntemi ile ulaşılan 4- 6 yaş çocuk sahibi 202 ebeveyn oluşturmaktadır. Örnekleme alınan ebeveynlerin çocuklarının 109'u kız, 93'ü ise erkektir. Araştırma modeli olarak ilişkiisel tarama modeli kullanılmıştır. Veri analizi SPSS 29 ile yapılmış, dağılımların nonparametrik olması nedeniyle fark testleri için Mann Whitney U ve Kruskal Wallis; ilişki testleri için ise Spearman testi kullanılmıştır. İstatistiki analizlere göre çocukların problemlı medya kullanımı toplam puanları ortalama seviyede bulunmuş; duygu ifade puanları ise üzgünlük, öfke ve korku ortalama seviyelerde iken mutluluk puanları yüksek bulunmuştur. Problemlı medya kullanımı, 6 yaş çocuklarda 4 ve 5 yaş çocuklara göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunurken toplam duygu ifadeleri ve öfke duygu ifadesi yüksek lisans mezunu babaların çocuklarında lise ve lisans mezunu babaların çocuklarına göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Son olarak problemlı medya kullanımı ile öfke ve korku duygu ifadeleri arasında olumlu, mutluluk duygu ifadesi arasında ise olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu çalışmanın hem eğitimciler hem de ebeveynler için faydalı olması umulmaktadır.

Anahtar Kelimeler; Problemlı Medya Kullanımı, Çocuk Duygu Dışavurumu, Okulöncesi Dönem, Teknoloji Kullanımı, İnternet Bağımlılığı.

ABSTRACT

Investigation of the Relationship Between Problematic Media Use and Expressions of Emotions in Children aged 4-6

This study aims to measure the relationship between problematic media use and emotional expressions of children aged 4-6 years. In addition, it was also aimed to examine problematic media use and emotional expressions from various demographic variables. The sample of the study consisted of 202 parents of children aged 4-6 years who were reached by convenient sampling method. Among the children of the sampled parents, 109 were girls and 93 were boys. Relational screening model was used as the research model. Data analysis was performed with SPSS 29, Mann Whitney U and Kruskal Wallis were used for difference tests and Spearman test was used for correlation tests due to nonparametric distributions. According to the statistical analyses, the total scores of children's problematic media use were found to be at an average level; the scores of emotion expression were found to be at average levels of sadness, anger and fear, while happiness scores were found to be high. Problematic media use was found to be significantly higher in 6-year-old children than in 4 and 5-year-old children. Total emotional expressions and anger emotional expression were significantly higher in children of fathers with master's degrees than in children of fathers with high school and undergraduate degrees. Finally, significant positive relationships were found between problematic media use and anger and fear emotional expressions, and negative relationships were found between happiness emotional expression. It is hoped that this study will be useful for both educators and parents.

Keywords; Problematic media use, Children's emotional expression, Preschool children, Technology usage, Internet addiction

İÇİNDEKİLER

YEMİN METNİ	i
TEŞEKKÜR	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
İÇİNDEKİLER	v
TABLolar DİZİNİ	viii
1.GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı.....	1
1.2. Çalışmanın Amacı	2
1.3. Çalışmanın Önemi.....	2
1.4. Araştırmanın Hipotezleri.....	3
1.5. Sınırlılıklar	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Bağımlılık Kavramı.....	5
2.1.1 Bağımlılık Tarihçesi	6
2.1.2. Bağımlılık Türleri	7
2.1.3. Bağımlılığın Epidemiyolojisi	10
2.1.4. Bağımlılığın Etiyolojisi	11
2.1.5. Teknoloji Bağımlılığı	12
2.1.5.1. İnternet Bağımlılığı	13
2.1.5.1.1. İnternet Bağımlılığının Tarihçesi	16
2.1.5.1.2. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi.....	18
2.1.5.1.3. İnternet Bağımlılığının Komorbiditesi	19
2.1.5.1.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi.....	20
2.1.5.1.5. İnternet Bağımlılığının Tedavisi.....	21

2.1.5.2. Online Oyun Bağımlılığı	22
2.2. Duygu Kavramı	25
2.2.1. Duygudurum Kavramı	28
2.3. Duygu Türleri	29
2.3.1. Mutluluk	29
2.3.2. Öfke	30
2.3.3. Üzüntü	31
2.3.4. Korku	31
2.4. Duygu Düzenleme	32
2.5. Duygu Dışavurumu	33
2.5.1. Pozitif Duygu Dışavurumu	35
2.5.2. Negatif Duygu Dışavurumu	36
3. GEREÇ VE YÖNTEM	38
3.1. Araştırmanın Modeli	38
3.2. Evren ve Örneklem	38
3.3. Veri Toplama Araçları	39
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu	39
3.3.2. Problemlili Medya Kullanım Ölçeği	39
3.3.3. Çocuk duygu ifade etme ölçeği	40
3.4. Verilerin Analizi	40
4. BULGULAR	41
4.1. Demografik Analizler	41
4.2. Normallik Testleri	43
4.3. Test Puanlarının Betimleyici İstatistikleri	44
4.4. Fark Testleri	44
4.5. İlişki Testleri	53
5. TARTIŞMA	55

5.1. Problemlı Medya Kullanımının Demografik Verilere Göre İncelenmesi.....	55
5.1.1. Problemlı medya kullanımı ve cinsiyet	55
5.1.2. Problemlı medya kullanımı ve yaş	55
5.1.3. Problemlı medya kullanımı ve anne baba birliktelik durumu	56
5.1.4. Problemlı medya kullanımı ve anne baba eğitim durumu.....	57
5.2. Çocuk Duygu Dışavurumunun Demografik Verilere Göre İncelenmesi.....	58
5.2.1. Çocuk duygu dışavurumu ve cinsiyet.....	58
5.2.2. Çocuk duygu dışavurumu ve yaş.....	58
5.2.3. Çocuk duygu dışavurumu ve anne baba birliktelik durumu.....	58
5.2.4. Çocuk duygu dışavurumu ve anne baba eğitim durumu	59
5.3. Problemlı Medya Kullanımı ile Çocuk Duygu Dışavurumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi	59
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	61
EKLER	63
7. KAYNAKÇA.....	66

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımını Gösteren Tablo.....	41
Tablo 2. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımını Gösteren Tablo.....	41
Tablo 3. Anne Babanın Birliktelik Veya Ayrılık Durumunu Gösteren Tablo	42
Tablo 4. Annelerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımını Gösteren Tablo	42
Tablo 5. Babaların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımlarını Gösteren Tablo.....	43
Tablo 6. Problemlı Medya Kullanımı ve Çocuk Duygu İfade Ölçek Puanlarının Dağılımının Normallığini Belirlemeye Yönelik Yapılan Kolmogorov- Simirnov Testi	43
Tablo 7. Problemlı Medya Kullanımı ve Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Betimleyici İstatistikleri	44
Tablo 8. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi	45
Tablo 9. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi.....	46
Tablo 10. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi	47
Tablo 11. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi	48
Tablo 12. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi	49
Tablo 13. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Öfke Alt Boyutu Puanlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi.....	50
Tablo 14. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi	50
Tablo 15. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi.....	51

Tablo 16. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi	51
Tablo 17. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi	52
Tablo 18. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi	52
Tablo 19. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği ve ocuk Duygu İfade Ölçeği Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan Spearman Testi.....	53
Tablo 20. ocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Problemlı Medya Kullanımı Ölçeği ile İlişkilerini İncelemek İçin Yapılan Spearman Testi	53

1. GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Gelişen teknolojiyle birlikte insanların hayatında da değişimler kaçınılmaz olmuştur. Teknolojik cihazların günlük hayatta daha fazla yer kaplamasıyla günlük alışkanlıklar da geçmiş yıllara göre değişiklik göstermiştir (Zehir vd., 2020). Teknolojik gelişmelerin kişilerin hayatlarının hemen her aşamasına getirdiği kolaylık, insanları kendisine çok daha bağlı bir hale getirmiştir (Gökel, 2020). TÜİK'in 2021 yılı Ağustos ayında yayımladığı rapora göre, Türkiye'de internete ulaşımı olan hane oranı %92 olarak açıklanmıştır (TÜİK, 2021). İnternete erişim imkânının bu derece yüksek olduğu günümüzde çocuklar teknolojik cihazlarla çok daha erken yaşta tanışarak internet üzerindeki etkileşimlere daha kolay adapte olabilmektedirler. Önceleri ebeveynleri taklit yolu ile başlayan teknolojik cihaz kullanımı sonraları ilgilerini çekebilecek videolar ve oyunlar ile devam etmektedir (Ateş & Durmuşoğlu 2019).

Teknolojik cihazların gelişmesiyle iletişim imkânlarının artması, bilgiye erişimin kolaylaşması insan hayatının kalitesini artırmada oldukça etkili olmuştur. Eğer teknolojik cihazlar bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanırsa çocukların eğitim hayatlarına da oldukça katkıda bulunmaktadır (Aral & Doğan 2018). Lakin istendik ve sağlıklı bir şekilde kullanılmadığı durumlarda ise gerek çocukların gerek yetişkinlerin yaşamlarında olumsuz etkileri de gözlenmektedir. 21. Yüzyılda teknoloji kullanımı ve buna bağlı olarak yaşanan problemler de günden güne artmaktadır (Ulusoy & Bostancı 2014). Çocukların yoğunlukla kullandığı teknolojik cihazlar arasında telefon ve tablet tipi cihazlar gelmektedir. Ateş ve Durmuşoğlu Saltalı (2019)'nın yaptığı çalışmalarda çocukların %65.5inin günde bir saatten daha uzun süre telefon ya da tablet ile vakit geçirdiğini göstermiştir. Aral ve Doğan Keskin (2018), çocuklarda ekran özelliği bulunan cihazlarla tanışma yaşları üzerine yapmış olduğu çalışmada televizyonla henüz bir yaşındayken, cep telefonlarıyla bir iki yaş aralığında, tablet ve bilgisayarlarla ise iki üç yaş aralığında tanıştıklarını belirtmiştir. Erken çocukluk dönemi birçok açıdan önemli olan yetilerin kazanıldığı bir dönemdir. Kritik dönem olarak da adlandırılan bu dönemde bazı kazanımların gelişmemesi çocukların ilerleyen yaşlarında sorunlar yaşayabilmesine yol açmaktadır. Ekran başında geçirilen süreler uzadıkça çocukların gelişim alanları ihmal edilebilmekte ve çocuk üzerinde kalıcı izler bırakabilmektedir. Özellikle sosyal duygusal gelişim alanındaki ihmal edilen özellikler çocukların

duygularını fark etme ve yönetme anlamında ilerleyen yaşlarında zorlanacakları seviyeler gelebilmektedir (Golden vd., 2020). EQ olarak da bilinen duygusal zekâ kavramı günümüzde oldukça popülerleşmiştir. Yapılan çalışmalarda erken çocukluk döneminde ekran başında geçen sürenin fazla olması duygusal zekânın gelişiminde olumsuz etkileri bulunmaktadır (Cho & Lee 2017). Duygusal zekânın yanı sıra dikkat bozukluğu, saldırgan tutum, düşük yaşam becerileri, özgüven eksikliği, öz düzenlemede yetersizlik, dil becerilerinde gerileme ve psikomotor becerilerinde gerileme gibi sorunlarla karşı karşıya kalması olasıdır (McArthur vd., 2020). Bunun yanı sıra teknolojik aletlere erişim kolaylığı sebebiyle çocuklar çok erken yaşlarda bu cihazlara uzun süreler boyunca maruz kalmaktadırlar. Ekran süreleri daha düşük olan çocuklarda öz düzenleme yetilerinin daha gelişmiş olduğu gözlenmekle birlikte özdenetimlerinde de ekran süreleri uzun olan çocuklara göre anlamlı bir fark bulunmuştur (Cliff vd., 2018). Çocuklarda duygu düzenleme, duygu dışavurumu açısından oldukça önem taşır. Duygularını tanımakta ve onları istedik şekilde düzenlemekte sorun yaşamayan çocukların duygu dışavurumları da istedik düzeyde gerçekleşmektedir. Duygu düzenleme için öncelikle duyguların tanınması, duygusal tepkilerin izlenmesi gerekmektedir (Thompson 1994). Duygu düzenleme konusunda istenilen düzeyde olması durumunda çocukların sosyal becerilerin de yüksek olabileceğine değinilmiştir (Çorbacı Oruç, 2008). Duygu düzenleme konusunda başarılı olan çocuklardaki olumlu gelişmelerin yanı sıra, duygu düzenlemede zorluk yaşayan çocuklarda ise istenmeyen davranışların ve saldırganlık gibi sorunların ortaya çıktığı da gözlemlenmiştir (Eisenberg & Fabes, 1992).

1.2. Çalışmanın Amacı

Araştırmanın amacı, 4-6 yaş aralığındaki çocukların problemlili medya kullanımı ile duygu dışavurumları arasındaki ilişkilerin incelenmesidir. Bunun yanında 4-6 yaş grubu çocukların problemlili medya kullanımı ve duygu dışavurum düzeyleri incelenmiş, bu değişkenlerin bazı demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı da araştırılmıştır.

1.3. Çalışmanın Önemi

20.Yüzyılın en büyük gelişmeleri elbette ki teknoloji alanında olmuştur. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte birçok kolaylık da insan hayatına girmiştir. İnsan

hayatında bu kadar çok yer tutmasının en büyük sebebi de günlük yaşamdaki işlerimizi kolaylaştırmanın yanı sıra günlük haz ihtiyacının da bir bölümünün teknoloji sayesinde karşılanmasıdır. Yetişkinler için birçok teknolojik gelişme hayatlarında yeni birer tecrübe iken, erken çocukluk dönemindeki çocuklar için çoğu zaman ilk tecrübe olabilmektedir. Yaşamlarının hemen ilk yıllarında çok fazla teknolojik uyaranla karşılaşan çocukların bu süreci sağlıklı bir şekilde yönetmesi oldukça önemlidir. Ekran özelliği bulunan birçok telefon, tablet, bilgisayar benzeri cihaz ile erken yaşlarda tanışan çocukların bu cihazları amacına uygun ve doğru sürelerde kullanmadıkları zaman birçok gelişim alanını etkileyen problemle karşı karşıya kalabilmektedirler. Özellikle sosyal duygusal gelişim alanı için oldukça kritik bir dönemde bulunan çocukların problemleri medya kullanımı durumunda; duygularını tanıma, duygularını yönetme ve duygularını ifade etme gibi alanlarda sorunlar yaşadıkları görülmektedir. Çalışmanın 4-6 yaş aralığında bulunan çocuklardaki problemleri medya kullanımının duygu dışavurumları ile ilişkisini incelemesi bu açıdan oldukça önemlidir.

1.4. Araştırmanın Hipotezleri

- 4-6 yaş arası çocukların problemleri medya kullanımı ile duygu dışavurumları arasında anlamlı ilişkiler vardır.
- 4-6 yaş arası çocuklarda problemleri medya kullanımı cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocuklarda problemleri medya kullanımı yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocuklarda problemleri medya kullanımı anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocuklarda problemleri medya kullanımı annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocuklarda problemleri medya kullanımı babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocukların duygu dışavurum seviyeleri cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocukların duygu dışavurum seviyeleri yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocukların duygu dışavurum seviyeleri anne baba birliktelik durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

- 4-6 yaş arası çocukların duygu dışavurum seviyeleri annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.
- 4-6 yaş arası çocukların duygu dışavurum seviyeleri babanın eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma;

- Çalışmaya katılmaya gönüllü olan, 4-6 yaş arası çocuk sahibi 202 ebeveyn ile sınırlıdır.
- Zaman açısından 2022-2023 eğitim öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Konu açısından problemlı medya kullanımı ve duygu dışavurumu ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Bağımlılık Kavramı

Bağımlılık kavramı anlam olarak epey kapsayıcıdır. En bilindik ifade edilen şekliyle; gerek nesne gerek kişiye veya bir varlığa karşı önlenmesi güç bir isteklilik olarak ya da iradesi başka bir varlığın kontrolü altına olma hali olarak literatüre geçmiştir. Kişinin zihinsel süreçleri ile ilgili patolojik sayılabilecek bir davranışı gösterme biçimidir. Kişilerin sosyal hayatlarını ya da beden sağlığını olumsuz etkilemesine rağmen, aynı tutumu devam ettirmeleri ve içinde bulunulan duruma karşı yoğun arzu besleme hali olarak da nitelendirilebilmektedir. Bağımlılık sözcüğü söylenildiğinde toplumda akla ilk gelen, birtakım kimyasal ya da bitkisel uyarılara karşı oluşan ve karşı konulamakta güçlük duyulan tutum gelir (Köknel, 1998).

Amerikan Psikiyatri Birliğinin yayınlamış olduğu DSM IV'e göre yaşanan durumun bir bağımlılık olarak tanımlanabilmesi için bazı kriterler belirlenmiştir. Yapılmakta olan davranış, sergilenen tutum belirlenen bu kriterlerin en az üç tanesini sağladığı takdirde bağımlılık teşhisinin konulabileceği belirtilmiştir. Bu maddelerin en başında duruma karşı oluşturulan tolerans gelmektedir. Hiçbir bağımlılık türünde aynı maddeyi aynı ölçüde kullanmak ya da davranışı aynı ölçüde tekrar etmek kişide aynı etkiyi yaratmaz. Eğer aynı etkiyi görebilmek için maddenin ya da davranışın dozunda artırıma gitmesi gerektiği hissiyatı yaşanıyorsa maddeye ya da tutuma karşı bir tolerans gerçekleştiği anlamına gelmektedir. Toleransın ardından yoksunluk belirtilerinin görülmesi bağımlılığın tanımlanmasında önemli rol oynar. Kişi eğer kullandığı maddeden veya sergilediği davranışın ortadan kalkmış ya da yeterli miktarda karşılanmamış hali ile baş etmekte güçlük çekiyorsa bu da bağımlılık kriterlerinden sayılabilmektedir. Bir diğer kriter ise maddenin ya da davranışın dozunu ayarlayamama durumudur. Kişi eğer maddeyi ya da davranışı planlanandan daha fazla düzeyde kullanıyor ya da tutum sergiliyorsa bağımlılık kriterlerinden bir tanesini daha gerçekleştiriyor denilebilir. Kriterlerin bir diğerinde kişi maddeye veya davranışa ulaşabilmek için zamanının büyük bir bölümünü harcıyor ve bunu yaparken kendisine engel olamıyorsa bağımlılık kriterlerinin bir başka öncülünü de yerine getiriyor demektir. Madde kullanımı kişinin sosyal yaşantısına ya da bedensel sağlığına zarar verebilmektedir, kişi eğer bu zararları görmesine rağmen kullanıma ya da davranışa devam etme eğilimindeyse bu da başka bir kriteri yerine getirdiği anlamı taşımaktadır.

Son olarak madde kullanım ya da tutuma karşı istediği günün önemli bir kısmını alıyor ve bununla baş etmekte zorlanıyorsa kişi DSM IV'e göre bir başka kriteri daha sağlıyor anlamına gelmektedir (Ögel, 2018).

İki ana başlık altında incelenecek olursa bağımlılığın tanımlanmasında davranışsal ve fiziksel bağımlılık olmak üzere iki tanımlama yapılmaktadır (Öztürk vd., 2007). Çağımızda davranışa yönelik bağımlılık tanımı üzerine tam olarak mutabakat sağlanabilmiş değildir (Potenza, 2014). Davranışsal bağımlılıklar zaman zaman ruhsal bağımlılık olarak da adlandırılmıştır. Bireyin duygusal bağlamda kendisini doyurma amacıyla maddeyi kötüye kullanımı olarak tanımlanabilmektedir. Bu tarz bağımlılıklar kişide tatmin olma duygusu yaratmaktadır. Fiziksel bağımlılığı ruhsal bağımlılıktan ayıran şey ise bireyin fizyolojik olarak maddeye duyduğu istençtir (Ögel, 1997). Davranışsal olan bağımlılıklarda da zihinsel olarak bağımlı olunan durumla meşgul olma hali ve yoksunluk belirtileri gösterilir (Griffiths, 1996). Bunun yanı sıra maddeyle ilintili olmayan bağımlılık durumlarında da kişinin karşı koyamadığı haz verici davranış tekrarları görülmektedir (Black, 2013; Mann, 2017).

Bağımlılık, gerek bireysel gerek sosyal olarak olumsuz sonuçlar doğuran ve süregelen bir problem olarak tanımlanmıştır (Thege vd., 2015). Başka bir ifade ile akılcı tutumun karşısavı olduğu varsayılabilir (Becker & Murphy, 1988). Bilhassa davranış temelli tutum ve tavırlar göz önünde bulundurulduğunda, toplumda görülme sıklığı en yüksek psikolojik temelli rahatsızlıklardandır (Sussman vd., 2011). Başlıca özelliği, gerek kişinin kendisine gerek ise başkalarında bıraktığı hasara karşın bir arzuya, isteğe veya bir cazibeye karşı koyma konusunda yetersiz tavır alma durumudur (DSM-IV-TR). Yineleyen tutumlar kişide anlamlı ve belirli bir yer kaplar. Bu tutumla devamlı olarak vakit geçirmek işin sonunda birtakım diğer fonksiyonel aksaklıklara da sebebiyet verir (Grant vd., 2010). İnternet, çevrimiçi oyun oynama, egzersiz ve alışveriş bağımlılıkları sıklıkla davranışsal bağımlılıklar başlığı altında incelenmektedir (Clarkson & Kopaczewski, 2013) Bu bağımlılıklar, DSM-5'in 3. Kısımında bulunan "üzerine daha fazla araştırma yapılması gereken durumlar" başlığında kendisine yer bulmuştur (Petry vd., 2014).

2.1.1 Bağımlılık Tarihçesi

Bağımlılık adı altında maddelerin kötü amaçlı kullanılması, insanoğlunun bilinen tarihi boyunca var olduğu düşünülmektedir. Geçmişte olduğu gibi şu an da hem

dünyanın hem de ülkemizin en önemli gündemlerinden birisi olan maddenin kötü kullanımının altında yatan kültürel yapıyı anlamlandırabilmek için insanoğlunun tarih boyunca ne şekilde kültürlendiklerini incelemek gerekmektedir. Bu kültürel gelişimlerin olağan sürecinin sonucunda kültürel yapının gelişme ve yaygınlaşma aşamalarını da özümseyebilmek oldukça önemlidir. Alt kültürlerin çoğunda bulunan doğma, ilerleme ve yaygınlaşmasında bağımlısı olunan maddelerin mitlerde ve hikâyelerde yer buluyor olmasının yanında tek tanrıya inanılan dinlerin yaygın olduğu coğrafyaların yazılı ve sözlü eserlerinde yer buluyor olmasının etkisi büyüktür (Köknel, 1998).

Tarihte bağımlılığın ilk örnekleri yazılı kaynaklara göre 8 bin yıl öncesine kadar uzanmaktadır. Günümüzden 8 bin yıl önce alkolün insanlar üzerinde kaygıyı azaltıcı yönde bir etkisi olduğu keşfedilmiş ve alkolün ilk örnekleri ise bugün Ermenistan ülkesinin bulunduğu topraklarda doğal üzümlerden yapılan fermantasyon sayesinde gerçekleştirilmiştir (McKim, 2000). Başka yazılı kaynaklara göre ise Ortadoğu topraklarında bu madde daha çok hasta insanların tedavisinde kullanılabilecek bir madde olarak görülmektedir (Uzbay, 1981). Günümüzden 6 bin yıl öncesinde ise daha önceden üzümün fermantasyonu ile elde edilen alkolden farklı olarak arpa kullanılarak elde edilen bira maddesinin üretildiği bilinmektedir (Köknel, 1998). Bazı topluluklarda ise kenevirin ateşte yakılarak dumanlarıyla sarhoş olunduğu da bilinmektedir (Köknel 1998). Tarihte bazı devletlerin ve örgütlerin maddenin kötüye kullanımını kendi amaçları doğrultusunda kullanarak eylemlerini gerçekleştirdikleri bilinmektedir. Bunun en bilindik örneği ise Hasan Sabbah'ın suikastçileridir (Köknel, 1998).

Davranışsal bağımlılık kavramı ise 20. Yüzyılın sonlarında Isaac Mark tarafından, kişide olumsuz durumu tekrar etme amacı güden dürtü olarak tanımlanmıştır. Gündelik yaşamda hayatın rutin davranışları olarak sayılabilecek aktivitelerin önlenemez tekrarını da diğer patolojik bağımlılıklar gibi kabul etmektedir (Starcevic, 2016).

2.1.2. Bağımlılık Türleri

Gelişen dünya ve bu dünyaya ayak uydurma çabası, insanı karşılaştığı yeni streslerle baş etme yöntemi aramaya itmiştir. Stresle baş etme yöntemlerinin bazıları insanları kontrol edemeyecekleri bir bağımlılık probleminin eşğine de getirebilmektedir. Her ne kadar bağımlılıklar tedavi edilebilir sorunlar olsa da tedavi sürecinin ardından yıkımlar ve geriye dönüşler de gözlemlenebilmektedir (Marlatt vd.,

1988). Kimi zaman bir problemle baş etme yolu olarak görülebilen bağımlılıklar kimi zaman ise hazzı ararken etkisi altında kalınan durum olabilmektedir (Clark & Calleja, 2008).

Teknolojik gelişmeler daha öncelerinde hayatımızda olmayan birçok yeni deneyimi hayatımıza sokmuş bulunmaktadır. Akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte birçok insanın günlük yaşamda vazgeçilmez bir eşyası olmuştur. Ancak ne yazık ki bu cihazların amacının dışında ve günlük yaşamı etkileyecek şekilde fazla kullanımı akıllı telefon ve akıllı telefon üzerinden sıkça kullanılmakta olan sosyal medya bağımlılığını karşımıza çıkarmıştır (Pantic, 2014).

Bu bağımlılıklardan başka bir tanesi de alışveriş bağımlılığıdır. Kişilerin kontrolsüz bir şekilde yeni ürünler satın alması şeklinde gerçekleşmektedir. (Lejoyeux vd., 1996).

İnsanlar hayatları boyunca genelde mutlu olmak için birçok etkinlik yaparlar. Bunlardan en çok karşılaşılanı ise oyun oynamaktır. Her ne kadar oyun oynamak küçük yaştaki insanların yaptıkları etkinlikler olarak bilinse de her yaştan insanın sıklıkla başvurduğu haz alma etkinlikleridir. Teknolojinin gelişmesi hayatın diğer tüm akışını etkilediği gibi oyun konusunda da yenilikler getirmiştir. İnsanlar sosyal ve fiziksel olarak oynadıkları oyunları daha çok dijital ortama taşımaya başlamışlardır. İster dijital oyun olsun ister gelenekselleşmiş fiziksel oyunlar olsun amaçlı ve hayatın işlevselliğini bozacak duruma geldiklerinde oyun bağımlılığı gibi bir sorunla karşımıza çıkabilmektedir (Ng & Wiemer Hastings, 2005).

Patolojik kumar oynama da bağımlılık türleri arasında yer almaktadır. İnsanlar çoğu zaman kumar oynama etkinlikleri sırasında para kazanmayı hedeflemişlerse de çoğunlukla bu etkinlikler para kaybetme ile sonlanmaktadır. Ayrıca çoğunlukla kaybedilen şeyler para ile sınırlı kalmamaktadır (Lester, 1994). Zaman başta olmak üzere birçok yaşamsal fonksiyonlarını da patolojik kumar oynama bağımlılıkları sorasında kaybederler. Kimi bağımlılar önce yaşamsal işlevlerini, sosyal hayatlarını ailelerini ve arkadaşlarını da bu süreçte yitirirler (Blume, 1988).

Bilgi insanlık tarihi için oldukça önemlidir. Toplumlar geleceğini şekillendirirken sıklıkla bilgi temelli gelişmeleri takip etmişlerdir. Günümüzde bilgiye ulaşma konusunda teknolojinin faydaları yadsınamayacak ölçüde büyüktür. Ancak bu

gelişmeler akabinde birtakım bazı problemleri de yanında getirmiştir. Ülkemizde özellikle genç kuşak üzerinde yapılan çalışmalarda neredeyse her on genç bireyden birisinin internet bağımlılığı yaşadığını ve ilerleyen yıllar için toplumda kaygı verici bir boyuta ulaştığı düşünülmektedir (Canan vd., 2010).

Her ne kadar DSM V içerisinde kendisine yer bulamamış olsa da yeme bağımlılığı da toplumlarda çok sık görülen bağımlılık türlerinden birisidir. Bu kavram ilk olarak 1950li yıllarda ortaya atılmış vücudun doğal ödül mekanizmasını harekete geçirmesi üzerine edinilen bir bağımlılık türü olarak tanımlanmıştır (Moreno & Tandon, 2011). Bağımlılık türleri arasında en sık duyulan ve tarihi diğer bağımlılıklara göre çok daha eskiye dayanan bağımlılık türü maddenin kötüye kullanımı olarak ya da halk arasındaki tabiri ile madde bağımlılığı olarak bilinmektedir. Genellikle kimyasal etkileri bulunan maddelerin vücuda çeşitli yollardan alınarak sağlanmaya çalışılan haz yerini sonralarında yoksunluk yaşamamak adına gerçekleştirilen bir zorunluluk haline dönüşmektedir. Sigara, alkol, esrar, uçucu maddeler, kokain, crack, opiyatlar ve benzeri birçok kimyasal türevler madde bağımlılıkları türleri arasında yer almaktadır (Swartz vd., 1998). İnsan doğası gereği sürekli gelişmekte yeniliklere ayak uydurmaktadır.

Teknolojinin gelişmesiyle birlikte geçmişteki bağımlılık türlerine yenileri eklenmeye devam etmiştir (Nazir & Pişkin, 2016). Bu bağımlılık türleri başlarda sadece bilgisayar ve internet bağımlılığı olarak görülse de (Grüsser vd., 2006). Sonralarında dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi birçok farklı bağımlılık türlerinin de ortaya çıkmasına neden olmuştur (Leung, 2004). Bilgisayarın ve internetin ortaya çıktığı günden günümüze kadar durmaksızın gelişim gösteren bu sektör son yıllarda akıllı telefonların varlığıyla yalnızca tek bir erişim noktasında bu teknolojiye ulaşabiliyor olmasının kalıplarını yıkarak hayatın her anında internete, internet üzerinde gerçekleştirilebilecek dijital oyunlara ve sosyal medya gibi platformlara erişimi oldukça kolaylaştırmıştır. Ulaşımın bu denli kolay olduğu durumlar yeni tür bağımlılıklar için de ortam oluşturmuştur.

“We Are Social” raporuna göre günümüzde internet erişiminin büyük bir kısmının akıllı telefonlar üzerinde gerçekleştiği belirtilmektedir (Kemp, 2019). Bu gelişmelerin üzerine iki farklı bağımlılık türü daha literatüre girmiştir. Bunlardan birisi Akıllı telefon bağımlılığı bir diğeri ise 2013 Yılında Avusturya Ulusal sözlüğünde kendisine yer bulan phubbing kavramıdır. Phubbing tam olarak kişinin akıllı telefonuna

odaklanarak, ortamda bulunan diğer hiçbir kişiyle ve uyararla bağlantı kurmaması olarak tanımlanmıştır (Nazir & Pişkin, 2016).

2.1.3. Bağımlılığın Epidemiyolojisi

Epidemiyoloji, bir durumun toplumdaki yaygınlığını ve dağılım durumunu gösterir. Madde bağımlılığı ve benzeri gibi durumların epidemiyolojilerini araştırırken birtakım bazı zorluklar yaşanmakta ve veriler üzerinde kuşku durumları oluşabilmektedir. Bunun en büyük sebebi çoğu devlet tarafından yasaklanan bu maddelerin kullanımının ve temininin yasal olmayışıdır. Ayrıca madde kullanımının bazı bölgelerde yaygınlığı çok yüksek iken bazı bölgelerde oldukça düşük olması örneklem seçimi noktasında araştırmacıları zorlayan faktörlerdendir.

Avrupa ülkelerine nazaran yurdumuzda madde kullanım oranı daha düşük seviyelerdedir. Ülkemizde yasadışı madde kullanım durumu toplum genelinde %1.8 ile %3.6 aralığında değişmektedir (Ögel vd., 2001).

Ülkemizde 2002 senesinde yapılan bir araştırmada hayatında bir kere olsun madde kullanmış olan kişilerin prevalansı %1.3 olarak açıklamıştır. Bu yaygınlığın kadınlarda erkeklerden daha az olduğu ortaya konmuştur. (Işıklı & Irak, 2002).

Toplumların yaşam şekilleri, ekonomik durumları ve genel inanç biçimlerinin de toplumlar arasındaki madde kullanım oranı farklılıklarına sebep olduğu düşünülmektedir (De Micheli & Formigoni 2004). Aile yaşantısının var olması ve kişinin iş hayatında bir rutininin bulunuyor olması da bu yaygınlığın oranını toplum içinde daha düşük tutmaktadır (Di Pietro vd., 2007).

İnternet bağımlılığı üzerine yapılan epidemiyolojik bir çalışmaya göre dünyanın çeşitli bölgelerinden veriler toplanmış 30dan fazla ülke üzerinde yapılan çalışmada yaklaşık olarak 90 bin katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Adölesan dönemde bulunan genç bireyler üzerine yapılan bu çalışmada dünya genelinde internet bağımlılığı %6 olarak saptanmıştır. Tabii dünya içinde farklı bölgelerin yaşam şartlarına göre de kendi içinde farklı dağılımlar da gözlenmiştir. Örneğin Asya ülkelerinde bu oran %10.9 iken Kuzey Avrupa ülkelerinde %2.6 yaygınlığa sahiptir (Ögel vd., 2004). Avrupa ülkeleri içinde yapılan bir araştırmaya göre ise 12 ülkenin yer aldığı çalışmada internet bağımlılığı yaygınlığının %1.2 ile %11.8 Aralığında değişiklik gösterdiği görülmüştür. Ayrıca cinsiyet farklılıklarının da internet bağımlılığında rol oynadığı, erkeklerdeki

internet bağımlılığı oranının kızlardakine göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir (Ekşi, 1990). Problemlili medya kullanımından kaynaklanan internet bağımlılığı dikkate alındığına, farklı farklı sonuçlara ulaşıyor olması her ne kadar sosyokültürel yapı ve yaşam şartlarındaki farklılık olarak değerlendirilse de, ölçüm araçlarının farklılıkları ve bağımlılığın tanımındaki kriterler arasında tam olarak uzlaşma sağlanamaması gibi etkenlerden de kaynaklanmaktadır (Güler & Çilli, 2004). Dünyada internet bağımlılığının yaygınlığı bu durumdayken, ülkemizdeki durum ne Kuzey Avrupa ülkelerindeki kadar düşük ne de Asya ülkelerindeki kadar yüksektir. 12binin üzerinde genç birey üzerinde yapılan çalışmada, bağımlılığın prevalansı %14.4 olarak açıklanmıştır (Evren vd., 2003). Ülkemizde yapılan iki farklı çalışmada ise internet oyun bağımlılığının prevalansları % 1.6 (Arıca vd., 2018) ve %5.6 bulunmuştur (Karaca vd., 2016).

2.1.4. Bağımlılığın Etiyolojisi

Bağımlılık etiolojisi için tek bir alana bakmak, bağımlılığın olası nedenlerini açıklama adına yetersiz kalabilmektedir. Bağımlılığı biyopsikososyal modele göre değerlendirip tüm yönleri ile nedenselliği araştırılmakta ve açıklanmaktadır (Polat, 2014). Bağımlılıkta, bağımlılığa neden olan maddeye veya bağımlılık durumu yaratan davranışa ulaşım kolaylığı kişiyi bağımlılığa sürükleyen nedenlerden olarak gösterilmektedir (Burke & Clapp, 1997). Toplumsal faktörler de bağımlılığın nedenleri arasında gösterilmiştir. Örneğin kentleşme ve sanayileşme gibi insanların yerleşim yeri değişiklikleri hayat şartlarında bazı değişiklikleri meydana getirmiştir. Eğlence anlayışının farklılık gösterdiği toplumlarda bağımlılığa neden olabilecek maddelerin tercih sıklığını artırmaktadır (Kauffman vd., 1997). Ayrıca yaşanan ortamda eğer madde kullanımı toplum tarafından onaylanmayan bir davranış değilse henüz herhangi bir madde bağımlılığı olmayan kişilerin de madde bağımlısı olmasına ortam hazırladığı görülmüştür (Polat, 2014). Bağımlılığın nedenleri üzerine yapılan çalışmalarda bağımlılığa karşı koruyucu etkenler de göze çarpmaktadır. Güçlü aile bağları ya da toplumsal kabulün yüksek olduğu durumlarda bağımlılıkların görülme sıklığının daha düşük olduğu görülmektedir. Ayrıca psikolojik etkenler içinde yer alabilecek düşük kaygı stres durumları da bağımlılığa karşı önleyici olabilmektedir. (Ögel, 2018)

Madde ve alkol bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda kalıtsal etkenlerin bağımlılığa neden olduğu sonucuna ulaşmışlardır. 1972 Yılında Schuckit'in yaptığı bir araştırmaya göre kalıtsal etkilerin çevresel etkenlerden daha fazla etkili olduğu sonucuna varmıştır (Schuckit vd., 1972). Ayrıca bağımlılığın nedenselliği araştırılırken cinsiyet faktörü üzerine de çalışmalar yapılmıştır. Alkol bağımlılığı üzerine yapılan çalışmada kalıtsal etkilerin kadınlarda daha düşük olduğu gözlenmiştir (McGue vd., 1992). Bağımlılık üzerine kalıtsal etkilerin araştırıldığı başka bir çalışmada ise, alkol bağımlıları tarafından başka bir aileye evlat edinme yolu ile katılan çocukların madde bağımlılığı konusunda, madde bağımlısı olmayan ailelerin çocuklarına göre daha yüksek risk taşıdığı gözlenmiştir (Cadoret vd., 1986).

2.1.5. Teknoloji Bağımlılığı

Bağımlılık denildiği zaman kişilerin aklına her ne kadar kimyasal maddeler geliyor olsa da bağımlılık kavramı yalnızca bu tür maddenin kötüye kullanımından ibaret değildir. Bu durumda bağımlılığı oluşturan temel etkenlere de dikkat edilmesi gerekir. Her ne kadar üzerinde tam olarak mutabakat sağlanamamış olursa olsun bağımlılık kişinin kontrolü dışında kişiye uzun vadede olumsuz sonuçlar doğurabilecek bir davranış bütünüdür. Bu davranış bazen bir maddenin kullanımı ya da bir tutumun istenç dışı devam etme süreci olarak da görülebilmektedir. Yaşam şartlarının ve yaşamın bize getirdiği teknolojik gelişmelerin etkisiyle de bağımlılık kavramının kapsayıcılığı da artmış bulunmaktadır. Maddenin kötüye kullanımının bir bağımlılık olup olmadığını anlayabilmek için bir takım klinik ölçütler bulunmaktadır. Teknolojik gelişmelerin kötüye kullanımının da madde bağımlılığında gözlemlenen birtakım sonuçlarla ortak paydada bulunduğu da görülmektedir. 20. Yüzyılın en büyük gelişmelerinden birisi olan internetin, patolojik seviyede kötüye kullanımını da teknoloji bağımlılığı üst bağılığı altında incelenmektedir (Young, 1996).

İnsan ile makine arasındaki etkileşimin doğuşundan itibaren teknolojinin de patolojik seviyede kötüye kullanılabilmesi öngörülmekteydi. Davranış bağımlılıkları başlığı altında incelenen bağımlılıkların (alkol- kumar- seks vb.) yanı sıra insan ile makine etkileşimi üzerine olgunlaşan bağımlılıklar da teknolojik bağımlılık kapsamında yer almaktadır (Griffiths, 1999).

İnsanoğlunun kimyasal bağımlılıklarla tanışıklığı bin yıllar öncesinde dayanmış olsa da bu bağımlılık türü henüz yeni tanıştığı bir türden bağımlılık çeşididir. Bu

bağımlılık türünde kişi inaktif olarak sadece ekran karşısında zaman geçirebileceği gibi oyun ve diğer sosyal medya araçlarını kullanarak daha aktif haledede olabilmektedir (Widyanto & Griffiths, 2006). Genellikle de aktif olarak kullanılan patolojik düzeydeki teknoloji kullanımında kişinin pekiştiriciler etkisiyle bağımlılığı daha da desteklenebilmektedir (Griffiths, 1995). Yaşam içinde teknolojinin yerinin artması ve kolay ulaşılabilir olması sebebiyle teknoloji aracılığıyla diğer bağımlılıklara ulaşımın artışı da gündeme gelmiştir. Cep telefonlarının ve internetin günlük yaşamdaki yerinin ve öneminin artışı ortaya çıkan sonuçları da etkilemiştir (Günüç & Kayri, 2010). 20. Yüzyılda doğan çocukların, kendilerinden önceki nesillere göre çok daha fazla teknolojik etkene maruz kalmaları sebebiyle teknolojik araçları kendi doğalarının bir parçası olarak görmekte-dirler. Dijitalleşen dünyanın içine doğmuş olan bu çocukların hayatlarının hemen her aşamasında teknoloji ile sağlıklı bir bağ kurması beklenmektedir. Bu sağlıklı bağlar sayesinde çocukların gelişiminin iletişiminin ve eğitimlerinin daha üst seviyeye çıkabileceği de öngörülmektedir (Scantlin, 2008).

2.1.5.1. İnternet Bağımlılığı

Günümüzün şartlarında teknolojinin gelişimiyle birlikte internet kullanımı pek çok kişinin hayatının vazgeçilmez bir parçasına dönüşmüştür. Her ne kadar internet kullanımı insan hayatını büyük ölçüde kolaylaştırmışsa da, beklenilenin çok ötesinde, patolojik düzeyde kullanılmaya başlanmasıyla birlikte de “internet bağımlılığı” gibi bir kavram da ön plana çıkmıştır. İnternetin bu derece patolojik kullanıma açık olmasının en önemli sebeplerinden birisi de kullanımının ve erişiminin oldukça kolay olmasıdır. Ülkemizde de durum dünyadakinden farksız değildir. Teknoloji çağının içine doğan gençlerin patolojik düzeyde internet kullanımı ailelerini tedirgin etmekle birlikte ebeveynleri bir çözüm yolu arayışına sokmaktadır.

Davis sağlıklı internet kullanımını uygun zaman ve uygun ortamda amacına yönelik kullanılması olarak tanımlamıştır (Davis, 2001). Sağlıklı internet kullanımı bu şekilde tanımlanmışken, problemlili internet kullanımı ise kişinin hayatının herhangi bir alanını ya da birden fazla alanını olumsuz yönde etkileyecek sonuçlar doğuran tutum olarak tanımlanmıştır (Caplan, 2005). Problemlili internet kullanımı olarak da tanımlanabilen internet bağımlılığı en basit ifadeyle, internetin aşırı kullanımına engel olunamaması durumudur (Young, 2004).

İnternet bağımlılığının ortaya atıldığı ilk zamanlarda bunun bir bağımlılık olup olamayacağı konusunda fikir ayrılıkları olsa da (Korkeila vd., 2009), ilerleyen yıllarda

bu konu üzerinde epey çalışmalar yapılmıştır. Türkçe karşılığı “İnternet Bağımlılığı” olan tutumun adı ilk olarak Goldberg tarafından ortaya atılmıştır (Goldberg, 1996). Bu ismin ilk olarak nerede ve nasıl telaffuz edilmesinden bağımsız olarak “internet bağımlılığı” internetin gereğinden fazla ve olması gerekenin dışında kullanıldığı anlamına gelmektedir (Young, 1996b).

Televizyon, radyo, gazete, dergi gibi geniş kitlelere hitap eden diğer iletişim araçlarının aksine internet ortamının çok daha kontrolsüz ve dağınık olduğu görülmektedir. Diğer iletişim araçlarına göre daha kontrolsüz olan bu iletişim aracı özellikle genç bireyleri olumsuz etkileyebilecek birçok mekanizmaya sahiptir (İnan, 2010).

Özellikle gençlerde yoğun olarak gözlemlenen internetin sınırsız kullanım imkânı ve sürekli aktif olması, onlar üzerinde olumsuz durumlar yaratabilmektedir. Kişinin otokontrolü dışında bir kontrol/denetim mekanizmasının bulunmaması, kontrolün kaybedilmesine olanak sağlamaktadır (Young, 2004).

Öte yandan internette yeni ve anonim kimliklerin edinilebilir olması, interneti kötü kullanmanın araladığı kapılardan bir diğeridir (Canan, 2010). Bu nedenle, bağımlılığın adı her ne kadar internet bağımlılığı olarak anılsa da, içeriği bakımından değerlendirildiğinde, diğer bağımlılıklara da zemin ve köprü olabilen çok yönlü bir bağımlılıktan söz edilebilir (Chou vd., 2005). Zira diğer bağımlılıkların aksine, internet üzerinde kişilerin kendilerini gizleyebilir olması, sunî bir hayat kurgulayabilmesi, kumar bağımlılığı gibi diğer bağımlılıklara da ortam hazırlamaktadır (Gönül, 2002).

Bu alanda ilk çalışmaları yapan insanlardan birisi Ivan Goldberg'dir. Kendisi internet bağımlılığı üzerine tanımlamalar yapmış ve tanı kriterlerini ortaya koymaya çalışmıştır. Bu çalışmaları DSM IV'teki maddenin kötüye kullanımı ölçütleri ile benzeşim kurmuştur (Arısoy, 2009).

DSM IV içeriğinde davranışsal bağımlılıklardan daha çok maddenin kötüye kullanımı üzerinde durmasından ötürü Young, internet bağımlılığında ortada bir madde olmadığını düşünmüş ve patolojik kumar oynama bağımlılığı ile aynı başlık altında incelenmesi gerektiğini düşünmüştür. Bu başlık altında internet bağımlılığı tanı kriterlerini geliştirmeye başlamış ve yayınlamıştır (Arısoy, 2009).

Söz konusu çalışmada Young, internetin kötüye kullanımını patolojik kumar oynama bağımlılığı ile benzeştirmiş ve internetin kötüye kullanımının bir internet bağımlılığından bahsedilebilmesi için 8 tanı ölçütünden en az 5 tanesini yerine getiriyor olması gerektiğini belirtmiştir:

Young'un İnternet Bağımlılığı için Önerdiği Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme
8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

Beard ve Wolf, Young'ın tanımladığı tanı ölçütlerinin ilk 5 maddesinin yanı sıra işlevsellik kaybı oluşturabilecek son 3 maddeden herhangi birisinin daha gösterilmesi tanının konulabilmesi için gerekli olduğunu belirtmiştir. Bir başka çalışmacı Anderson ise yedi sorudan oluşa DSM IV'ün madde bağımlılığı kriterlerine göre hazırladığı, doğru ya da yanlış olarak cevaplanabilen iki seçenekli ölçeğe göre internet bağımlılığını tanımlamaya çalışmıştır (Arısoy, 2009).

Shapira ve arkadaşları tarafından yapılan çalışmalarda internet bağımlılığı genel itibariyle dürtü kontrol bozuklukları ile benzerlik göstermekte ve tanı kriterleri oluşturulurken DSM IV içerisinde bulunan dürtü kontrol bozuklukları tanı kriterleri kullanılarak yapılmasını düşünmüşlerdir (Shapira vd., 2003).

Aboujaoude ve arkadaşları ise kendilerinden önce ortaya atılan bu düşünceleri doğru bulmuş ve dürtü kontrol bozuklukları, obsesif kompulsif bozukluklar, maddenin kötüye kullanımı ve internet bağımlılığı tanı kriterlerinin tamamını kapsayacak dört aşamalı bir tanı ölçütünü ortaya atmışlardır (Aboujaoude vd., 2003).

DSM IV içeriğinde tam olarak kendi adında bir yer bulamayan internet bağımlılığının oldukça yaygınlaşması ve üzerinde çalışmaların yapılmasının ardından DSM V içerisinde kendisine yer bulacağı düşünülmektedir (Block, 2008).

İnsanlığın geçmişine bakıldığı zaman internetin var olduğu süre bu geçmişin son birkaç on yılına denk gelmektedir. İnsanlar başlarda bilgiye daha hızlı ve kolay ulaşım aracı olarak gördükleri interneti sonralarında bazı bağımlılıklar için zemin hazırlayan bir platform olarak kullanmaya da başlamışlardır. Tıpkı madde kullanım bağımlılıklarında olduğu gibi internet bağımlılığında da yoksunluk ve sosyal ilişkilerde

bozulmalar görülmüş, yoksunluk durumunda diğer bağımlılıklar gibi aşırı sinirlilik hali de gözlemlenmiştir (Griffiths, 1996).

İnternet kullanımının kontrolden çıkıp problemli bir davranış biçimine dönüşmesiyle birlikte insanların meslek hayatlarında ve sosyal alanlarda bazı işlevsel sorunlar ortaya çıkmaya başlamıştır. İnsanların internetin başında olmadıkları zamanlarda bile zihinlerini meşgul ediyor olması, kontrol edilemeyen tekrarlanan düşünsel süreçler, internete bağlanma konusunda duyulan ve kontrol edilmeyen isteklilik, hayattaki bazı işlevselliklerin bozulmasına rağmen internet kullanımını kontrol edememe, internete erişimin olmadığı durumlarda yoksunluk belirtileri gibi sorunlar internetin patolojik anlamda kötüye kullanımı belirtilerindedir (Young, 1999).

İnternet bağımlılığının görülme sıklığının yapılan araştırmalarla %1.5 ile %8.2 Aralığında farklılık gösterdiği görülmüştür. İnternet bağımlılığın yoğunluğu yaşanan bölgeye, sosyo kültürel yapıya ve internete ulaşım kolaylığına göre de farklılık göstermektedir. (Şenormancı vd., 2010)

Teknik olarak maddenin kötüye kullanımında kullanılan yöntemlerle internet bağımlılığında kullanılan yöntemler birbirine oldukça benzemektedir. İnternet bağımlılığın bir patoloji olarak görülüp tedavi edilme süreçlerine başlanmasının ardından en sık kullanılan yöntem, diğer davranışsal bağımlılıklarda olduğu gibi bilişsel davranışçı terapi olmuştur. Teknolojinin ve internetin tamamen insan hayatından çıkarmanın mümkün olmadığı düşünülerek, internet kullanımı ortadan kaldırmaktan daha çok, amacına uygun ve belirlenen süre içerisinde kontrollü kullanımı üzerine çalışılmaktadır.

2.1.5.1.1. İnternet Bağımlılığının Tarihçesi

İnternet kullanımının tarihçesine baktığımız zaman ABD ve SSCB arasında bulunan çekişmenin etkisini görmek mümkündür. Soğuk savaş yılları olarak tabir edilen yıllara denk düşen bu dönemde, SSCB'nin ilk uydusu olan Sputnik'i geliştirmeleri ve bunu uzaya göndermelerinin üzerine ABD, gelişen teknolojinin, savunma bakanlığınca en iyi şekilde kullanılabilmesi için ARPA projesine yeşil ışık yakmıştır. Bu gelişmelerin temelinde ABD'nin olası bir nükleer saldırı sonrasında bile ülkenin genelinde kullanılacak bir iletişim ağı tasarlanması kararlaştırılmıştır. Proje, sonrasında ARPANET ismiyle anılmaya başlanmıştır.

Bu gelişmelerin ardından ilk bilgisayar iletişim zinciri California eyaletinde kurulup Amerika'nın güneyinde bulunan dört büyük bilgisayar, bir ağa bağlanmıştır.

Sonrasında MİT, Harvard gibi üniversiteler bu bilgisayar ağına katılmıştır. Sonraki senelerde NASA da bu ağı katılarak bilgisayar ağını genişletmişlerdir. 1972 senesine gelindiğinde başlangıçta sadece dört büyük bilgisayarı bir ağ içerisinde toplamayı başaran projenin terminal sayısı 23'e çıkmış, ardından bu terminaller arasında iletişimi çok hızlı sağlayabilmek adına postanın elektronikleşme süreci başlamıştır. Radyo ve uydu bağlantılarının da bu teknolojiye entegre edilmesinin ardından yalnızca Amerika Birleşik Devletleri'nin sınırları içinde kalmayıp tüm kıta kurulan bu ağ üzerinde ortak noktada buluşmuştur. İlerleyen yıllarda bilgisayar üzerinden haberleşme grupları kendisini göstermeye başlamış, International Business Machines şirketinin ortaya çıkardığı BITNET sistemi ile günümüzde kullanılan internet sisteminin temel yapı taşları ortaya çıkmıştır (Bölükbaş, 2003).

Tarih 1980'lere geldiğinde ise ABD ve Rusya arasında bulunan ve toplumda soğuk savaş olarak bilinen çekişmenin etkilerinin azalmasıyla birlikte internet kullanımı akademik ve bilimsel çevrelerce de kabul görmüş ve kullanılmaya başlanmıştır. Başlarda kullanım açısından kişisel kullanıma çok uygun olmayan internet kullanımı, daha çok mühendisler ve bilim insanlarının kullanımı açısından cazibeliydi. Zaten sistemin ve kullanımının karmaşıklığı, bilgisayar uzmanı olmayan kişiler tarafından da kolaylıkla kullanılabilir düzeyde değildi. Ayrıca kullanımının öğrenilebilmesi için yoğun emek de gerektirmekteydi. Zaten hali hazırda var olan sistem yalnızca e-posta gönderilebilmesi üzerine kuruluydu. Sadece posta göndermek için insanların bu pahalı ve zahmetli teknolojiye ulaşmaları yeterince motivasyon sağlamıyordu. Ancak sonrasında geleceği şekillendirecek bir gelişme ortaya çıktı. Sovyet Sosyalist Cumhuriyetler Birliği'nin yıkılmasından hemen önce, 1991 Yılında Tim Barnes Lee tarafından www olarak da bildiğimiz "world wide web" icat edildi. Türkçe karşılığı "dünya çapında kurulmuş olan ağ" anlamına gelen bu yapı, daha sonraları kısaca web olarak anılmaya başlamıştır (Bölükbaş, 2003).

Www'nin buluşunun ardından bilgiler çok daha kolay ve hızlı paylaşılır olmuştur. Ortak bir kütüphane kurulumuna ortam sağlayan www, başta akademik camia olmak üzere birçok ticari grupların da ilgisini çekmiştir. Bu buluşun ardından 60'lı yıllarda sadece dört bilgisayarın kullanabildiği ortak ağın kullanıcı sayısı 617.000'e kadar çıkmıştır. Günümüzde kullandığımız anlamıyla internet, tam olarak bu buluşun ve geniş kitlelere yayılmasıyla anlamını bulmuştur. Ekonomik çevrede, akademik çevrede ve devlet kurumlarında bu gelişim takip edilmiş ve kendi isimlerine "world wide web" üzerinden internet sitelerini kurmaya başlamışlardır.

Yıllardan 1994'e gelindiğinde ise bankacılık sektörü de internet üzerine girişimlerini artırmış ve Microsoft Money adındaki yazılım sayesinde ilk internete bağlı olan banka kurulmuştur. Bu yazılım sayesinde 100.000'den fazla insan evlerinden banka hesaplarına erişim sağlayabilmiştir (Pala ve Kartal, 2010). Aynı yılın haziran ayında, bir internet kullanıcısı da internet üzerinden bir müzik albümü siparişi vermiştir. İnternet üzerinden yapılan ilk sipariş deneyimlerinin ardından internet alışverişi, günümüze değin katlanarak artan bir sektör haline gelmiştir.

Dünyada internetin gelişimi bu şekildeyken, Türkiye bu gelişime 1990'ların başlarında entegre olmaya çalışmıştır. 1991 yılında TUBİTAK'a, "Türkiye İnternet Proje Grubu" projesi sunulmuştur. Bu gelişmenin ardından internete ilk erişim, Nisan 1993'te Orta Doğu Teknik Üniversitesindeki akademisyenler tarafından gerçekleştirilmiştir. Saniyede 64 kilobit veri aktarım hızı ile internet, böylece ülkemizde akademik çevrelerce kullanılmaya başlamıştır. Ege, Bilkent, Boğaziçi ve İstanbul Teknik Üniversiteleri de Orta Doğu Teknik Üniversitesinin ardından bağlantılarını gerçekleştirmiştir.

Türkiye'ye girdiği andan itibaren akademik çevrelerin yoğun ilgisiyle oldukça hızlı bir şekilde yaygınlaşan internetin, 2003 yılına gelindiğinde abone sayısı milyonların üzerine çıkmıştır. Ayrıca kayıtlı aboneliklerin yanı sıra ortak kullanım alanlarında da kullanılmasından ötürü, internet kullanıcı sayısının abone sayısının çok üzerinde olduğu da düşünülmektedir (Bölükbaş, 2003).

2.1.5.1.2. İnternet Bağımlılığının Epidemiyolojisi

Susser'e göre epidemiyoloji patolojik durumların halk sağlığındaki dağılım durumlarını risk etkenlerini ve ne şekilde devam ettiğini belirten bir terimdir (Susser, 1973). Patolojik internet kullanımının da toplum içindeki görülme sıklığı %1.5 ile %8 arasında değiştiği gözlenmektedir (Petersen vd., 2009).

Norveç'te Young'ın patolojik internet kullanımı ile ilgili hazırladığı tanı kriterlerine göre uygulanan ve 3237 genç bireyle yapılan çalışmalar sonucunda internetin kötüye kullanım oranının %1.98 olduğu saptanmıştır (Johansson & Göttestam, 2004).

Young İnternet bağımlılığı hakkında ilk araştırmalarını yapmasının ardından, patolojik internet kullanımı üzerine epidemiyolojik araştırmalarını yaparak alana katkı sağlamıştır (Greenfield, 1999).

Young'un ardından birçok araştırmacı da bu konu üzerine çalışmalarını yapmış ve halk genelinde epidemiyolojik olarak görülme sıklığını %6 ile %14 arasında bulmuşlardır (Scherer, 1997).

Amerika Birleşik Devletlerinde yapılan bir araştırmaya göre, daha öncesinde aralarında daha önceden 271 kişinin internet kullandığı bilinen 277 kişiden %8.1 inin patolojik internet kullandığı sonucuna ulaşılmıştır (Morahan-Martin ve Schumacher, 2000).

Tayvan'da yapılan bir araştırmaya göre ise, CIAS-R leği kullanılarak 4710 yüksek öğrenim ğrencisi üzerinde gerçekleştirilen çalışmada ise bu oran %17.9 olarak saptanmıştır. Yapılan alışmalar üzerindeki bu farklı sonuçların oluşmasının sebebi olarak sosyo kültürel yapı, araştırmanın ölçekleri ve örneklem farklılıkları olduğu düşünülmektedir (Tsai vd., 2009).

Bu araştırmaların sonucunda, internet bağımlılarının yarısında; internet bağımlılığı haricinde psikiyatrik bozukluk görüldüğü de saptanmıştır. Bu psikiyatrik durumlar arasında en yüksek görülen bozukluk %38 ile maddenin kötüye kullanımı olmuştur. Bunu %33 ile duygudurum, %25 ile depresyon, %14 ile psikotik bozukluklar ve %10 ile anksiyete takip etmektedir. Bu kişilerin bir kısmında da kişilik bozuklukları görüldüğü belirtilmiştir (Odabaşıoğlu vd., 2007).

Türkiye'de üzerine çalışılan bir araştırmada, özellikle ailede herhangi bir bağımlık bulunuyorsa patolojik internet kullanımının görülme olasılığının yüksek olduğu saptanmıştır (Gönül, 2007).

İnternetin kötüye kullanımının bu kadar çok psikiyatrik durumla aynı anda görülmesi, internet kullanımının kendisinden mi yoksa başka bir psikiyatrik durumdan mı kaynaklı olduğunun tespiti, tedavi süreçlerinde dikkat edilmesi gereken noktalardan olmuştur (Arısoy, 2009).

2.1.5.1.3. İnternet Bağımlılığının Komorbiditesi

Komorbidite kelime anlamı olarak eşlik eden hastalık anlamını taşır. Yani kronik bir rahatsızlığı bulunan kişilerin bu hastalığın yanı sıra farklı bir tıbbi tanı konulan başka bir rahatsızlığın eklenmesi durumudur (Feinstein, 1970).

İnternetin kötüye kullanımına anksiyete, depresyon ve sosyal fobi gibi eşlik eden başka bozukluklar olduğu da yapılan çalışmalarda ortaya konulmuştur (Kratzer & Hegerl, 2008; Shepherd & Edelman, 2005) Bir başka çalışmada ise internet bağımlılığı bulunan kişilerde utangaçlık düzeyinin yüksek olduğu saptanmıştır (Saunders ve

Chester, 2008). Utangaçlığın yanı sıra kişilerin daha içe dönük olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Ebeling Witte vd., 2007). En geniş tanımı ile kişilik bozuklukları başlığı altında bulunabilecek diğer bozukluklar da internet bağımlılığına eşlik eden başlıca sorunlardandır (Bernardi & Pallanti, 2009).

2010 yılında yapılan bir çalışmaya göre gençlerin psikolojik gelişimlerini, bedensel sağlıklarını ve ders başarılarındaki durumu olumsuz yönde etkilediği görülmüştür (İnan, 2010).

Yapılan çalışmalarda özellikle ergenlik döneminde patolojik seviyede internet kullanımının, maddenin kötüye kullanımıyla pozitif yönde ilişkili olabileceğini göstermektedir (Ohannessian, 2009). 2114 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada internet bağımlılığına eşlik eden rahatsızlıklar cinsiyete göre farklılık göstermiştir (Yen vd., 2007).

2.1.5.1.4. İnternet Bağımlılığının Etiyolojisi

Etiyoloji kelime anlamıyla nedenselliği inceleyen bilim dalıdır. İnternet bağımlılığın etiyolojisinde ise birçok farklı neden ile karşılaşılmaktadır. Tedavi için en gerekli çalışmalardan birisi etiyolojik çalışmalardır. Patolojik internet kullanımının altında yatan gerekçelerin aydınlatılması, çözüme daha hızlı ulaşılmasını sağlamaktadır. Davis bu amaç doğrultusunda çalışmalarını gerçekleştirmiş ve patolojik internet kullanımı için en uygun modelin bilişsel davranışçı model olduğunu öne sürmüştür.

Davis (2001) tarafından bilişsel davranışçı model kapsamında internet kullanımının sağlıklı sayılabilmesi için bir süre belirtilmemiştir. Bunun yanı sıra internet kullanıcısının kullanım amacına ne kadar bağlı kaldığı, kullanım amacındaki süreyi kabul edilebilir seviyede tuttuğu, sosyal hayatın işlevini bozmadığı ve gündelik yaşam ile çevrimiçi bulunulan süredeki iletişimin ayırdını yapabildiği müddetçe internetin sağlıklı bir biçimde kullanıldığı sonucuna ulaşılabilmektedir. Davis, en yalın anlatımla, gerçek hayat ile sanal hayatı birbirinden ayırabilme hali olarak tanımlamıştır.

Öte yandan Davis (2001), interneti kullanım amacına göre farklı şekilde tanımlamıştır. Özgül ve yaygın olarak tanımladığı bu kullanım biçimlerinin kullanım amaçları birbirinden farklıdır. Özgül olarak tanımladığı problemlili internet kullanımını daha çok başka bir problem davranışının gerçekleşmesine olanak sağlayacak girişim olarak tanımlanırken, Yaygın patolojik internet kullanımı ise doğrudan doğruya internetin kendisinin patolojik olarak kullanılmasıdır. Özgül patolojik internet kullanımı diğer bağımlılıklara aracılık ettiği için interneti bir sağlayıcı olarak kullanır. Yaygın

patolojik internet kullanımında ise bağımlısı olunan durum internetin tam olarak kendisidir. Yaygın patolojik internet kullanıcıları, gününün önemli bir kısmını internette çevrimiçi olarak geçirmektedir. Kişinin internette her an var oluyor olmasından aldığı haz, kişinin bu bağımlılığa karşı daha zayıf olmasına neden olur. Kişinin internet dünyasında amaçsızca geçirdiği süre boyunca bir ortamda var oluyor olması, kendisine varoluşsal bir amaç sunuyor hissiyatı yaratır (Davis, 2001).

Kraut ve arkadaşları (1998) gerçek hayatla sanal hayatın birbirinden ayırmada zorluk yaşayan kişilerin sanal hayatta daha fazla var olma istençlerini günlük yaşamdaki asosyallikleri ile ilişkilendirmişlerdir. Bir başka araştırmacı ise bazı insanların sanal ortamda kendilerini daha iyi ifade ettikleri için internet üzerindeki daha fazla zaman geçirme yöneliminde bulduklarını belirtmiştir (Caplan, 2005).

2.1.5.1.5. İnternet Bağımlılığının Tedavisi

Bilişsel davranışçı terapi çalışmalarını 114 patolojik internet kullanımı olan birey üzerinde gerçekleştiren Young, kişilerin çoğunda birkaç seans sonra düzelme belirtileri gözlemlenmiş ve sekiz seans sonunda da anlamlı ölçüde gelişmeler sağlanmıştır. Bu çalışmalar sonrasında kişilerde görülen düzelmeler süregelen altı ay boyunca da devam ettiği belirtilmiştir (Young, 2007).

Young'a göre patolojik internet kullanımının tedavisinde kişiyi internetten tamamen alkoymak geçerli bir çözüm olarak görülmemektedir. Çünkü günümüzde internetin işlevselliği yadsınamaz bir gerçektir ve Young da bunun bilincindedir. Young, internetin kendisinin değil kontrolsüzlüğünün önüne geçilmesi gerektiğini savunmaktadır. Bilişsel davranışçı terapileri sırasında da en çok bu konu üzerinde durmaktadır. Kişinin interneti amacına uygun ve kontrollü kullanmasına yönelik yapılan bu çalışmalar sonucunda sağlıklı internet kullanımının devam etmesi amaçlanmaktadır (Young, 2004).

Young'ın uyguladığı internet bağımlılığı üzerine yapılan BDT uygulamaları diğer BDT uygulamaları gibi sınırlı bir süreyi kapsar ve bu sürede verim almaya odaklanmıştır (Young, 2007).

Bilişsel davranışçı terapiye kişinin davranışı analiz edilerek başlanır. Ardından durum için bir formülasyon geliştirilir. Bilişsel davranışçı Terapinin kullanıldığı başka bağımlılık tedavilerinde olduğu gibi internet bağımlılığı ile ilgili kişinin yanlış bilgi verme ya da vereceği bilgiyi manipüle ederek saklaması/gizlemesi olasıdır. Bunlar göz önünde bulundurularak patolojik internet kullanımının kişideki yeri belirlenir. Hangi

durumlarda, hangi sıklıklarla ve hangi amaçla daha fazla internette vakit geçirdiği öğrenilerek bir yol haritası çizilir. Sonrasında hangi aralıklarla, ne sıklıkla ve hangi amaçla internet kullanımı sağlayacağına dair kişiyle birlikte bir tablo hazırlanır. Kişiye kontrolün kendisinde olduğu duygusunu aşılacak, tedavinin en önemli basamaklarından birisidir. Bu aşamada kişinin eski patolojik bağlarından kopmasına fayda sağlamak amacıyla, interneti kullandığı yer ve kullandığı saat aralığında da değişikliğe gidilebilir. Eğer sürekli bir internet kullanımı varsa sürekliliği bozacak aralar verilmesi kararlaştırılabilir. Kişi internet kullanımı sırasında dış uyaranlara kendisini kapatıp zamanın kontrolünü sağlayamadığı durumlarda kendisi için hatırlatıcı uyaranlar belirleyebilir (Young, 1999).

Bu terapi biçiminde kişinin kendini düzenlemesi esastır. Ancak insanların her zaman kendilerini düzenlemesi çok kolay olmamaktadır. Kişinin internet üzerinde kendisini alıkoymak istediği durumlar belirli ise o durumlara özel tedbirler alınabilir. Örneğin istemsizce girdiği internet sitelerine öncesinde filtreler koyarak siteye girmek istediği zaman kendi engeline takılabilir (Young, 1999).

İnternet kullanımının sağlıklı şekilde yürütülebilmesi için alınan önlemleri sadece internet özelinde değerlendirmemek gerekir. İnternete bağlanılmadığı zamanlarda kişilerin zevk alabileceği etkinliklerle doldurması da patolojik internet kullanımının tedavisinde rol oynamaktadır. En sık olarak maddenin kötüye kullanımı tedavisinde karşılaşılan sosyal desteğin, internet bağımlılığı üzerinde de etkisi oldukça büyüktür (Young, 2007).

2.1.5.2. Online Oyun Bağımlılığı

Oyun kimi zaman bir amaca yönelik kimi zaman ise amaçtan bağımsız olan, kural dahilinde olabileceği gibi kuralsız da kurulabilen çoğu zaman eğlendirici aktiviteler bütünüdür. Dünyanın her yerinde olduğu gibi toplumumuzun gelişiminde de oyunun yeri oldukça büyüktür. Johan Huizinga Homo Ludens 1938 yılında çıkardığı kitabında oyun oynamanın toplum için katkısından bahsetmiştir (Adams & Rollings, 2014). Çocuklarda ise birçok gelişim alanını desteklediği bilinmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle dijitalleşen dünyada oyunların da dijitalleşmesi kaçınılmaz olmuştur.

1900'lü yılların ikinci yarısında ortaya çıkmasıyla birlikte oldukça yüksek bir ivme ile gelişim gösteren bilgisayar oyunları, toplumun kültürel kodlarında hali hazırda var olan oyun oynama isteği ile birleşince oyun oynama konusuna yeni bir bakış açısı gelmiştir (Başal, 2007). Dijital oyunlara ilginin bu kadar yoğun olmasının sebeplerinden

birisi de teknolojik gelişmeleri geleneksel oyunların içerisine dahil edebilmesidir (Binark & Bayraktutan, 2008).

2000li yılların akabinde Hollywood gibi ekonomik olarak çok gelişmiş bir sektörün dahi üzerine çıkmış bir ekonomik güce sahip olmuştur (Gentile & Anderson, 2006). 1900lü yılları etkisini altına alan Hollywood'un sinemacılık sektörünün bu popülaritesini 2000li yıllarda dijital oyun sektörüne yerini bırakması kimi çevrelerce öngörülmüştür (Leonard, 2003).

Bilgisayar oyunlarının tanımlaması yapılırken yapılan eylemlerin gözlemlenebildiği bir ekranın ve ekrandaki işlemleri gerçekleştirmeye yarayan fare klavye ya da oyun konsolu gibi araç gereçlere ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (Günay, 2011). Video oyunları olarak adlandırılan dijital oyunlar ilk olarak 70'li yıllarda ABD üzerinde ortaya çıkmış ve ortaya çıktığı günden bugüne kadar popülaritesini artırarak devam ettirmiştir (Cesarone, 1998). Her dijital gelişmenin bir yaratıcısı olduğu gibi dünyadaki ilk interaktif oyunun da bir geliştiricisi olmuştur. Bu kişi MIT üniversite öğrencisi Steve Russell'dır. "Uzay Savaşları" isimli interaktif oyunu PDP-1 adındaki bilgisayar üzerinde geliştirmiştir (Yılmaz & Çağiltay, 2005).

Popüler anlamda ilk dijital oyun 1978 senesinde Japonya'da üretilen "Space Invaders" adıyla bilinen bir lazer silahı ile uzaylılara karşı mücadele edilen bir oyundur. Bu oyunun ardından aynı şirket oyunun piyasaya sürülmesinden hemen 3 sene sonra tüm dünyayı etkisi altına alacak olan "Pac-man" ve "Donkey Kong" oyunları ile dijital oyun piyasasına girmiştir. Rusya bu gelişmeleri karşılıksız bırakmamış ve dünya çapında en çok bilinen oyunlardan ikisi olan tetris ve süper mario oyunlarını sırasıyla 1984-1985 yıllarında piyasaya sürmüştür (Yılmaz & Çağiltay, 2005). İnsanların bilgisayar oyunlarında yalnız başına oynadıkları oyunlardan daha çok etkileşimli oyunları tercih ettikleri görülmüştür (İnan, 2010). Başka bir çalışmaya göre de kişilerin etkileşimli oynadıkları dijital oyunların bağımlık ile anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (Thatcher & Goolam, 2005).

Günümüzde her ne kadar çocuklar ve gençler arasında daha sık görülse de tüm yaş gruplarında dijital oyun oynayan insanlara rastlamak mümkündür. Halk arasında oldukça popüler olan dijital oyunlar daha çok zamanı eğlenceli kullanmak amacıyla oynanmaktadır. Ancak dijital oyunların gün içinde oynanma sıklığı arttıkça bazı problemler de ortaya çıkabilmektedir. Bu problemler arasında en sık rastlananlardan

birisi de dijital oyun dünyasının içinde çok fazla var olan kişilerin gerçek hayattan soyutlanmaları ve sanal dünyanın etkisi altına girmeleri olarak görülmektedir (Hazar, 2016). Bunun akabinde kişiler hayatlarında gerçekleştirmeleri gereken işleri ikinci plana atarak gerek akademik olarak gerek ise iş yaşamında sorunlar yaşamaktadırlar (Roe & Muijs, 1998). Teknolojinin gelişmesi ile birlikte çocukların dijital oyun dünyasına daha kolay dahil olabilmeleri çocuklarda oyun bağımlılığı gibi bir tanımlamanın önünü açmıştır (Ulum, 2016).

İnsanların bilgisayar oyunlarında yalnız başına oynadıkları oyunlardan daha çok etkileşimli oyunları tercih ettikleri görülmüştür (İnan, 2010). Başka bir çalışmaya göre de kişilerin etkileşimli oynadıkları dijital oyunların bağımlık ile anlamlı bir ilişki gösterdiği saptanmıştır (Thatcher & Goolam, 2005). Dijital oyun bağımlılığının tanımlaması yapılırken kişinin oyun oynadığı esnada olsun olmasın, zihinsel yoğunluğunun sürekli oyun üzerinde olması olarak tanımlanmıştır (Taş & Güneş, 2019). DSM 5 kılavuz kitabında oyun bağımlılığı hakkında bazı ölçütler belirlenmiştir. Bu ölçütler, zihinsel olarak yoğun bir şekilde oyun üzerine odaklanmak, oyundan mahrum kalınan sürelerde tıpkı maddenin kötüye kullanımında olduğu gibi yoksunluk yaşama hali, oyun ile geçirilen süre hakkında yanlış bilgi verme, kendisini oyundan kolayca çekip alamamak gibi durumları içermektedir. (Taş & Güneş, 2019). Yapılan araştırmalar dijital oyun bağımlısı olan kişilerin sosyal ilişkilerinde bozulma, dikkat eksikliği ve mental birçok sağlık sorunu ile karşılaştıklarını göstermektedir (Hyun vd., 2015). Toplum içerisinde görülme sıklığının da %0.6 ile %15 aralığında değiştiği belirtilmektedir (Lemmens vd., 2009). Yapılan çalışmalardaki farklılık durumları yaşanan çevre ve dijital oyunlara erişim durumuna göre değişiklik göstermektedir (Porter vd., 2010). Her ne kadar topluma ve yaş grubuna göre farklılık gösteriyor olursa olsun dijital oyun bağımlılığı günümüz ve gelecek için üzerine çalışılması gereken bir konudur (Van vd., 2011). Bu bağımlılık durumunun, dijital oyun oynarken eğlenceli vakit geçirmek olarak tanımlanamamasının sebebi ise sonrasında karşılaşılan istenmeyen sonuçlar olarak açıklanmaktadır (Loton vd., 2016).

Kişilerin yaşadığı olumsuz problemlerin başında zihinsel ve fiziksel olumsuz sonuçlar gelmektedir (Männikkö vd., 2015). Dijital oyun başında geçirilen saatler uzadıkça kişilerin öncelikle fiziksel sorunları baş göstermektedir (Lee vd., 2017). Ardından dijital oyun başında uzun süre geçiren kişilerin daha bitkin olduğu ve gece uykularında bozulmaların gerçekleştiği gözlenmiştir (Männikkö vd., 2015). Günümüzde

gençlerin çok büyük bir kısmının hayatlarında en az bir kez bilgisayar oyunu oynadığı sonuçlarına ulaşılmıştır. Ancak dijital oyun bağımlılarının, bağımlı olmayan ancak yine de dijital oyun oynayan kişilere göre iki katın üzerinde zaman geçirdikleri gözlenmiştir (Gentile, 2009). Irwansyah (2005) tarafından yapılan bir çalışmada kişilerin bilgisayar oyunu oynamalarıyla bağımlı olma durumu arasında pozitif ilişki tespit etmiştir. Dijital oyun bağımlılığının birçok diğer zihinsel problemle eş zamanlı olarak görüldüğü de yapılan çalışmalarda ortaya çıkmıştır (Gentile, 2009). Bu çalışmalarda depresyonun dijital oyun bağımlılığına en çok eşlik eden zihinsel problemlerden olduğu gözlenmiştir (Andreassen vd., 2013). Kimi araştırmalara göre ise dijital oyun bağımlılığı yaşayan kişilerin kaygı bozukluğu eş tanısı da aldığı bilinmektedir (Hyun vd., 2015). Bazı araştırmalarda dijital oyun bağımlılığının kişilerin özgüven eksikliği ile ilişkili olduğunu saptamıştır (Hyun vd., 2015). Bu çalışmalar özgüven eksikliğinin yanında bağımlı kişilerde, bağımlı olmayan dijital oyun oyuncularına göre daha kırılgan bir yapıya sahip olduğunu göstermektedir (Beard & Wickham 2016). Özgüven eksikliği ve kırılganlık yaşayan bu oyuncuların, arkadaşlık ilişkileri de bağımlı olmayanlara göre daha problemliler olarak saptanmıştır (Griffiths, 2010). Kendilerine yapılacak olan herhangi bir olumsuz eleştiriye toleranslarının düşük olması sebebiyle kaçınan bir yapıya sahip oldukları da gözlenmiştir (Škarupová & Blinka, 2015). Dijital oyun bağımlıları her ne kadar sosyal izolasyon altında gibi görünseler bile aslında onların bu bağımlılığa devam etmelerindeki en büyük etkenlerden birisi internet üzerindeki etkileşimlerinin olmasıdır (Calado vd., 2014; Hull vd., 2013). Bir araştırmada ise dijital oyun bağımlılığın sebep olduğu bozuklukların yanı sıra, bazı araştırmalar asosyalliğin de dijital oyun bağımlılığı adına önemli bir risk oluşturduğunu belirtilmiştir (Männikkö vd., 2015).

2.2. Duygu Kavramı

Duygu kavramı üzerine çok fazla çalışma yapılmış ve araştırmacılar tarafından birçok duygu tanımlaması yapılmıştır. Frijda (1993) duyguya, birine veya bir şeye karşı hissedilen yoğunlaşmış his tanımını yaparken, Atay (2011) kişinin çevresinde ortaya çıkan değişikliklere karşı kişinin içinde meydana gelen tepkiler şeklinde tanımlamıştır. Goleman (2014) ise yaşanan hissin ve bu hissin oluşturduğu düşüncelerin, psikolojik ve fizyolojik etkilerle birlikte karşılık bulması şeklinde açıklamıştır. Bakırcıoğlu'na (2012) göre ise kişinin yaşadığı olayların göstergesi olarak davranışta görülen değişiklik olduğunu savunmuştur. Benzer şekilde Niedenthal ve

Setterlund (1997) da kişinin bilinç düzeyinde yaşadığı olayların ardından zihinsel olarak ortaya çıkan farklılıklar olarak nitelendirmişlerdir. Goleman (2014), duyguyu tanımlamasının akabinde kişilerin hayatlarına yön verirken yaptıkları seçimlerde duyguların önemini düşünceden daha yetkin olduğu görüşünü savunmuştur. Lazarus (1984), duyguların ortaya çıkmasının sebebini açıklarken bilişsel süreçlerin bir parçası olarak açıklamıştır.

Duygularımız günlük hayatta karşımıza çıkan zorlukları çözüme kavuşturmada işlem gören doğal tepkilerdir (Mauss vd., 2005). Hem zihinsel hem de bedensel etkilere sahip olan duygular, elbette ki kişilerin davranışlarını etkilemektedir (Morgan, 1993). Lazarus (1991) duyguların her ne kadar fizyolojik özellikte olsalar da davranışsal boyutları olmuş olsa da daha çok psikolojik bir kavram olduğu görüşündedir. Duygular insanlığın var oluşundan beridir insan zihninin bir parçası olmasına rağmen, terim olarak 1800'lü yıllarda İngiliz yazarların edebi ifadelerinin aralarında kendisine yer bulmuştur (Frevert, 2016). Plutchik (1980) tarafından duygu, kişiye gelen bir uyarının yaratmış olduğu etkinin zihinsel aşamalardan geçerek ortaya çıkan bir durum olarak değerlendirilmiştir. Duygular genellikle ortaya çıktıkları andan itibaren sönme eğilimine girmektedirler. Uyarının ardından güçlü şekilde ortaya çıkarlar ve zamanla azalır (Mendelovici, 2014). Günlük hayatta kişilerin hayatlarına yön verirken sıkça başvurulan duygular insanların hayatlarını da şekillendirmektedir (Çeçen, 2002).

1980'li yıllarda yapılan bir araştırmaya göre duygu üzerine kapsamlı bir çalışma yapılmış olup, araştırmacılar tarafından 92 farklı duygu tanımı yapıldığı gözlenmiştir (Kleinginna & Kleinginna 1981). Yiend ve Mackintosh (2005), bunca farklı duygu havuzunun içerisinde, bu duyguların temelini oluşturan çok daha az sayıda duygunun olduğundan bahsetmişlerdir. Son yapılan çalışmaların bazılarında altı temel duygunun evrensel nitelikte olduğu öne sürülürken kimi araştırmacılar ise evrensel duyguları bu altı duygu ile sınırlamanın mümkün olmayacağı kanaatinde dirler (Campbell Sills vd., 2006). Descartes'ın düşüncesine göre, temel altı duygu diğer duyguların altyapısını oluşturmaktadır. (Lopes vd., 2005). Bir diğer duygu kuramcıları ise temel duyguları kategorize etmeye çalıştıklarında en temel duyguların sayısının 2 ile 10 Aralığında farklılık gösterebileceğini belirtmişlerdir. Araştırmacılar arasında her ne kadar tanımlama zorluğu yaşanıyor olsa da; korkunun, öfkenin, üzüntünün, tiksindenin ve mutlu olma duygusunun en temel beş duygu olduğu konusunda yüksek oranda konsensüs sağlandığı belirtilmiştir (Power & Dalglish 1997).

Kimi araştırmacılar ise bu temel altı duygunun mevcut şekli ile tanımlanamayacağı kanaatindedirler. Ortony ve Turner (1990) eğer bu temel duygular gerçekten diğer tüm duyguların altyapısını oluşturuyor olsalardı, hangi duyguların temel duygular olduğu konusunda bu kadar fikir ayrılığı yaşanmayacağı görüşünü savunmaktadırlar. Werner ve Gross (2010) duyguların oldukça çeşitli olduğunu belirtmişlerdir. Kimisinin hafif kimisinin şiddetli olduğunu, bazı duyguların olumlu bazı duyguların ise olumsuz olduğunu, genel duyguların ve özel duyguların olduğundan bahsetmişlerdir. Bazı duygular uzun sürerken bazıları kısa sürebilmektedir. Greenberg (2004) ise insanoğlunun yaşadığı anlam arayışında duyguların öneminin çok yüksek olduğunu belirtmiştir. Her ne kadar duygu tanımlamaları üzerinde farklı söyleyişler bulunsa da araştırmacıların çok büyük bir kısmı duyguların yaşantı yolu beslendiğini, fizyolojik ve zihinsel süreçlerin varlığıyla yoğurulduğu konusunda hemfikirlerdir (Gross, 1999). Titrek'e (2013) göre duygu, dünyadaki diğer canlılar ile insanlar arasındaki farklılıkların en bilindik olanlarından. Duygular kategorize edilmek istenildiğinde en temel düzeyde pozitif duygular ve negatif duygular olarak ikiye ayrılabilir (Parkinson, 1996). Duygular insan beyninin hipotalamus kısmında işlenir ve tepkilerimizin oluşmasında beynin bu bölümünün önemli bir rolü vardır (Smith, 2017).

Duyguların yaşantımızı şekillendirmedeki önemi büyüktür. Nitekim heyecan duygusu yeni bir işe başlamada, sürdürmede ve sonlandırmada oldukça önemlidir (Evans & Cruse, 2004; Felker vd., 2014). Öfke ise genellikle olumsuz duygu olarak görülmektedir. Ancak öfke duygusu sayesinde kişi yaşadığı olumsuz yaşantıyı tekrarlamama eğilimine girdiği için uzun vadede yaşantısına olumlu anlamda katkı yaptığı da söylenilebilmektedir (Evans & Cruse, 2004; Felker vd., 2014). Duygulanım kavramı ise insanların deneyimlediği çok geniş duygu havuzunu anlatmak için kullanılan bir terimdir. Duyguları ve insanların duygu durumlarını içermektedir (Russell, 2003). Duyguları olumlu ve olumsuz duygular olarak ayıran birçok araştırmacı vardır. Bu araştırmacılardan bazıları olumlu duyguların fertlerin daha neşeli ve enerjik olduklarını belirtmişlerdir (Watson vd., 1988). Olumlu sayılabilecek duyguların daha sık yaşandığı kişilerin olumsuz yaşantılardan daha uzak olduğu da gözlenmektedir (Diamond & Aspinwall, 2003). Zihinsel süreçlerin aktif olarak çalışması ile oluşan duygular, sağlıklı yaşam ve hayatın sürdürülebilmesi için yüksek bir önem taşımaktadır (Çeçen, 2002). Kişilerin duygularını düzenleyebiliyor olması da birçok yaşam becerisi

gibi elzemdir. Duygularını düzenleyebilen kişilerin hayatlarında karşılaştıkları zorluklarla mücadele etme konusunda daha başarılı olduğu belirtilmiştir (Dempsey, 1996). Lazarus (2009), İnsanların yaşadıkları bir duruma karşı oluşturacakları tepkinin öncesinde, yaşanan duruma karşı zihinsel bir çıkarımda bulunduğunu sonrasında ise duygusal tepkilerin ortaya çıktığını savunmaktadır. Parrott (2001) ise insanların duygularının etkileşimsel olduğunu, sosyal yaşantılar yoluyla da kazanıldığını ifade etmiştir. Bu alandaki en ilginç örneklerden bir tanesi, dış dünyadan kendilerini izole etmiş Yeni Gine'deki insanlar üzerinde yapılan bir çalışma ile gerçekleştirilmiştir. Kendilerine gösterilen çeşitli yüz ifadelerinin bulunduğu fotoğraflarda kişilerin hangi duygu içinde olduğunu rahatlıkla fark edebildikleri görülmüştür (Ekman, 1999).

2.2.1. Duygudurum Kavramı

Duygudurumlar, duygu temelinde oluşturulan ve duygulara göre uzun süreli etkili olan hallerdir. Duygular genellikle bir uyarana etkisiyle oluşurlarken duygudurum kavramı için bir uyarana ihtiyaç bulunmamaktadır. Duygularla oldukça benzerlik gösterebilirler bile bu kavramlar aynı şekilde açıklanamazlar. Kaygılı ruh hali ile bir durum hakkında kaygılanıyor olmak birbirine oldukça benzer durumlardır (Mendelovici, 2014). Bronner (2007), duyguduruma etki eden faktörleri açıklarken, bireysel farklılıklardan, kişinin sosyal yaşantısından, etkileşimde bulunduğu çevresinden ve yaşanan bölgenin iklim koşullarından etkilenebileceğini belirtmiştir. Duygudurumlar ve duygular bu özellikleri itibarıyla birbirleri üzerine etkiye sahiptirler (Salovey & Mayer, 1990). Duyguların ortaya çıktığı anda daha yüksek şiddetli olması ve daha sonra bu şiddetin azalması söz konusu iken, uzun süre devam eden duygular kalıcı olmaya başladıkları zaman duyguduruma dönüşebilmektedirler (Barsade & Gibson, 2007). Barsade ve Gibson (2007)'a göre duyguduruma dönüşen duygular, kişilerde pozitif ve negatif ruhsal durumları yansıtmaktadır. Pozitif duygudurum hali için; sorunların üstesinden gelebilme, yaşanan ya da yaşanabilecek olayları sıraya koyma ve kişinin yararına sonuçlanabilecek şekilde kararlar alma konusunda negatif duygudurumuna göre daha verimli olduğu düşünülmektedir (O'Hanlon, 1981). Aynı şekilde pozitif duyguduruma sahip kişilerin kendilerini organize etme becerilerinin ve zihinsel süreçleri olumlu şekilde yönetmelerine yönelik yapılan çalışmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Martin & Kerns, 2012). Yeni bir bilgiyi öğrenme konusundaki isteklilikleri de pozitif duygudurum içindeki kişilerde daha fazla olduğu gözlenmiştir (Gasper & Clore, 2002). Genel olarak pozitif duygudurum halindeki bireylerin hatıralarında olumlu

yaşantılar daha fazla yer kaplıyorken, negatif duygudurumda bulunan bireylerin hatıralarında ise olumsuz yaşantıların fazlalığı dikkat çekmektedir (Bower vd., 1981). Negatif duygudurum içinde bulunan kişilerin, bu duygudurum halinden çıkmak için pozitif hatıraları hatırlama eğiliminde olduğu da görülmektedir (Joormann & Siemer, 2004).

2.3. Duygu Türleri

İnsanların çok büyük bir kısmında, özellikle gelişimsel problem yaşamayan kişilerde belli başlı temel duygular bulunmakta ve kişiden kişiye çok büyük değişiklik göstermemektedir. İnsanların yaşadıkları durumlara tepki olarak gelişen bu duyguların her insanda aynı şekilde veya şiddette olması da beklenmez. Benzer olaylarda kimi insanlar bazı duyguları daha şiddetli yaşayabilirken bazı insanlar daha hafif şiddetli duygulanım içerisinde bulunabilirler. Uyarıların duygusal tepkiler verdirmesi normaldir. Ancak aynı tepkiler farklı duygulanmalar için verildiği de olabilmektedir. Mesela gözyaşı tepkisi kişinin çok mutlu olduğu zamanlarda ya da çok üzüntülü olduğu zamanlarda da ortaya çıkabilen fizyolojik bir tepkidir (San Bayhan & Artan, 2011). İnsan olmanın göstergelerinden birisi olan duygular, bebeklik döneminden hayatın son dönemine kadar kişiye eşlik etmektedir. Çoğu araştırmacı en temel altı duygu üzerinde durmuş “mutluluk, öfke, üzüntü, korku, şaşkınlık ve tiksinti” bunların ilkel duygular olduğunu savunmuşlardır. Bebeklerin dahi hayatlarının ilk dönemlerinde yüzlerindeki ifadelerden bu duyguları yaşadıklarının anlaşıldığı ileri sürülmüştür. Bu duyguların insanların yanı sıra diğer primatlarda da görüldüğü, evrimsel olarak hayatta kalma konusunda işlevsel olduğu da belirtilmiştir (Barnes, 2014). Bilim insanları temel altı duygunun üzerine yoğunlaşmışken bazı çalışmacılar tarafından şaşırma ve tiksinti duygularının aslında temel duygular olmadığı, korku ve öfke duygularının içerisinde yer alması gerektiği sonucuna ulaşmışlardır. Bu araştırmacılara göre temel duygularımız “mutluluk, üzüntü, korku ve öfke”dir (Jack vd., 2014).

2.3.1. Mutluluk

Temel duyguların tanımlaması yapılırken tüm çalışmacıların üzerinde ortak kaniya vardığı bir duygudur mutluluk duygusu. “öznel iyi oluş” kavramı ile yakından ilgilidir. Duygudurum hallerinden bahsedilirken olumlu duygudurumlar içerisinde kendisine yer bulmaktadır. Birçok diğer alt duygunun tanımlaması yapılırken bu başlık altında değerlendirilir. “hoşnutluk, sevinç, zevk, haz ve coşku” gibi diğer olumlu duygularla yakından ilişkilidir (Holder, 2012). Goleman (2014) da bunlara ek olarak

“eğlenme, gurur, heyecan, hoşnutluk” gibi duyguları mutluluk duygusu ile bağlantılı olarak açıklamaktadır (Goleman, 2014). Bakırcıoğlu (2012) yaşanan his durumunu “bedensel, zihinsel, toplumsal, duygusal ve cinsel” ihtiyaçların tatmin edilmesi olarak açıklamıştır (Bakırcıoğlu, 2012). Diener, Scollon ve Lucas (2004), araştırmacıların mutluluğun tanımını ile ilgili yıllar boyu süren fikir ayrılıkları ve fikir birlikleri olduğunu belirtmiştir. Kendilerine ait mutluluk tanımlaması yaparlarken “kişinin yaşam doyumu, yaşamdan alınan haz” olarak özetlemişlerdir (Diener vd., 2004). Bu temel duygu, insanlar tarafından istenilen olumlu duyguların başında gelmektedir. Bir bakıma mutluluk duygusu içerisindeki insanların üretken olmaya eğilimleri de yüksektir (Güngör, 2009).

2.3.2. Öfke

Öfke genellikle olumsuz bir duygu olarak bilinse de, kişilerin küçük yaşlardan itibaren hayatın çoğu aşamasında sıkça yaşadıkları duygusal tepkilerdendir (Kandır, 2004). Öfke duygusunun ortaya çıkması ve bunun dışı vurulmasının altında yatan sebepler incelendiğinde daha çok kişinin engellenmiş olma hissi baskın gelmektedir (Güngör, 2009). Çoğu zaman kişiler kendilerine ya da sevdiklerine karşı yapılan olumsuz bir olayda veya olası bir tehdite karşı ortaya çıkan bir duygudur (Carrion, 2012). Öfkeyi ortaya çıkarabilecek birçok neden vardır ve bu nedenler kişiden kişiye farklılıklar gösterebilmektedir. Ancak bazı belli başlı olayların insanların genelinde bu duyguyu ortaya çıkardığı da gözlenmiştir. Herhangi bir kişinin yapmak istediklerini yapamaması halinde, hak ettiğini düşündüğü şeylerin karşılığını alamadığında, gerek fiziksel gerek ise psikolojik olarak zarar gördüğünde, isteği dışında bir şeyler yapmaya mecbur bırakıldığında öfke duygusunun ortaya çıkabilmesi oldukça olasıdır (Kökdemir, 2004). Her ne kadar olumsuz duygu olarak adlandırılıyor olursa olsun öfke de tıpkı mutluluk gibi insanlar için oldukça doğal bir duygusal tepkidir. Kontrolü noktasında sorun yaşanmıyorsa öfkenin de sağlıklı kişilerde gözlenmesinin sakıncası yoktur. Eğer öfke duygusu beklendik şekilde yaşanıyor ve ifade edilebiliyorsa çoğu zaman işleri yoluna koymada yardımcı bile olabilmektedir. Ancak kişi öfke duygusunu kontrol altına almakta zorluk yaşıyorsa ve öfkelendiği durumlarda gerek kendisine gerek ise başkalarına zarar vermeye başlamışsa kontrol altına alınması gereken bir duygu olarak karşımıza çıkmaktadır (Kökdemir, 2004).

2.3.3. Üzüntü

Üzüntü de mutluluk ve öfke duyguları gibi insan yaşamında oldukça önemli bir duygudur. Hayatın devamlılığı için, olumlu duygular yaşamaya yönelme adına yaşanması ve kişi tarafından sağlıklı bir şekilde düzenlenmesi gereken temel bir duygudur. Oluşumu bakımından farklı kültürlerde farklı durumlara karşı üzüntü duygusu ortaya çıkabilmektedir (Iden vd., 2015). İnsanların hayatlarında yaşadıkları ve genellikle beklenmedik durumlarda yaşadıkları sağlıklı ve doğal bir duygusal tepkidir (Bowlby, 1980). Ancak üzüntü duygusunun yoğun ve sürekli olarak yaşanıyor olması kişide birtakım bazı başka rahatsızlıkların ortaya çıkmasına ortam hazırlayabilmektedir (Zeman vd., 2001). Üzüntü duygusu doğal olarak karşılanıp, duygu düzenleme aşamalarından sağlıklı bir şekilde geçmediğinde patoloji seviyesine çıkabilmekte ve bunun akabinde kişiler depresyon gibi sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebilecek problemlerle karşı karşıya kalabilmektedirler (Goleman, 2014). Nasıl mutluluğu tanımlarken mutluluk ile ilgili alt ve benzer duygular ortaya konulabiliyorsa, üzüntüyü tanımlarken de üzüntü ile ilgili alt ve benzer duygular tanımlanmaktadır. Goleman (2014) “acı, keder, neşesizlik, kendine acıma, kasvet, melankoli, can sıkıntısı, yalnızlık ve umutsuzluk” gibi duyguları üzüntü ile benzerlik gösteren duygular olarak tanımlamıştır.

2.3.4. Korku

Korku diğer üç temel duyguya göre insan hayatında daha farklı bir yer tutmaktadır. Kişinin hayatta kalmasını ve kendi soyunu devam ettirebilmesi için tehlikelerden korunmasında çok önemli bir rolü vardır (Eren, 2005; Öhman & Mineka, 2001). Karşılaşılan tehlikelere ve hatta henüz karşılaşılmamış olası tehditlere karşı oluşturulan doğal bir duygudur. Korku da mutluluk üzüntü ve öfke gibi evrensel nitelik taşımaktadır. Dünyanın her yerinde farklı kültürden insanların hayatlarını devam ettirebilmek ve genlerini gelecek kuşaklara aktarabilmek adına korku duygusunu yaşamakta olduğu bilinmektedir. Bu duygunun varlığında kişide karşılaşılabilecek durumlara karşı daha yüksek dikkat durumu ortaya çıktığı gözlenmiştir (Plotnik, 2009). İnsanoğlunun daha ilkel yaşadığı dönemdeki korkular ile günümüzdeki yaşadığı korkular arasında her ne kadar uyaran farklılığı olsa da insanlar hayatlarını daha güvenli devam ettirme amacıyla ilk insanlardan bu yana korku duygusunu yaşamaktadırlar. İlkel çağlarda insanların vahşi hayvanlardan korkuları daha yüksek iken günümüzde yaşanan çevre koşulları ile korku duygusunu yaşatan daha farklı güvenlik durumları

mevcuttur. Korku kavramının günlük hayatta kişide kapladığı yer arttıkça problemler de baş gösterebilir. İnsanın hayatta kalması ve güvenli yaşam için gerekli korku duygusuyla artık gündelik işleri dahi yapamayacak kadar yoğun hissedilen korku duygusu birbiri ile karıştırılmamalıdır. Kişinin yaşamındaki olumsuzluklarla baş edebilme becerisi geliştikçe korku duygusunu yönetebilmesi ve düzenleyebilmesi kolaylaşmaktadır (Gençöz, 1998).

2.4. Duygu Düzenleme

Kişiler duygudurumlarını istedikleri şekilde yönlendirme amacıyla duygu düzenleme eyleminde bulunurlar. Duygu düzenleme ise duygu temelli oluşturdukları ruh halini düzenleme durumudur (Koole, 2010). Bu durumun gerçekleşebilmesi için öncelikle duyguların tanınması, duygusal tepkilerin izlenmesi gerekmektedir (Thompson, 1994). Amaç, duyguların tanınmasının ardından duygusal tepkilerin istedik şekilde değiştirilmesidir (Gross, 2002). Gross (1998) Duygu düzenleme esnasında kişinin olumlu ya da olumsuz olarak adlandırılan duygularının her ikisinin de değiştirilebileceğini düzenlenebileceğini belirtmiştir. Duygu düzenleme aşamalarından sonra gerçekleştirilen sürecin ardından kişinin davranışlarında ve düşüncelerinde de değişiklikler gözlenmektedir (Koole, 2010). Lazarus ve arkadaşlarının ortaya koyduğu, duygu temelli sorunlarla baş etme yaklaşımı aslında tam olarak bu konu için altyapı hazırlamıştır (Gross, 1999).

Baş etme ile duygu düzenleme kavramları birbirine oldukça benzemektedir. Duygu düzenleme yaklaşımı bir çeşit baş etme yöntemiymiş, baş etme kavramı duygu temelli olmak zorunda değildir (Gross vd., 2006). İnsanların zamanla duygu düzenleme becerilerinin geliştiğini belirtirken, duygu düzenleme konusunda daha fazla gelişim gösteren kişilerin ruh sağlığı konusunda daha iyi durumda oldukları da gözlenmiştir (Gross & Muñoz, 1995). Duygu düzenleme de aşamalardan oluşmaktadır. Bu aşamaların en önemlisi tekrar gözden geçirmedir. Duyguyu ve bu duygunun yaşandığı süreci tekrar gözden geçiriyor olmak sorunun çözümünde oldukça önemlidir (Gross, 1999). Psikolojideki birçok duygudurum bozukluğunun sebepleri arasında duygunun düzenlenmesindeki zorluklardan kaynaklandığı belirtilmektedir. Kişilerin duygularını olması gereken düzeyde kontrol edememesinin akabinde birçok davranış problemi ile karşılaşmaktadır (Thompson & Goodman, 2010). Yapılan çalışmalar da bu durumu desteklemektedir. Schreiber, Grant ve Odlaug (2012), duygu düzenleme konusunda güçlük yaşamayla kişilerin dürtüsel olmaları arasında anlamlı ilişki ortaya koymuştur.

Bir başka araştırmada ise yine duygu dzenleme konusunda gçlük yaşayan genç bireylerin kaygı dzeylelerini ynetme konusunda da gçlük yaşadığını belirten bulgulara rastlanmıştır (Bender vd., 2012). Yapılan bir başka araştırmaya göre ise, duygularını dzenlemekte gçlük yaşayan genç bireylerin problemlili davranışlar gsterdiklerini ve depresif ruh hallerinin daha baskın olduğu gözlenmiştir (Silk vd., 2003). Duygu dzenlemenin her ne kadar bilinç düzeyinde gerçekleşiyor olması bilinç düzeyinde olmayan zihinsel aktiviteler olduğu da ortaya konulmuştur (Garnefski vd., 2002). Masters (1991)'ın çalışmalarına göre, kişilerin duygu dzenleme davranışlarının yaşadığı aile içinde şekillendiğı ve yaşamın ilerleyen dnemlerinde bu şekilde ortaya konulmaktadır. Garnefski, Kraaij ve Spinhoven (2001) e göre ‘‘Bilişsel Başa ıkma’’ ve ‘‘Bilişsel Duygu Dzenleme’’ olarak adlandırdıkları kavramları aynı anlama gelebileceğini ne sürmüşlerdir. Özellikle okulöncesi dnemde çocukların duygu dzenleme becerilerinin gelişimlerinin hayatlarının geri kalan aşamalarında duygularıyla başa çıkma konusunda oldukça önemli olduğu belirtilmiştir (Anthony vd., 2005). Duygu dzenleme konusunda istenilen düzeyde olması durumunda çocukların sosyal becerilerin de yüksek olabileceğine değinilmiştir (orbacı Oruç, 2008). Duygu dzenleme konusunda başarılı olan çocuklardaki olumlu gelişmelerin yanı sıra, duygu dzenlemede zorluk yaşayan çocuklarda ise istenmeyen davranışların ve saldırganlık gibi sorunların ortaya çıktığı da gözlemlenmiştir (Eisenberg & Fabes, 1992). Ayrıca yapılan araştırmalarda duygu dzenleme becerileri ile bağlanma arasında da anlamlı bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır (Goodall vd., 2012).

2.5. Duygu Dışavurumu

Duygular, insanların gündelik yaşamlarında toplumla i içe yaşadığı bir dnemde sağlıklı bir hayat geçirebilmek için elzem olan hislerimizdir (Dökmen, 2000). Bu hislerin sağlıklı bir şekilde diğer insanlara aktarılabilmesi ise ancak bu duygularımızı dışarıya gstermemiz ile mümkün olmaktadır. Gerek bilinç düzeyinde gerek ise bilinç dışı düzeyde duygularımız insan hayatı boyunca kişiye eşlik etmektedir. Kuzgun (1997)'a göre bu duyguların istendik bir biçimde dışa aktarılması kişinin psikolojik sağlığı açısından oldukça önemlidir (Kuzgun, 1997).

Gerek olumlu duygular olsun gerek ise olumsuz duygular, kişinin bireysel düzeyde duygularını dışarıya aktaramadığı zaman birçok problemle karşı karşıya gelme ihtimali de artmaktadır (Yavuzer, 2000). Duyguyu ifade etmek kavramı kişinin yaşantılar yoluyla hissetmiş olduğu duyguları çeşitli yollarla diğer insanlara aktarma

süreci olarak tanımlanabilmektedir (Chaplin, 2015). Günümüzde araştırmacıların üzerinde yoğun olarak çalıştığı bir konu da, insanların bir duygunun içine yoğun bir şekilde kapıldıkları zaman ne gibi davranışlar sergiledikleridir (Cicarelli & White, 2016). Kimi zaman yüz ifadeleri, jestler, ses tonu ve benzeri gözlenebilir davranış örüntüleri ile kişilerin duyguları diğer kişilerce algılanabilmektedir (Gerholm, 2007). Tabi ki tüm bu duygu dışavurum şekilleri arasında en sık kullanılan sözel dışavurumun yanı sıra yüz ifadeleridir (Hess & Thibault, 2009). En sık kullanılan duygu dışavurum yöntemlerinden birisi olan yüz ifadeleri kişilerin duygularını dışa aktarmak için oldukça önemli olsa da, tek ve biricik yöntem değildir. İnsanlar birçok farklı şekilde duygularını diğer insanlara aktarabilmektedir. Bunun başında sözel ifadeler ve beden dili olarak da bilinen vücut hareketleri gelmektedir (Volkova vd., 2014). Ekman ve Friesen (1986) de yüz ifadelerinin duygu dışavurumu üzerindeki etkisi üzerinde yaptıkları araştırmalar sonucunda insanların sıklıkla yüz ifadeleri ile kendi duygularını yansıttıklarını belirtmişlerdir. Duygu ve duygu dışavurumu kavramlarının insanın doğuştan getirdiği özellikler mi yoksa sonradan çevre etkisiyle mi kazanılmış olması yönünde çeşitli fikirlerin bulunması üzerine birçok araştırmacı bebekler üzerinde çalışmalar yapmaya başlamıştır. Bebekler üzerinde yapılan çalışmaların sonucunda bebeklerin hoşlarına giden uyarıcıları aldıklarında uyarıcı duruma yakınlaşması, hoşuna gitmeyen uyarıcılardan ise kaçınıyor olmaları gözlenmiştir (Berk, 2013). Ayrıca sadece yakınlaşma ve uzaklaşma ile sınırlı kalmayıp duygularını bazı tepkiler yoluyla da ifade ettikleri gözlenmiştir. Hoşlarına giden uyarıcılara gülerek, hoşlarına gitmeyen uyarıcılara ise ağlayarak tepki verdikleri gözlenmiştir (Kandır, 2004). Bebekler dil gelişimlerinin henüz başlarında olmasından ötürü duygularını sözel olarak ifade edemedikleri için, daha çok yüz ifadelerinden hangi duygudurum içinde oldukları anlaşılmasına çalışılmaktadır (Cole & Moore 2014; Farroni vd., 2007; Sullivan, 2014). Bebeklerde ve çocuklarda önceleri sadece kendi duygularını ifade etme davranışı gözlemlenirken ilerleyen yaşlarda diğer insanların duygularını anlayabilme yetisi de gelişmektedir (San Bayhan & Artan, 2011). Okulöncesi dönemde ise çocukların gerek kendisi için gerek ise başkalarının yaşadığı bazı duyguları rahatlıkla kavrayabilip, ifade ettikleri de gözlenmiştir. “mutlu, mutsuz, üzgün, öfkeli, sinirli, hayal kırıklığına uğramış, neşeli” gibi duygu dışavurumları rahatlıkla kavrayıp ifade edebildikleri gözlenmektedir (Başal, 2004; Erden, 2016). Çocukların duygularını ifade etmeleri konusunda dramatik oyunların etkisi oldukça büyüktür. Duygularını henüz yeni tanıyan ve bu duygularla baş etme yetilerini kazanabilmesi için çocukların dramatik oyunlardan

yardım almaları faydalı olmaktadır. Üzgün olduğunda, üzücü bir durum yaşamış herhangi bir hayvanı yansıtan oyun oynamaları bu duruma örnek gösterilebilir (Bredenkamp, 2015). Bir diğer yandan eğer çocuklar istedik düzeyde duygularını dışavuramazlar ise, anlaşılmadıklarını düşündükleri için farklı olumsuz davranışlar edinebilmektedirler. Yeterince ifade edilmeyen ya da alıcı tarafından algılanamayan duygular sonlarında öfke krizlerine ve saldırganlığa neden olabilmektedir (Çağdaş & Şahin Seçer, 2015). Anne babalar tarafından bu saldırgan tutumlar yok sayıldığı takdirde davranışın söneceği umulmakta iken çocukların duygularını daha rahat ifade etmeleri olumsuz durumlara karşı daha sağlıklı bir yaklaşım olduğu belirtilmektedir (Çağdaş & Şahin-Seçer, 2015).

2.5.1. Pozitif Duygu Dışavurumu

Pozitif duygu dışavurumu ile öznel iyi oluş hali arasında yakın ilişki bulunmaktadır. Hayatından memnun olduğundan bahseden bir insanın genellikle olumlu duygular yaşadığını, yaşadığı olumlu duygulara nazaran daha nadir olumsuz duygular yaşadığı söylenebilmektedir. Kişiler üzerinde yapılan deneylerde de hayatından memnun olduğunu belirten insanların diğer insanlara nazaran daha az psikolojik problemlerle karşılaştığını, çevresiyle daha güçlü ilişkiler kurduğu ve daha sağlıklı bir hayat sürdüğü gözlenmiştir.

Clark, Mineka ve Watson, (1994) “Pozitif duygu durumlar olumlu etkililik veya dışadönüklüğü barındıran, olumlu duygusal, enerji, bağlılık ve hâkimiyet gibi birincil özellikleri içeren istikrarlı, genetik ve oldukça genel bir mizaç boyutudur” şeklinde açıklamışlardır. Aynı araştırmacılar (1998)’de yaptıkları çalışmaya göre ise “neşe, coşku, enerji ve uyanıklık” olarak adlandırılabilen duygusal haller pozitif duygudışavurumu ile ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Mineka vd., 1998). Pozitif duygu dışavurumdan bahsedilebilmesi için duygu dışavurumun en temel adımı olan duyguları tanıma ve bu duyguları yansıtabilme becerisidir (Bailey & Henry, 2007). Bu temel adımın gerekliliklerini sağlayan kişilerde olumlu duyguların oldukça sık yaşandığı gözlenmiştir. Bu kişilerin sosyal çevreleri ile iyi ilişkiler gerçekleştirdikleri, kaygı düzeylerinin düşük olduğu, öz saygılarının yüksek olduğu ve olumsuz durumlarla başa çıkabilme yeterliliklerinin de yüksek olduğu gözlenmiştir (Swinkels & Giuliano, 1995). Kişinin heyecanlı, arzulu ve canlı hissediyor olması pozitif duygu dışavurumunun göstergelerinden sayılabilmektedir. Genellikle hayattan keyif alan, sosyal çevresi ile uyum içinde yaşayan insanların pozitif duygudışavurumu içinde

olduğu söylenebilmektedir. Zamanla kişilik özelliklerine işleyen bu durum kişilerin hayatlarından daha fazla zevk almalarını sağlamaktadır (Watson vd., 1988). Pozitif duygu dışavurumun düşüklüğünde ise gözlenen en sık gösterge hayattan zevk alamamak olarak tanımlanabilir. Öyle ki bu durumlarda en sık görülen psikolojik problem depresyon olmaktadır (Clark & Watson, 1991). Pozitif duygu dışavurumu olan kişiler üzerinde yapılan çalışmalara göre, bu kişilerin dikkatlerinin daha yüksek olduğu bunun akabinde durumlara ve olaylara karşı farkındalık becerilerinin yüksek olduğu görülmekle birlikte bu kişilerin sosyal çevrelerince iyi ilişkilerde bulunduğu da gözlenmektedir (Aderman, 1972).

2.5.2. Negatif Duygu Dışavurumu

Negatif duygu durumları insanların yaşantı yolu ile edindiği deneyimlerin ardından korkma, üzülmeye, öfkelenme ve suçluluk duyma gibi duyguların kişide bıraktığı ruh halidir (Watson vd., 1988). Kişilik üzerinde etkisi bulunan olumsuz duyguların, kişinin mizaç özellikleri ile birleştiği durumlarda negatif duygu durumları ortaya çıkmaktadır (Clark vd., 1994). Kişilerin hayatta karşılaştığı durumlara karşı, olumsuz duygular yaşanan olaylara karşı gelişen duygular kişiden kişiye farklılık göstermektedir (Watson & Clark, 1984). İnsanların öz farkındalığın hangi düzeyde olduğu negatif duygudurum ve bu duygudurumun ifade edilmesi açısından oldukça önem taşımaktadır. Yaşanılan olumsuz duyguları düzenleme konusunda yeterli bilince sahip kişilerin negatif duygu durum içerisinde çok fazla bulunmadıkları da gözlenmiştir (Watson & Clark, 1984). İnsanlar kendilerini tanıyor ve duygularını ifade edebiliyor ise hayat kalitesinde artış görülmektedir. Mutlu olma ve pozitif duygu durumunda kalma olasılıkları da aynı şekilde artış göstermektedir. Ancak duygularını yeterince tanıyamayan ve kendisi için gerekli duygu düzenlemesinde bulunamayan kişilerin negatif duygudurumunda daha uzun süre kaldıklarını ve depresif süreçler yaşadıkları da bilinmektedir (Holder vd., 2015). Nitekim bazı araştırma sonuçlarında da kişilerin duygularını tanımamaları ve duygularını ifade edememeleri ile negatif duygu durumu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır (Bailey & Henry, 2007; Parker vd., 2005). Suslow ve Donges (2017) duyguları tanımakta güçlük çeken kişilerin negatif duygudurumu içinde bulunduğuna yönelik anlamlı bulgular içeren çalışmayı yapmıştır. Negatif duygu durumu yüksek olan kişilerin daha saldırgan tavırlar içerdiği de gözlenmiştir (Hershcovis vd., 2007; Verona vd., 2002). Bu kişilerde umutsuzluğa kapılma durumunun daha yüksek, geleceğe daha kaygılı baktıkları gözlenmiştir.

Genellikle yaşanan ya da yaşanması muhtemel durumların olumsuz taraflarına odaklandıkları ifade edilmektedir. Tam tersi negatif duygu durumu düşük olan kişilerin ise hayata daha olumlu baktıkları ve yaşanan ya da yaşanması muhtemel olaylara karşı daha olumlu tavır takındıkları gözlenmektedir (Bowling & Eschleman, 2010). Gündelik hayatta karşılaşılan zorluklara karşı toleranslarının daha düşük olduğu ve kendisini engelleyen durumlara karşı dirençlerinin düşük olduğu da gözlenmektedir (Stokes & Levin, 1990; Levin & Stokes, 1989).



3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırma modeli, cevap aranan soruları yanıtlayabilmek için araştırmacı tarafından tasarlanan ve izlenen yoldur. Araştırmanın imkanlar dahilinde en verimli şekilde yürütülebilmesi için yapılan planlamadır (Karasar, 2016). Bahsi geçen planlama tarama ya da deneme modelleri izlenerek yapılabilir. Bu araştırmada tarama modellerinden biri olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da ikiden fazla değişenin birlikte değişip değişmediğini inceler (Karasar, 2005). Bu araştırmada 4-6 yaş arası çocuklarda problemleri medya kullanımı ile duygu ifade etme derecelerinin birlikte değişip değişmediği, aralarında bir ilişki olup olmadığı incelenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni Türkiye'deki 4-6 yaş grubu çocukların ebeveynleridir. Örneklem yöntemi olarak seçkisiz olmayan örneklemelerden uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır. Uygun örneklem zaman, mekan, imkan gibi kısıtlamalar nedeniyle en kolay ulaşılabilen ve en uygun örneklemin seçilmesidir (Büyüköztürk, vd., 2012). 4-6 yaş çocuğu olan tüm ebeveynleri listelemek ve bu liste üzerinden sistematik bir seçim yapmak elverişli değildir. Bu nedenle, veri toplama araçları çalışmaya katılmaya gönüllü olan tüm 4-6 yaş ebeveynlerine gönderilmiştir ve bu şekilde örneklem oluşturulmuştur.

Örneklem büyüklüğü belirlerken evrendeki N sayısına tam olarak ulaşamaması nedeniyle istatistiksel bir formül kullanılmamıştır. Ergin'e (1992) göre örneklem büyüklüğü belirlerken en önemli noktalardan biri örneklemin evreni temsil ediciliğidir. Bununla beraber örneklem seçiminde zaman, mekân, imkân gibi kısıtlamalar bulunabilmektedir. Örneklem sayısı çok küçük veya çok büyükse temsil edememe sorunu yaşanabilmektedir.

Örneklem büyüklüğünü belirleyebilmek adına yapılan benzer çalışmalardaki örneklem büyüklüğü incelenmiştir. Ulum (2016) 6- 13 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile duygu ayarlayabilme arasındaki ilişkiyi incelediği tarama tipi tez çalışmasında örneklemine 220 katılımcı almıştır. Okul çağı çocuklarının bilgisayar oyunu bağımlılığı ve davranış problemleri arasındaki inceleyen bir çalışmada ise 300

birimlik bir örneklem kullanılmıştır (Şahin& Gözün Kahraman, 2021). Tekin Çatal'ın 2021 yılında yürüttüğü 4- 7 yaş çocukların ebeveyn tutumları ile psikolojik sağlamlıklarını incelemeye yönelik yapılan araştırma, hem yaş grubu olarak hem de araştırma modeli olarak bu tez ile uyumludur. Bu çalışmada, 176 birimlik bir örneklem kullanılmış ve anlamlı sonuçlar elde edilmiştir. Can (2022), 4- 6 yaş arası çocukların duygu düzenleme ve sosyal yeterliklerini çeşitli değişkenler açısından incelediği yüksek lisans tezinde örneklem grubunu 160 adet okul öncesi öğretmeni oluşturmuştur. İlişki ve fark testlerinin kullanıldığı Can'ın (2022) çalışması, yine hem yaş grubu hem de araştırma yöntemi olarak bu tez ile benzeşmektedir.

Literatür tarandığında benzer çalışmalarda yer alan örneklem büyüklüğü, bu tez çalışması için gerekli olan örneklem büyüklüğünü belirlemede yol gösterici olmuştur. Veri toplama aşamasında istekli katılımcı bulma konusunda yaşanan sınırlılıklara rağmen verinin 200'ü geçmesi beklenmiştir. 202 veriye ulaşıldığında yeni veri gelmemeye başlamış ve daha önce yapılan çalışmalara dayanarak bu sayının yeterli olduğuna karar verilip analizlere başlanmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veriler google forms üzerinden sanal bir formla toplanmıştır. Çalışmaya katılmaya olan 4-6 yaş çocuk sahibi ebeveynler formu doldurmuştur. Veriler 3 farklı araç ile toplanmıştır: Kişisel Bilgi Formu, Problemlü Medya Kullanım Ölçeği ve Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu form katılımcıların demografik bilgilerini toplamaya yöneliktir. Formda çocuğun yaşı ve cinsiyeti, anne babanın birliktelik durumu, annenin eğitim seviyesi ve babanın eğitim seviyesi sorulmuştur.

3.3.2. Problemlü Medya Kullanım Ölçeği

Orijinal ölçek 2017 yılında Damoff ve arkadaşları tarafından geliştirilmiş olup, ölçeğin Türkçe diline uyarlaması Fuluncu (2019) tarafından yüksek lisans tez çalışması olarak yapılmıştır. Ölçek, 12 yaşın altındaki çocuklarda problemlü medya kullanımını saptamayı hedeflemektedir. Bu çalışmada, 27 maddelik uzun form ve 9 maddelik kısa form olarak geliştirilen ve uyarlanan problemlü medya kullanım ölçeğinin kısa formu kullanılmıştır.

Form 5'li likert tipi 9 sorudan oluşmaktadır. 1, hiçbir zaman; 5, her zaman olmak üzere testten alınan yüksek puanlar yüksek problemlili medya kullanımına işaret etmektedir. Formda ters puanlanan madde bulunmamaktadır.

Ölçeğin tek faktörlü bir yapısı vardır. Bu tek faktör, kısa form için varyansın %62.8'ini açıklamaktadır. Bir iç tutarlık sayısı olan Cronbach's alfa kat sayısı .92'dir.

3.3.3. Çocuk duygu ifade etme ölçeği

2008 yılında Mirabile tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe'ye uyarlama çalışması Ersan (2017) tarafından yapılmıştır. 3- 6 yaş arasındaki çocukların üzümlük, mutluluk, korku ve öfke duygularını ifade etme derecelerini belirlemeyi hedefleyen ölçek 15 maddeden oluşmaktadır. 5'li likert tipi ölçekte 1 asla, 5 her zaman olarak puanlanıp, ters değerlendirilen madde bulunmamaktadır. Mutlu, üzgün, öfkeli, korkmuş olmak üzere 4 faktörü olan ölçekte her faktörden alınan yüksek puan ilgili duygu ifadesinin yüksekliğine işaret etmektedir. Türkçe uyarlama çalışmalarında 4 alt boyutta da yapı geçerliliği sağlanmıştır. Cronbach's alfa iç tutarlılık sayıları mutluluk boyutu için .70, üzümlük için .75, öfke için .83 ve korku için .83 bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 29 veri analiz programı kullanılmıştır. Öncelikle kişisel bilgi formu ile toplanan demografik veriler incelenmiştir. Puan dağılımlarının normalliğini belirlemeye yönelik yapılan Kolmogorov-Smirnov analizinin ardından iki ölçeğin puan dağılımının da normalden farklı olduğu bulunup, fark ve ilişki testlerine geçilmiştir.

Fark testlerinde kişisel bilgi formunda yer alan her demografik veriye göre ölçek puanlarının farklılık gösterip göstermediği non-parametrik Mann Whitney- U ve Kruskal Wallis testleri ile incelenmiştir.

Ölçek puanları arasındaki ilişkilerin incelenmesi için non-parametrik Spearman testi kullanılmıştır. Analiz sonuçları bulgular kısmında yer almaktadır.

4. BULGULAR

4.1. Demografik Analizler

Örneklem grubunun demografik yapısını belirlemek amacıyla sorulan sorulara SPSS 29 veri analiz programı ile betimleyici analizler uygulanmış, sonuçları aşağıda sunulmuştur.

Tablo 1. Örneklem Grubunun Yaşa Göre Dağılımını Gösteren Tablo

	N	%
4 Yaş	75	37,1%
5 Yaş	91	45,0%
6 Yaş	36	17,8%

Tablo 1'e göre örneklem grubunun %37,1'i 4 yaşında, %45'i 5 yaşında, %36'sı ise 6 yaşındadır.

Tablo 2. Örneklem Grubunun Cinsiyete Göre Dağılımını Gösteren Tablo

	N	%
Kız	109	54
Oğlan	93	46

Tablo 2'ye göre kız ve oğlan çocuk sayıları birbirine yakın bir şekilde dağılmıştır. Grubun %54'ünü kız çocukları, %46'sını ise erkek çocukları oluşturmaktadır.

Tablo 3. Anne Babanın Birliktelik Veya Ayrılık Durumunu Gösteren Tablo

	N	%
Birlikte	190	94,1
Ayrı	12	5,9

Tablo 3'e bakıldığında örneklemin büyük bir çoğunluğunun (%94,1) anne baba birlikte olan ailelerden geldiği görülmektedir.

Tablo 4. Annelerin Eğitim Durumuna Göre Dağılımını Gösteren Tablo

	N	%
	1	0,5
İlkokul	10	5
Ortaokul	17	8,4
Lise	52	25,7
Üniversite	104	51,5
Üniversite Lisans Üstü	18	8,9

Tablo 4'e göre annelerin eğitim durumlarına göre dağılımları birbirine benzer değildir. Grafik 4'e bakıldığında dağılımın sola çarpık olduğu, annelerin eğitim durumuna göre normal bir dağılım göstermediği görülmektedir.

Tablo 5. Babaların Eğitim Durumlarına Göre Dağılımlarını Gösteren Tablo

	N	%
	2	1
İlkokul	4	2
Ortaokul	12	5,9
Lise	59	29,2
Üniversite	103	51
Üniversite Lisans Üstü	22	10,9

Tablo 5'te görülebileceği gibi babaların eğitim durumlarına göre dağılımı normal görünmemektedir. Üniversite mezunu babalar grubun %51'ini oluşturmakta, %29,2 ile lise mezunu babalar ikinci sırada gelmektedir.

4.2. Normallik Testleri

Fark ve ilişki testleri ile hipotezleri denemeye başlamadan önce Problemlili Medya Kullanımı ve Çocuk Duygu İfade Ölçeği puanlarının normal dağılıp dağılmadığını belirlemek üzere normallik testi yapılmıştır. 30'dan büyük sayıda örneklem için SPSS programı Kolmogorov- Simirnov testi önermektedir, analizde bu testin sonuçları dikkate alınmıştır.

Tablo 6. Problemlili Medya Kullanımı ve Çocuk Duygu İfade Ölçek Puanlarının Dağılımının Normalliğini Belirlemeye Yönelik Yapılan Kolmogorov- Simirnov Testi

Değerler	Problemlili Medya Kullanımı Ölçeği	Çocuk Duygu İfade Ölçeği
N	202	202
Normal Parametreler	\bar{X}	2.25
	<i>SS</i>	1.05
Kolmogorov-Smirnov Z	.116	.064
p	<.001	.045

Tablo 6'da görüldüğü üzere dağılımların normalliğini belirlemek amacıyla yapılan Kolmogorov- Simirnov Testi'ne göre hem Problemlili Medya Kullanım Ölçeği ($p < .001$) hem de Çocuk Duygu İfade Ölçeği puanlarının dağılımı normal dağılımdan

anlamli şekilde farklı bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre her iki ölçek için de yapılacak analizlerde non-parametrik testler kullanılacaktır.

4.3. Test Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

Problemlili medya kullanımı ve çocuk duygu ifade etme ölçeğinden alınan puanların ortalama ve standart sapmaları tabloda görüldüğü gibidir.

Tablo 7. Problemlili Medya Kullanımı ve Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Betimleyici İstatistikleri

	N	Minimum	Maximum	Ortalama	Standart Sapma
Problemlili M.K.	202	1,00	5,00	2,2558	1,05001
Çocuk Duygu İf.	202	1,27	4,35	2,9491	,63103
Mutluluk	202	1,00	5,00	4,2137	,84962
Üzgünlük	202	1,00	4,75	2,6111	,82553
Öfke	202	1,00	5,00	2,6190	1,04413
Korku	202	1,00	5,00	2,6688	1,03881
Valid N (listwise)	202				

Tablo 7'ye bakıldığında problemlili medya kullanımı puanlarının ortalama olduğu, çocuk duygu ifade faktörlerinden mutluluk ortalamasının oldukça yüksek olduğu göze çarpmaktadır. Üzgünlük, korku ve öfke duygu ifadeleri ortalama değerlerde seyretmiştir.

4.4. Fark Testleri

İstatistiki analizlerin bir sonraki aşaması fark testleridir Buna göre, çocuk duygu ifade etme ölçeğinden ve problemlili medya kullanımı ölçeğinden alınan puanların demografik değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmak üzere nonparametrik bir fark testi olan Mann-Whitney-U kullanılmıştır. Analizlerde nonparametrik kullanılmasının sebebi, Kolmogorov-Simirnov testine göre puan dağılımlarının normal olmamasıdır.

Tablo 8. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Anlamli Bir Farklilik Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İcin Yapılan Mann Whitney-U Testi

Puan	Gruplar	N	\bar{x}_{sira}	\sum_{sira}	U	z	P
Çocuk Duygu İfade Toplam P.	Kız	109	102.56	11179.50	4952.5	-.280	.779
	Oğlan	93	100.25	9323.50			
	Toplam	202					
Mutluluk	Kız	109	103.21	11250	4882	-.459	.646
	Oğlan	93	99.49	9253			
	Toplam	202					
Üzgünlük	Kız	109	102.18	11137.5	4994.5	-.179	.858
	Oğlan	93	100.70	9365.5			
	Toplam	202					
Öfke	Kız	109	101.44	11056.5	5061.5	-.017	.986
	Oğlan	93	101.58	9446.5			
	Toplam	202					
Korku	Kız	109	101.25	11036	5041	-.067	.947
	Oğlan	93	101.80	9467			
	Toplam	202					

Tablo 8'e göre Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği toplam ve alt boyut puanları cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 9. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Yaşa Göre Anlamli Bir Farklilik Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Çocuk Duygu İfade Toplam P.	4	75	99.66	.134	2	.935
	5	91	102.18			
	6	36	103.63			
	Toplam	202				
Mutluluk	4	75	103.45	1.83	2	.401
	5	91	104.51			
	6	36	89.83			
	Toplam	202				
Üzgünlük	4	75	102.05	.019	2	.991
	5	91	101.46			
	6	36	100.44			
	Toplam	202				
Öfke	4	75	97.99	2.09	2	.351
	5	91	99.38			
	6	36	114.17			
	Toplam	202				
Korku	4	75	98.86	.330	2	.848
	5	91	102.11			
	6	36	105.46			
	Toplam	202				

Tablo 9'a göre Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği toplam ve alt boyut puanları yaş grubuna göre anlamli bir farklilik göstermemektedir ($p > .05$).

Tablo 10. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum_{sıra}$	<i>U</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Çocuk Duygu İfade Toplam P.	Birlikte	190	102.36	19447.5	977.5	-.828	.408
	Ayrı	12	87.96	1055.5			
	Toplam	202					
Mutluluk	Birlikte	190	104.84	19919	506	-3.291	<.001
	Ayrı	12	48.67	584			
	Toplam	202					
Üzgünlük	Birlikte	190	101.81	19343	1082	-.297	.767
	Ayrı	12	96.67	1160			
	Toplam	202					
Öfke	Birlikte	109	101.44	11056.5	5061.5	-.017	.986
	Ayrı	93	101.58	9446.5			
	Toplam	202					
Korku	Birlikte	190	102.12	19403	1022	-.0603	.547
	Ayrı	12	91.67	1100			
	Toplam	202					

Tablo 10'a göre mutluluk alt boyut puanlarında anne babası birlikte olan çocukların anne babası ayrı olan çocuklara göre anlamlı şekilde daha fazla mutluluk duygusu ifade etmektedir. ($p < .001$)

Tablo 11. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	χ^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Çocuk Duygu İfade Toplam P.	İlkokul	10	122.85	3.04	4	.551
	Ortaokul	17	112.62			
	Lise	52	102.68			
	Üniversite	104	95.70			
	Üniversite Lisans Üstü	18	103.67			
	Toplam	201				
Mutluluk	İlkokul	10	105.60	5.34	4	.254
	Ortaokul	17	104.35			
	Lise	52	111.34			
	Üniversite	104	92.37			
	Üniversite Lisans Üstü	18	115.28			
	Toplam	201				
Üzgünlük	İlkokul	10	98.55	1.65	4	.80
	Ortaokul	17	118			
	Lise	52	98.19			
	Üniversite	104	100.24			
	Üniversite Lisans Üstü	18	98.81			
	Toplam	201				
Öfke	İlkokul	10	124	1.75	4	.781
	Ortaokul	17	99.47			
	Lise	52	98.91			
	Üniversite	104	100.83			
	Üniversite Lisans Üstü	18	96.67			
	Toplam	201				
Korku	İlkokul	10	126.45	6.74	4	.151
	Ortaokul	17	117.47			
	Lise	52	105.13			
	Üniversite	104	91.92			
	Üniversite Lisans Üstü	18	111.83			

	Toplam	201				

Tablo 11'e göre anne eğitim durumu grupları arasında yapılan karşılaştırmalar Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği bağlamında anlamlı sonuçlar vermemiştir ($p > .05$).

Tablo 12. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan

Kruskal Wallis Testi

Sample 1-Sample 2	Test İstatistiği	Std.Hata	Std. Test İst	p
Üniversite Lisans Üstü-İlkokul	18.818	31.443	.598	.550
Üniversite Lisans Üstü-Lise	32.089	14.451	2.221	.026
Üniversite Lisans Üstü-Ortaokul	33.693	20.760	1.623	.105
Üniversite Lisans Üstü-Üniversite	38.745	13.586	2.852	.004
İlkokul-Lise	-13.271	29.888	-.444	.657
İlkokul-Ortaokul	-14.875	33.398	-.445	.656
İlkokul-Üniversite	-19.927	29.480	-.676	.499
Lise-Ortaokul	1.604	18.319	.088	.930
Lise-Üniversite	-6.656	9.445	-.705	.481
Ortaokul-Üniversite	-5.052	17.645	-.286	.775

Tablo 12'ye göre Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği toplam puanı bağlamında puanlar baba eğitim durumu Üniversite Lisans Üstü olanların Üniversiteye göre anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur ($p < .01$). Üniversite Lisans Üstü eğitimi Lise eğitimine göre avantajlı olacak biçimde anlamlı şekilde fark göstermiştir ($p < .05$).

Tablo 13. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Öfke Alt Boyutu Puanlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

Sample 1-Sample 2	Test İstatistiği	SH	Std. Test İst	p
Üniversite Lisans Üstü-Ortaokul	12.015	20.709	.580	.562
Üniversite Lisans Üstü-Lise	28.957	14.415	2.009	.045
Üniversite Lisans Üstü-İlkokul	29.807	31.366	.950	.342
Üniversite Lisans Üstü-Üniversite	33.150	13.553	2.446	.014
Ortaokul-Lise	-16.942	18.274	-.927	.354
Ortaokul-İlkokul	17.792	33.316	.534	.593
Ortaokul-Üniversite	-21.135	17.602	-1.201	.230
Lise-İlkokul	.850	29.814	.028	.977
Lise-Üniversite	-4.193	9.422	-.445	.656
İlkokul-Üniversite	-3.343	29.407	-.114	.909

Çocuk duygu ifade etme ölçeği alt boyutlarında yalnızca öfke babaların eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Tablo 13'e göre lisansüstü eğitimi olan babaların çocukları lise ve üniversite mezunu babaların çocuklarına göre anlamlı şekilde daha çok öfke duygusu ifade etmişlerdir ($p < .05$).

Tablo 14. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Problemlı Medya Kullanımı	Kız	109	101.07	11016.5	5021.5	-.114	.91
	Oğlan	93	102.01	9486.5			
	Toplam	202					

Tablo 14'te görüleceği üzere Problemlı Medya Kullanım Ölçeği'nden alınan puanların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için yapılan Mann Whitney- U testine göre gruplar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z = -.114$; $p > .05$).

Tablo 15. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Yaşıa Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	sd	p
Problemlı Medya Kullanımı	4	75	88	12.85	2	.002
	5	91	101.19			
	6	36	130.42			
	Total	202				
Sample 1-Sample 2	Test İstatistiği	SH	Std. Test İst.	p		
4-5	-13.187	9.105	-1.448	.148		
4-6	-42.417	11.837	-3.583	<.001		
5-6	-29.230	11.495	-2.543	.011		

Problemlı Medya Kullanım Ölçeği'nden alınan puanların yaşıa göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini anlamak için yapılan Kruskal Wallis testine göre, 4 yaş ve 6 yaş arasında 6 yaş lehine ($p<.001$); 5 yaş ve 6 yaş grubunda ise yine 6 yaş lehine ($p<.05$); anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

Tablo 16. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Anne Baba Birliktelik Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Mann Whitney-U Testi

Puan	Gruplar	N	$\bar{x}_{sıra}$	$\sum sıra$	U	z	p
Problemlı Medya Kullanımı	Birlikte	190	100.03	19006.5	861.5	-1.42	.156
	Ayrı	12	124.71	1496.5			
	Toplam	202					

Tablo 16'ya göre Problemlı Medya Kullanım Ölçeği'nden alınan puanlar anne babanın birliktelik durumuna göre anlamlı bir fark göstermemektedir ($p>.05$).

Tablo 17. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Annenin Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Problemlı Medya Kullanımı	İlkokul	10	113.35	3.30	4	.510
	Ortaokul	17	117.74			
	Lise	52	104.57			
	niversite	104	94.78			
	niversite Lisans st	18	103.94			
	Toplam	201				

Tablo 17'ye bakıldığında problemlı medya kullanımının annenin eğitim durumuan göre anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>.05$).

Tablo 18. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Puanlarının Babanın Eğitim Durumuna Göre Anlamlı Bir Farklılık Gösterip Göstermediğini Analiz Etmek İçin Yapılan Kruskal Wallis Testi

Puan	Gruplar	<i>N</i>	$\bar{x}_{sıra}$	x^2	<i>sd</i>	<i>p</i>
Problemlı Medya Kullanımı	İlkokul	4	79.00	1.64	4	.801
	Ortaokul	12	116.38			
	Lise	59	97.50			
	niversite	103	100.83			
	niversite Lisans st	22	102.25			
	Toplam	200				

Tablo 18'e göre Problemlı Medya Kullanım Ölçeği'nden alınan puanlar babanın eğitim durumuna göre de anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p>.05$).

4.5. İlişki Testleri

Tezin temel hipotezi "4-6 yaş arası çocukların problemlı medya kullanımı ile duygu dışavurumları arasında anlamlı ilişkiler vardır." hipotezidir. Buna göre, Problemlı Medya Kullanım Ölçeği ve Çocuk Duygu İfade Ölçeği arasındaki ilişkileri incelemek adına Spearman Nonparametrik İlişki Testi uygulanmıştır.

Tablo 19. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği ve Çocuk Duygu İfade Ölçeği Arasındaki İlişkileri İncelemek İçin Yapılan Spearman Testi

Değişkenler	N	r	p
Problemlı Medya Kullanımı Ölçeği	202	.209	.003
ocuk Duygu İfade Etme Ölçeği			

Tablo 19 incelendiğinde değişkenler arasında düzeyinde anlamlı ilişkiler olduğu ($p<.01$), ancak ilişkilerin beklendiği gibi negatif yönde değil pozitif yönde olduğu görülmektedir. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar; mutluluk, zgnlk, öfke ve korkudur. Buradan hareketle ilişkilerin daha iyi anlaşılması için ölçeğin alt boyutlarının problemlı medya kullanımı ile ilişkilerine ayrı ayrı bakılmıştır.

Tablo 20. Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği Alt Boyutlarının Problemlı Medya Kullanımı Ölçeği ile İlişkilerini İncelemek İçin Yapılan Spearman Testi

ocuk Duygu İfade Boyutları	Problemlı Medya Kullanımı Ölçeği Puanları		
	N	r	p
Mutluluk	202	-.181	.010
zgnlk	202	.089	.209
Öfke	202	.296	<.001
Korku	202	.154	.029

Çocuk Duygu İfade Etme Ölçeği'nin alt boyutları ile Problemlı Medya Kullanımı arasındaki ilişkilerin anlamlılığını test etmek için yapılan Spearman analizi açıklayıcı olmuştur. Buna göre mutluluk alt boyutu ile problemlı medya kullanımı arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki ($r=-,181$; $p<.01$), öfke ($r=,296$, $p<.001$) ve korku ($r=,154$; $p<.05$) alt boyutları ile problemlı medya kullanımı arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlara bakılarak problemlı medya kullanımı arttıkça mutluluk ifadesinin azaldığı; öfke ve korku ifadelerinin arttığı söylenebilmektedir.



5. TARTIŞMA

5.1. Problemlı Medya Kullanımının Demografik Verilere Göre İncelenmesi

5.1.1. Problemlı medya kullanımı ve cinsiyet

Bulgular kısmında yapılan analizler sonucunda problemlı medya kullanımının cinsiyete göre anlamlı farklılıklar göstermediği tespit edilmiştir.

Benzer çalışmaların ele alındığı literatür incelendiğinde, medya kullanımı ve çocukların cinsiyeti bağlamında farklı sonuçlar görölmektedir. Problemlı video oyunu oynama davranışı 8- 16 yaş erkek çocuklarda kız çocuklardan anlamlı şekilde daha fazla bulunmuştur (Alonso & Romero, 2017). Türkiye’de 6- 13 yaş çocuklar ile yapılan farklı bir araştırmada ise Alonso ve Romero’nun (2017) çalışmasının aksi sonuçlar elde edilmiştir. Buna göre kız çocukları bilgisayar oyununu oynamayı bırakma, bilgisayar oyununa bağımlılık, bilgisayar oynamayı başka etkinliklere tercih etme, bilgisayar oyununu gerçek hayatla ilişkilendirme alanlarında erkek çocuklarından anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almışlardır (Ulum, 2016).

Yapılan bir başka araştırmada ise 3-4 yaş grubu kız çocukları televizyon izleme süresi olarak erkek çocuklarını geçmiştir (Vandewater vd., 2007). Bunun aksine Koyuncuoğlu (2022) 4-6 yaş erkek çocuklarının ekran başında kız çocuklarından daha fazla vakit geçirdiğini tespit etmiştir.

Bu araştırmalara bakılarak medya kullanımı ile ilgili medyanın türü ve aktivitenin yapılış şekli cinsiyet farkı olup olmamasını etkilediği düşünölebilir. Problemlı medya kullanımının cinsiyet bağlamında fark edip etmemesi çağımızın konusu olmayabilir, bu konuda farklı bağımsız değişkenlerin ele alınması gerekebilir.

5.1.2. Problemlı medya kullanımı ve yaş

İstatistiki analizlere göre problemlı medya kullanımı yaş grupları arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir (Bkz. Tablo 13). Buna göre 6 yaş grubu çocuklar 5 yaş ve 4 yaş grubundaki çocuklardan anlamlı şekilde daha yüksek problemlı medya kullanımı davranışı göstermiştir.

Piaget’nin bilişsel gelişim teorisine göre (Beard, 2006) 3-6 yaş çocuklar işlem öncesi dönemde iken 7-11 yaş aralığında somut işlemler dönemine geçmektedirler. İşlem öncesi dönem sembolik işlev alt evresi (2-4 yaş) ve sezgisel düşünce alt evresi (4-7 yaş) olarak ikiye ayrılmaktadır. Örnekleme grubumuzu 4-6 yaş çocuklar

oluşturmaktadır. Bu yaş grubu sezgisel alt düşünce evresinde kabul edilmekle birlikte 6 yaş grubu somut işlemler dönemine girmek üzeredirler. Kuramın yaş aralıkları keskin sınırları değil yol göstericilerdir. Buna binaen 6 yaş grubundaki çocuklardan bir kısmının somut işlemler dönemine girdikleri düşünülebilir. İşlem öncesi dönemdeki çocuklar için yaratıcı oyunlar önem arz etmektedir. Bu çocuklar henüz somut düşünme yetisini kazanmamıştır, dikkati tek bir noktada odaklamakta zorlanırlar. Bir nesnenin başka bir şeyi temsil edebileceği sembolik oyunlar ön plana çıkar. Somut işlemler dönemi ise mantık yeteneğinin geliştiği, somut şeyler üzerinde akıl yürütülebildiği bir dönemdir. 6 yaş çocuklarının 5 ve 4 yaş çocuklarından daha yüksek problemleri medya kullanımı göstermesinin nedeni, bu çocukların somut işlemler dönemi özelliklerini kazanmaya başlamalarından dolayı olabilir. 6 yaş grubundaki çocuklar dikkatlerini 5 ve 4 yaşa göre bir noktaya daha iyi odaklayabilmekte, karşılaştıkları medya araçlarını daha bilinçli kullanabilmektedirler. Sembolik oyundan uzaklaşıp okul çağına girerken ilişkilendiği medya araçları geride bıraktığı dönemden kalan boşlukları dolduruyor olabilir. Örneğin sembolik oyun yerine daha somut şeyleri tercih eden 6 yaş çocuğu, evcilik oyunu yerine tablette oynanan bir oyuna yönelebilir.

5.1.3. Problemleri medya kullanımı ve anne baba birliktelik durumu

Bulgulara göre problemleri medya kullanımı anne babanın birlikte ya da ayrı oluşuna göre farklılaşmamaktadır.

Cavga (2019) lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım bozukluğunu ele aldığı çalışmasında örnekleminin sosyal medya kullanımı ile anne baba birliktelik durumu arasında anlamlı bir ilişki bulmamıştır.

Bilgin, Şahin ve Togay (2020) ergenlerin sosyal medya bağımlılığı ile aile ilişkilerini birlikte incelemiştirlerdir. Bu çalışmaya göre anne baba arasında yaşanan çatışma ergende stres yaratıp sosyal medya bağımlılığı riskini arttırmaktadır. Bu çalışmaya hem çalışılan yaş grubu hem de ele alınan medya türünün spesifik olması nedeniyle bizim çalışmamızdan farklılaşmaktadır. Ayrıca anne babanın ayrı olması anne baba arasında çatışma yaşanması ile aynı şey değildir. Literatür taraması sonucunda örnekleminin yaş grubunu, problemleri medya kullanımını ve anne babanın birliktelik durumunu ele alan çalışmalara rastlanmamıştır.

5.1.4. Problemlı medya kullanımı ve anne baba eğitim durumu

Problemlı medya kullanımı analizler sonucunda anne ve babanın eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemektedir.

Durmuş ve Ömür (2021) yaptıkları araştırmada anne eğitim durumunun okul öncesi yaş grubu çocuklarının elektronik cihazla geçirdiği süre ile bir ilişkisi olduğunu bulmuştur. Araştırma sonuçlarına göre yüksek lisans mezunu annelerin çocuklarının diğer çocuklara göre ekran başında daha az vakit geçirdiği sonucuna varılmıştır. Yine aynı çalışmaya göre yüksek lisans mezunu babaların çocukları diğer çocuklara göre ekran başında daha az zaman geçirmektedir. Koyuncuoğlu'nun (2022) 4-6 yaş grubu çocuklara yönelik yaptığı çalışmanın sonucu Durmuş ve Ömür'ün (2021) sonucuyla aynıdır, anne eğitim durumu yükseldikçe çocukların ekran kullanım süresi azalmaktadır.

Bizim tez çalışmamızda kullanılan problemlı medya kullanımı ölçeği medya kullanım süresini ele almamakla birlikte içerdiği maddeler çocuğun medya ile geçirdiği süreyi arttırmak istemesi, onu bırakamaması, ondan başka bir şey düşünememesi gibi yönleri kapsamaktadır. Bu çalışmalar ve bizim bulgularımız arasındaki farklılık, aileden ve çocuktan kaynaklanan ve kontrol edilemeyen diğer faktörlerden ileri geliyor olabilir. Bir çocuğun ekran başında geçirdiği sürenin uzaması problemlı medya kullanımının değil, bu süre içinde yapılacak alternatif bir faaliyet bulunamıyor oluşunun bir göstergesi olabilir.

Örneğin literatürde, eğitim durumu daha düşük olan annelerin çocuklarının yaz tatilinde daha fazla öğrenme kaybı yaşadığını ortaya koyan bir çalışma mevcuttur (Sezgin, Erdoğan & Dağ, 2020).

Eğitim durumu yüksek olan aileler, diğer ailelere göre daha fazla sanatsal, sportif ve sosyal faaliyetlere ulaşma imkanı buluyor olabilirler. Bu durum, çocukların farklı gelişimsel alanlarla meşgul olmalarını sağlayıp ekran sürelerini kısaltıyor olabilir. Nitekim Sözbilir (2019) yüksek lisans tez çalışmasında izcilik ve kamp gibi açık hava faaliyetlerine katılan gençlerin daha düşük teknoloji bağımlılığını göstermiş olduğunu bulmuş ve ailelere çocuklarını küçük yaştan itibaren bu tür etkinliklere yönlendirmelerini önermiştir.

5.2. Çocuk Duygu Dışavurumunun Demografik Verilere Göre İncelenmesi

5.2.1. Çocuk duygu dışavurumu ve cinsiyet

ulgularda gösterilen analizlere göre çocuk duygu ifade düzeyi cinsiyete göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Çocuk duygu ifade etme ölçeği mutluluk, üzümlük, öfke ve korku olmak üzere 4 duygunun ne sıklıkta ve yoğunlukta ifade edildiğini ölçmektedir. Ulum'un (2016) tez çalışmasında kız çocukları erkek çocuklarına göre duygularını ayarlamakta daha çok zorluk yaşamaktadır. Ulum'un araştırması 6-13 yaş arası çocuklarla yapıldığı için, kız çocuklarının ergenliğe girmiş olabileceği nedeniyle bu sonuca ulaşılmış olduğu tahmin edilmiştir.

Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan, okul öncesi (4-5 yaş) çocukların duygu ifadesi ve duygu düzenlemelerini ebeveynin kendi duygu düzenleme stratejileri bağlamında ele alan bir çalışmada kız çocukları ve erkek çocukları arasında duygu ifadesi ve duygu düzenlemesi bağlamında anlamlı herhangi bir fark bulunmamıştır (Meyer vd., 2014). Meyer v.d'nin (2014) çalışması tezimizin çalıştığı yaş grubunu içine almaktadır. Bu nedenle tez çalışmamızın sonucu ile benzerlik göstermesi bulgularımızı destekleyicidir. Yine benzer şekilde 3-6 yaş çocuklarla yapılan çalışmada çocuk duygu ifade puanları cinsiyete göre anlamlı bir fark göstermemiştir (Kaya, 2021). Liman (2020) da 66-77 aylık çocukların duygularını tanıma düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını tespit etmiştir.

5.2.2. Çocuk duygu dışavurumu ve yaş

Verilerin analizi sonucunda çocuk duygu ifadesi puanları çocukların yaşına göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir. Kaya (2021) 3-6 yaş grubu çocukların ebeveynleriyle yaptığı çalışmada çocuk duygu ifade puanlarının yaşa göre farklılaşmadığını bulmuştur. Buna aksi olarak Meyer vd.'nin (2014) çalışmasında 4 yaş grubu 5 yaşa nazaran daha çok olumlu duygu ifade ettiğini bulmuştur. Literatürde göze çarpan bu çalışmaların sonuçları birbiriyle çelişmektedir. Duygu ifadesi yaş bağlamında ele alındığında çalışılan kültüre, zamana, örneklem grubuna göre değişiyor olabilir.

5.2.3. Çocuk duygu dışavurumu ve anne baba birliktelik durumu

İstatistiki analizlere göre çocuk duygu ifade etme ölçeğinden alınan puanlar anne babanın ayrı ya da birlikte olmasına göre anlamlı farklılıklar göstermiştir. Anne babası birlikte olan çocuklar, anne babası ayrı olan çocuklara göre mutluluk puanları anlamlı şekilde daha yüksek bulunmuştur.

Ancak yapılan literatür taramasında 4-6 yaş çocuklarının duygu ifade etme seviyelerini anne babanın birlikteliği bağlamında ele alan çalışmalara rastlanmamıştır.

5.2.4. Çocuk duygu dışavurumu ve anne baba eğitim durumu

Çocuk duygu ifade düzeyi annenin eğitim durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermemektedir. Kaya'nın (2021) çocuk duygu ifade ölçeğinin kullandığı ve 3- 6 yaş çocukların anneleri ile yaptığı tez çalışması da bu sonucu destekler niteliktedir, duygu ifade etme annenin eğitim durumuna göre anlamlı farklılıklar göstermemiştir.

Liman (2020) yaptığı çalışmasında baba eğitim durumunun arttıkça çocukların duyguları tanıma oranlarının da arttığını bulmuştur. Liman'nın makale çalışması 66- 77 aylık çocukların ebeveynleri ile yürütülmüştür.

Bulgularda ele alındığı üzere çocuk duygu ifade ölçeği puanları babanın eğitim durumuna göre anlamlı farklılık göstermektedir. Öğrenimi lisans üstü olan babaların çocukları, lisans ve lise düzeyi öğrenimi olan babaların çocuklarına göre anlamlı şekilde daha yüksek puanlar almışlardır, aynı sonuç öfke alt boyutu puanlarında da ortaya çıkmıştır (Bkz. Tablo 12 ve 12a). Buna göre babası lisansüstü eğitim düzeyinde olan çocuklar daha fazla öfke ifadesi göstermektedirler. Literatüre bakıldığında bu sonucu destekleyecek ya da aksini gösterecek sonuçlar göze çarpmamaktadır.

Tezimizin literatür tarama kısmında da belirtildiği üzere öfke duygusu otantik ve gerekli bir duygudur. Bizi rahatsız olduğumuz konusundan uyarır ve bunun için harekete geçmemiz adına bizi tetikler. Öfke duygusunun ifade edilebilmesi bu bağlamda olumlu bir özellik olarak yorumlanabilir. Lisansüstü eğitim düzeyine sahip babaların çocuklarında bu ifade düzeyinin yüksek olması duygularını, özellikle öfke duygularını fark ettikleri ve ifade ederek iletişime geçtikleri söylenebilir.

5.3. Problemlı Medya Kullanımı ile Çocuk Duygu Dışavurumu Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi

İlişki analizlerine bakıldığında mutluluk duygu ifadesi ile problemlı medya kullanımı arasında negatif yönde ($p<.01$); öfke duygu ifadesi ile problemlı medya kullanımı arasında pozitif yönde ($p<.001$) ve korku duygu ifadesi ile problemlı medya kullanımı arasında pozitif yönde ($p<.05$) anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Buna göre, problemlı medya kullanımı arttıkça öfke ve korku duygu ifadeleri de artmakta; problemlı medya kullanımı azaldıkça mutluluk duygu ifadesi artmaktadır.

Koyuncuoğlu (2022) da tez çalışmasında hem ekran süresi hem de problemlili medya kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasında olumsuz yönde anlamlı ilişkiler bulmuştur. Buna göre 66- 77 aylık çocukların ekran süresi ve problemlili medya kullanımı arttıkça öz düzenleme becerileri düşmektedir. Öz düzenleme kişinin duygu, davranış ve bilişlerini yönetebilmesi anlamına gelmektedir (Bandura, 1982). Duyguları ifade etmek bir nevi duygu yönetimi olarak ele alınırsa Koyuncuoğlu'nun ulaştığı bulgular tezimizin bulgularıyla örtüşmektedir.

Domoff, Borgen ve Radesky (2020) çocukluk çağı problemlili medya kullanımını açıklamak amacıyla ilişkisel bir kuram önermişlerdir. Önerdikleri kurama göre problemlili medya kullanımının belirleyicileri arasında çocuğun duygusal regülasyonundaki işlevsizlik vardır. Karşılıklı etkileşim içinde olduğu öne sürülen bu iki kavram birbirini etkilemektedir. Duygu regülasyonunun yetersizliği ilk başta problemlili medya kullanımının nedeniyken, ilerleyen zamanlarda bu kullanımın daha da yoğunlaşmasına ve sürdürülmesine neden olacaktır. Bu kuramda öfke ve olumsuz duygulanıma yatkınlık gibi regüle edilemeyen duygular problemlili medya kullanımının öncülerinden olarak kabul edilmiştir.

Twenge (2019) makalesinde çocuk ve ergenlerde sık dijital medya kullanımının daha düşük bir psikolojik iyi oluşa, daha çok üzüntülü duygulanıma yol açtığını açıkça belirtmiştir. Alıntılacağı bir deneyde 1 hafta boyunca facebook kullanmayan katılımcıların kullananlara göre daha yüksek mutlu ve daha az depresif duygulanım gösterdiğini aktarmıştır. Dijital medyanın bu etkilerinin nedenlerini açıklama çalışan Twenge bazı gerekçeler göstermiştir. Bunlardan biri dijital medya kullanımının mavi ışık nedeniyle uyku kalitesini düşürmesidir. Özellikle telefon ve tablet gibi yatağa taşınabilen cihazlar uyku saatine kadar bize eşlik edebilmektedir. Bu ise uyku hijyenini kötü etkilemekte, melatonin düzeylerini düşürmektedir. Bir diğer gerekçe ise dijital medyanın bireye daha faydalı olabilecek aktivitelerin yerini tutuyor oluşudur. Bireyler yüz yüze sosyal etkileşim, açık hava aktiviteleri, sanat ve spor faaliyetleri yerine bu cihazları tercih ettiğinde iyi oluş seviyesi düşebilmektedir. Yetişkinler için medya kullanımı ile yüksek stres, anksiyete, depresyon ilişkileri gösterilmektedir. Tezimiz bağlamında ele alındığında ise 4-6 yaş arası çocukların problemlili medya kullanımının öfke ve korku duygu ifadeleri ile anlamlı ilişkileri bulunmaktadır. Bu otantik duyguların, problemlili kullanım devam ettiği takdirde ileriki yıllarda bahsi geçen durumlara dönüşebileceği üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu tez çalışması 4-6 yaş arasındaki çocukların problemli medya kullanımı ile duygu dışavurumları arasındaki ilişkileri ölçmeyi hedeflemiş, bu ana hedefin yanısıra hem problemli medya kullanımı hem de çocuk duygu dışavurumları çeşitli demografik değişkenler bağlamında incelenmiştir.

Bulgular ve tartışma kısmında da görülebileceği gibi demografik veriler bağlamında yapılan analizler yalnızca iki tane anlamlı sonuç vermiştir. Bu sonuçlardan biri, problemli medya kullanımının yaşa göre farklılık göstermesidir. 6 yaş çocuklarının 4 ve 5 yaş çocuklarına göre problemli medya kullanım seviyeleri yüksek bulunmuştur. Tartışma bölümünde Piaget'in bilişsel gelişim kuramına göre açıklanmaya çalışılan bu sonuç ile ilgili daha detaylı araştırmalara ihtiyaç vardır. Bunu yanısıra, okul çağına giren çocukların geçiş dönemini psikolojik ve fiziksel olarak kolaylaştırmak adına sosyal ve kültürel faaliyetlerle desteklenmeleri, aile ile olan bağların güçlendirilmesi, geleneksel oyun alışkanlıklarını devam ettirebilmeleri için desteklenmeleri problemli medya kullanımını azaltabilecek bazı yöntemler olarak düşünülmelidir.

Demografik veriler bağlamında anlamlı bulunan bir diğer sonuç ise çocuk duygu ifade ölçeği puanlarının babaların eğitim durumuna göre farklılaşmasıdır. Buna göre eğitim düzeyi lisansüstü olan babaların çocukları eğitim düzeyi lise ve lisans olan babalara göre duygu ifade puanları daha yüksek bulunmuştur. Yine aynı gruplar arasında öfke duygusunun ifadesinde de aynı yönde bir fark bulunmuştur. Öfke duygusu doğru ifade edildiğinde sağlıklı bir duygudur. Bu nedenle eğitim düzeyi yüksek olan babaların çocuklarının öfke duygusunu ifade edebilmesi de anlamlıdır. Ancak duygunun ifade edilmiş şeklinin, ebeveynin eğitim düzeyi bağlamında araştırılmasına ihtiyaç vardır. Bu alanda yapılacak nitel bir araştırma bu sonucu açıklayıcı bulgular üretebilir.

Problemli medya kullanımının arttıkça öfke ve korku duygu ifadelerinin arttığı, mutluluk duygu ifadesinin ise azaldığı bulunmuştur. Korelasyon karşılıklı ilişki anlamına gelmektedir. Bulguları çocukların mutluluk duygu ifadeleri arttıkça problemli medya kullanımları azalmaktadır olarak okuduğumuzda, mutluluk duygu ifadelerini arttırmaya yönelik yapılacak çalışmaların problemli medya kullanımına da etki edebileceği göz önüne alınmalıdır. İleride yapılacak bilimsel çalışmalar için bu yönde bir deneysel çalışma tasarlanabilir ve 4- 6 yaş çocukların psikolojik iyi oluşlarını arttırmaya yönelik çalışmaların problemli medya kullanım düzeyi üzerine etkisi

araştırılabilir. Benzer şekilde olumsuz duygulanımı azaltmaya yönelik deneysel desenler de tasarlanabilir.

Sonuç olarak 4-6 yaş arası çocukların medya araçlarıyla gittikçe artan süreler geçirmek istemesi, medya araçlarının zihinsel alanını işgal etmesi, başka şeylerle mutlu olamaması olumsuz duygulanımla ilişkili olduğu ifade edilebilir. İlişkisel tarama modelinde yapılan bu çalışma bir adım ileri götürülüp nedensellik ortaya koyan çalışmalara evrilebilir, böylece medya kullanımı ile duygu ifadeleri arasındaki neden sonuç ilişkileri daha detaylı bir şekilde ortaya konabilir. Bu tez çalışmasının okul öncesi öğretmenlerine, ilkokul sınıf öğretmenlerine, okul psikolojik danışmanlarına ve ebeveynlere bir rehber olması umut edilmektedir.



EKLER

EK- 1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Çocuğunuzun yaşı 4 () 5 () 6 ()
Çocuğunuzun cinsiyeti Kız () Oğlan ()
Anne babanın birliktelik durumu Birlikte () Ayrı ()
Annenin eğitim durumu İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Üniversite lisans üstü ()
Babanın eğitim durumu İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite () Üniversite lisans üstü ()

EK- 2**PROBLEMLİ MEDYA KULLANIM ÖLÇEĞİ**

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Çoğu zaman	Her zaman
Çocuğum görsel medya araçlarını gizli gizli kullanıyor.					
Çocuğumun düşündüğü tek şey görsel medya araçlarıymış gibi geliyor.					
Çocuğumun medya araçlarını kullanmasını engellemek gerçekten zor.					
Çocuğum kötü bir gün geçirdiğinde sanki moralini düzeltecek tek şey görsel medya araçları oluyor.					
Çocuğumun görsel medya araçları kullanımını aile için sorun yaratıyor.					
Çocuğumun görsel medya araçlarını başında geçirmek istediği süre devamlı artıyor.					
Görsel medya araçları çocuğumu motive eden tek şey gibidir.					
Çocuğum görsel medya araçlarını kullanamadığında hayal kırıklığına uğruyor ve geriliyor.					
Çocuğumun görsel medya araçları kullanımını aile etkinliklerimize engel oluyor.					

EK- 3**ÇOCUK DUYGU İFADE ETME ÖLÇEĞİ**

	Asla	Çok az	Bazen	Sık sık	Her zaman
Mutlu olduğunda uzun süre mutluluğu devam eder.					
Mutlu olduğunda, mutluluğunu çok yoğun bir şekilde gösterir.					
İyi bir şey olduğunda, çok çabuk mutlu olur.					
Genellikle üzgündür.					
Üzgün olduğunda, uzun bir süre üzüntüsü devam eder.					
Üzgün olduğunda, üzüntüsünü çok yoğun bir şekilde gösterir.					
Kötü bir şey olduğunda, çok çabuk üzülür.					
Genellikle öfkeli dir.					
Kızgın olduğunda, uzun bir süre öfkesi devam eder.					
Öfkelendiğinde, öfkesini çok yoğun bir şekilde gösterir.					
Kötü bir şey olduğunda, çok çabuk öfkelenir.					
Genellikle bir şeylerden korkar.					
Korktuğunda, uzun bir süre korkusu devam eder.					
Korktuğunda, korkusunu çok yoğun bir şekilde gösterir.					
Korkutucu bir şey olduğunda, çok çabuk korkar.					

7. KAYNAKÇA

- Aboujaoude, E., et al. (2006). Potential markers for problematic Internet use: A telephone survey of 2513 adults. *CNS Spectr*, 11(10), 750-755. Doi: 10.1017/s1092852900014875.
- Adams, E. & Rollings A. (2014). *Fundamentals of Game Design*. 3. Baskı, Prentice Hall, s. 67-81.
- Aderman, D. (1972). Elation, depression, and helping behavior . *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 91–101.
- Andreassen, C.S., Griffiths, M.D., Gjertsen SR, et al. (2013). The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. *J Behav Addict*, 2(2), 90-99.
- Anthony, L. G., Anthony, B. J., Glanville, D. N., Naiman, D. Q., Waanders, C. ve Shaffer, S. (2005). The relationships between parenting stress, parenting behaviour and preschoolers' social competence and behaviour problems in the classroom. *Infant and Child Development*, 14(2), 133-154.
- Aral, N., & Doğan Keskin, A. (2018). Ebeveyn bakış açısıyla 0-6 yaş döneminde teknolojik alet kullanımının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(2), 317–348. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0054>
- Arıca, O.T., Dinç, M., Yay, M.,& Griffiths, M.D. (2018). internet oyun oynama bozukluğu ölçeği kısa formunun (İOOBÖ9-KF) Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(4), 615- 636. Doi: 10.15805/addicta.2018.5.4.0027
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 1(1): 55-67.
- Arısoy, Ö. (2009). İnternet bağımlılığı. L. Tamam (Ed.), *Dürtü Kontrol Bozuklukları* içinde (343-403). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Atay, M. (2011). *Erken çocukluk döneminde gelişim II*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Ateş, M. A., & Durmuşoğlu Saltalı, N. (2019). KKTC'de yaşayan 5-6 yaş çocukların tablet ve cep telefonu kullanımına ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 62-90. <https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.05.01.004>.

- Bailey, P. E., & Henry, J. D. (2007). Alexithymia, somatization and negative affect in a community sample. *Psychiatry Research*, 150(1), 13–20. doi:10.1016/j.psychres.2006.05.024
- Bakırcıoğlu, R. (2012). *Ansiklopedik psikoloji sözlüğü*. Ankara: Anı yayıncılık.
- Barnes, J. (2014). *Temel biyolojik psikoloji*. (A. Altındağ Çev. Ed.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Barsade, S.G., & Gibson, D.E. (2007). Why does affect matter in organizations? *Academy of Management Perspectives*, 21(1), 36-59. Doi: 10.5465/AMP.2007.24286163
- Başal, H. A. (2004). *Nasıl mutlu bir çocuk yetiştirebilirim*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Başal, H.A. (2007). geçmiş yıllarda Türkiye’de çocuklar tarafından oynanan çocuk oyunları. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2, 243-266.
- Beard, C.L., & Wickham, R.E. (2016). Gaming-contingent self-worth, gaming motivation, and internet gaming disorder. *Comput Human Behav*, 61, 507-515.
- Becker, G.S., & Murphy, K.M. (1988) A theory of rational addiction. *Eur J Polit Econ*, 96, 675-700.
- Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjörn, B. H., & Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53(3), 284- 288.
- Berk, E. L. (2013). *Bebekler ve çocuklar*. (N. Işıkoğlu-Erdoğan, Çev.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Bernardi, S., & Pallanti, S. (2009). Internet addiction: a descriptive clinical study focusing on comorbidities and dissociative symptoms. *Compr Psychiatry*, 50(6), 510-516. Doi: 10.1016/j.comppsy.2008.11.011
- Billieux, J., Thorens, G., Khazaal, Y., et al. (2015). Problematic involvement in online games: A cluster analytic approach. *Comput Human Behav*, 43, 242-250.
- Binark, M., & Bayraktutan-Sütçü, G. (2008). *Kültür endüstrisi ürünü olarak dijital oyun*. İstanbul: Kalkedon Yayınları.
- Black, D.W. (2013). Behavioural addictions as a way to classify behaviours. *Can J Psychiatry*, 58(5), 249- 251.
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet Addiction. *Am J Psychiatry*, 165(3), 306-307. Doi: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556.

- Blume, S. B. (1988). Compulsive gambling and the medical model. *Journal of Gambling Behavior*, 3(4), 237-247.
- Bower, H.G., Gilligan, G.S., & Monteiro, P.K. (1981). Selective learning caused by affective states. *Journal of Experimental Psychology*, 110, 451-473.
- Bowlby, J. (1980). *Loss, sadness and depression*. New York: Basic Books.
- Bowling, N.A., & Eschleman, K.J. (2010). Employee personality as a moderator of the relationships between work stressors and counterproductive work behavior. *Journal of Occupational Health Psychology*, 15 (1), 91-103.
- Bölükbaş, K. (2003). *İnternet kafeler ve internet bağımlılığı üzerine sosyolojik bir araştırma: Diyarbakır örneği* (Yüksek Lisans Tezi) Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyoloji Anabilim Dalı, Diyarbakır.
- Bredekamp, S. (2015). *Erken çocukluk eğitiminde etkili uygulamalar*. (H. Z. İnan ve T. İnan Çev.) Ankara: Nobel Yayıncılık (2014).
- Bronner, F.E. (2007). In the mood for advertising. *International Journal of Advertising*, 26 (3), 1-23.
- Burke, A.C., & Clapp, J.D. (1997). Ideology and social work practice in substance abuse settings. *Soc Work*, 42, 552-62.
- Cadoret, R.J., Troughton, E., O'Gorman, T.W., & Heywood, E. (1986). An adoption study of genetic and environmental factors in drug abuse. *Arch Gen Psychiatry*, 43(12), 1131-6.
- Calado, F., Alexandre, J., & Griffiths, M.D. (2014). Mom, Dad it's only a game! Perceived gambling and gaming behaviors among adolescents and young adults: An exploratory study. *Int J Ment Health Addict*, 12(6), 772-794.
- Campbell-Sills, L., Barlow, D. H., Brown, T. A., & Hofmann, S. G. (2006). Acceptability and suppression of negative emotion in anxiety and mood disorders. *Emotion*, 6(4), 587.
- Canan, F. (2010). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı, disosiyatif belirtiler ve sosyodemografik özellikler arasındaki ilişki* (Tıpta Uzmanlık Tezi). Düzce Üniversitesi Tıp Fakültesi Psikiyatri Anabilim Dalı.
- Canan, F., Ataoglu, A., Nichols, L. A., Yildirim, T., & Ozturk, O. (2010). Evaluation of psychometric properties of the internet addiction scale in a sample of Turkish high school students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 317-320.

- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *International Communication Association*, 55(4), 721-736. Doi: 10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Carrion, O.B. (2012). Conceptualization of anger in english pop fiction stories. *Praxis*, 3(2), 1-29.
- Cesarone, B. (1998). *Video games: Research, ratings, recommendations*. ERIC Digest, Erişim tarihi: 03.02.2023. <http://www.eric.ed.gov/PDFS/ED424038.pdf>.
- Chan, P.A., & Rabinowitz, T.A. (2006). Cross-sectional analysis of video games and attention deficit hyperactivity disorder symptoms in adolescents. *Ann Gen Psychiatry*, 5, 16.
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and emotion expression: A developmental contextual perspective. *Emotion Review: Journal of the International Society for Research on Emotion*, 7(1), 14-21. <http://doi.org/10.1177/1754073914544408>
- Cho, K. S., & Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating selfassessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66(1), 303–311. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.063>
- Chou, C., Condron, L., & Belland, J. C. (2005). A review of the research on internet addiction. *Educational Psychology Review*, 17(4), 363-388.
- Cicarelli, S.K., & White, J.N. (2016). Gdlenme stres ve duygular. D.F. Şahin (Çev. Ed.). *Psikoloji* (324-363) içinde. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Clark, L. A., & Watson, D. (1991). Tripartite model of anxiety and depression: Psychometric evidence and taxonomic implications. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(3), 316-336.
- Clark, L. A., Watson, D., & Mineka, S. (1994). Temperament, personality, and the mood and anxiety disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(1), 103-116.
- Clark, M., & Calleja, K. (2008). Shopping addiction: A preliminary investigation among Maltese university students. *Addiction Research & Theory*, 16(6), 633-649.
- Clarkson, J., & Kopaczewski, S. (2013). Pornography addiction and the medicalization of free speech. *Journal of Communication Inquiry*, 37 (2), 128-148. Doi: <https://doi.org/10.1177/0196859913482330>

- Cliff, D. P., Howard, S. J., Radesky, J. S., McNeill, J., & Vella, S. A. (2018). Early childhood media exposure and self-regulation: Bidirectional longitudinal associations. *Academic Pediatrics, 18*(7), 813-819.
- Cole, P. M. & Moore, G. A. (2014). About face! Infant facial expression of emotion. *Emotion Review, 7*(2), 116–120. Doi: 10.1177/1754073914554786
- Çağdaş, A., & Şahin-Seçer, Z. (2015). *Anne-baba eğitimi*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Çeçen, Y. (2002). Duygular insan yaşamında neden vazgeçilmez ve önemlidir. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 9* (9), 164-170.
- Çorbacı-Oruç, A. (2008). *6 yaş çocuklarında sosyal yeterliliğin, akran ilişkilerinin ve sosyal bilgi işleme sürecinin değerlendirilmesi*. (Doktora Tezi). Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195. Doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- De Micheli, D., & Formigoni, M.L. (2004). Drug use by Brazilian students: Associations with family, psychosocial, health, demographic and behavioral characteristics. *Addiction, 99*, 570-578.
- Dempsey, M., T. (1996). *Coping and emotional regulation strategies in early adolescence: relationship to behavioral functioning* (Unpublished Doctoral Dissertation). Texas University.
- Di Pietro, M.C., Doering-Silveira, E.B., Oliveira, M.P., Rosa-Oliveira, L.Q., & Da Silveira, D.X. (2007). Factors associated with the use of solvents and cannabis by medical students. *Addictive Behaviors, 32*(8), 1740- 1744. Doi: 10.1016/j.addbeh.2006.12.004
- Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th edition text revision (DSM-IV-TR). Washington DC, American Psychiatric Association.
- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion regulation across the life span: An integrative perspective emphasizing self-regulation, positive affect, and dyadic processes. *Motivation and Emotion, 27*(2), 125-156.
- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R. E. (2004). The evolving concept of subjective wellbeing: The multifaceted nature of happiness. In P. T. Costa & I. C. Siegler (Ed.), *Advances in cell aging and gerontology*, (187-220). Amsterdam: Elsevier.

- Dökmen, Ü. (2000). *Evrenle uyumlaşma sürecinde varolmak, gelişmek ve uzlaşmak*. İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Ebeling-Witte, S., Frank, M. L., & Lester, D. (2007). Shyness, Internet use, and personality. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 713–716. Doi: <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9964>
- Eisenberg, N., & Fabes, R. A. (1992). *Emotion and its regulation in early development: New directions for child development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1986). A new pan-cultural facial expression of emotion. *Motivation and Emotion*, 10(2), 159-168.
- Ekman, P. (1999). Facial expressions. In Dalgieish, T. and Power, M.J. (Eds), *Handbook of Cognition and Emotion*. New York: John Wiley & Sons.
- Ekşi, A. (1990). *Çocuk, genç, anne ve babalar*. Ankara: Bilgi Yayınevi.
- Erden, Ş. (2016). Duygusal gelişim. M. E. Deniz (ed.), *Erken çocukluk döneminde gelişim*, (184-218) içinde. Ankara: Maya Akademi.
- Eren, A. (2005). Korku kültürü, değerler kültürü ve şiddet. *Aile ve Toplum*, 8, 23–35.
- Evans, D., & Cruse, P. (2004). *Emotion, evolution and rationality*. Oxford Academy.
- Evren, E.C., Saatçioğlu, Ö., Evren, B., Yancar, C., Eken, B., & Çakmak, D. (2003). Madde kullanım bozukluğunda cinsiyet farklılığı: AMATEM'e yatan hasta verilerinin incelenmesi. *Düşünen Adam: Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Dergisi*, 16, 132- 138.
- Farroni, T., Menon, E., Rigato, S. & Johnson, M. H. (2007). The perception of facial expressions in newborns. *The European Journal of Developmental Psychology*, 4(1), 2–13. <http://doi.org/10.1080/17405620601046832>
- Feinstein, A. (1970). The pre–therapeutic classification of comorbidity in chronic disease. *J Chron Dis*, 23(7), 455– 468. Doi: 10.1016/0021-9681(70)90054-8
- Felker, F. M., Hammond, J. D., Schaaf, G., & Stevenson, J. C. (2014). Existential and object authenticity in Southwestern pottery: Intertwined and complementary. *Journal of Material Culture*, 19(1), 93-110.
- Frevert, U. (2016). The history of emotions In M. Lewis & J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of Emotions*. The Guilford Press.
- Frijda, N. H. (1993). Moods, emotion episodes, and emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland (Ed.), *Handbook of emotions* (381-403). New York: Guilford Press

- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences, 30*, 1311–1327.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). *CERQ: Manual for the use of the cognitive emotion regulation questionnaire*, DATEC. Leiden University: The Netherlands
- Gençöz, T. (1998). Korku: sebepleri, sonuçları ve başatme yolları. *Kriz Dergisi, 6*(2), 9-16.
- Gentile, D. A., & Anderson, C. A. (2006). Video games. *Encyclopedia of Human Development, 3*, 1303-1307.
- Gentile, D.A. (2009). Pathological video-game use among youth ages 8 to 18: A national study. *Psychol Sci, 20*(5), 594-602.
- Gerholm, T. (2007). *Socialization of verbal and nonverbal emotive expression in young children*. (Unpublished doctoral dissertation), Stockholm University: Department of Linguistics.
- Goldberg, I. (1996). Goldberg's message. Erişim tarihi: 03.02.2023 <http://www-usr.rider.edu/~suler/psycyber/supportgp.html>
- Golden, S.L., Blake, J.W.C., & Giuliano, K.K. (2020). Parental decision-making: Infant engagement with smartphones. *Infant Behavior and Development, 61*(1). <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101497>.
- Goleman, D. (2014). *Duygusal zeka neden IQ'dan daha önemlidir* (39. Baskı). (B.S. Yüksel, Çev.). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences, 52*(5), 622-626.
- Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry ve Psychology, 2*(1), 41-47.
- Gönül, A. S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium, 40*(3), 105-110.
- Grant, J.E., Potenza, M.N., Weinstein, A., & Gorelick, D.A. (2010) Introduction to behavioral addictions. *Am J Drug Alcohol Abuse, 36*, 233-241.
- Greenberg, L. S. (2004). Emotion-focused therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 11*, 3-16.

- Greenfield, D.N. (1999). Psychological characters of compulsive internet use: A preliminary analysis. *Cyberpsychol Behav*, 2(5), 403-412. Doi: 10.1089/cpb.1999.2.403
- Griffiths, M.D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76, 14-19.
- Griffiths, M.D. (1996). Behavioral addictions: An issue for everybody? *Journal of Workplace Learning*, 8, 19-25.
- Griffiths, M.D. (1996). Internet addiction: An issue for psychopathology? *Clinical Psychology Forum*, 97, 32-36.
- Griffiths, M.D. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M.D. (2010). The role of context in online gaming excess and addiction: Some case study evidence. *Int J Ment Health Addict*, 8(1), 119-125.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2, 271-299.
- Gross, J. J. (1999). Emotion regulation: Past, present, future. *Cognition and Emotion*, 13(5), 551-573.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281– 291.
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. (2006). Emotion regulation in everyday life. Ed., D. K. Snyder, J. A. Simpson and J. H. Hughes, *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13-35). Washington: American Psychological Association.
- Grüsser, S.M., Thalemann, R., & Griffiths, M.D. (2006) Excessive computer game playing: evidence for addiction and aggression? *Cyberpsychol Behav*, 10, 290-292.
- Güler, Ö., & Çilli, A.S. (2004). Konya Kapalı Cezaevi'ndeki mahkumlarda psikiyatrik bozuklukların yaygınlığı. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 5, 85- 91.
- Günay, G. (2011). *Şiddet içerikli online bilgisayar oyunlarının ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık tepkileri üzerindeki etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Güngör, A. (2009). Toplumsal ve duygusal gelişim. A. Ulusoy (Ed.), *Gelişim ve öğrenme* (93-124) içinde. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Günüç, S., & Kayri, M. (2010). Türkiye’de internet bağımlılık profili ve internet bağımlılık ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39, 220-232.
- Hazar, Z. (2016). *Fiziksel hareketlilik içeren oyunların 11-14 yaş grubu ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığına etkisi* (Yayımlanmamış doktora tezi). Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Herscovis, S., Turner, N., Barling, J., & Sivanathan, N. (2007). Predicting workplace aggression: A meta-analysis. *Journal of Applied Psychology*, 92 (1), 228-238.
- Hess, U., & Thibault, P. (2009). Darwin and emotion expression. *Am. Psychol.*, 64(2), 120- 8. doi: 10.1037/a0013386.
- Holder, M. D., Love, A. B., & Timoney, L. R. (2015). The poor subjective well-being associated with alexithymia is mediated by romantic relationships. *Journal of Happiness Studies*, 16(1), 117-133. doi:10.1007/s10902-014-9500-0
- Holder, M.D. (2012). *Happiness in children: measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being*. Netherlands: Springer.
- <http://www.netaddiction.com/articles/habitforming.pdf> adresinden 03.02.2023 tarihinde edinilmiştir.
- [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden 29.12.2022 tarihinde edinilmiştir.
- Hull, D.C., Williams, G.A., & Griffiths, M.D. (2013). Video game characteristics, happiness and flow as predictors of addiction among video game players: A pilot study. *J Behav Addict*, 2(3),145-152.
- Hyun, G.J., Han, D.H., Lee, Y.S., Kang, K.D., Yoo, S.K., & Chung, U.S., Renshaw, P.F. (2015). Risk factors associated with online game addiction: a hierarchical model. *Computers in Human Behavior*, 48, 706-713.
- Iden, K.R, Ruths, S. & Hjørleifsson, S. (2015). Residents’ perceptions of their own sadness—a qualitative study in Norwegian nursing homes. *BMC Geriatrics*, 15(1), 21.
- Irwansyah, M. A. (2005). *Internet uses, gratifications, addiction, and loneliness among international students* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). University of Hawaii, Department of Communication.

- Işıklı, S., & Irak, M. (2002). Türkiye’de madde kullanımı ve bağımlılığı profili araştırması: 2002 yılı madde kullanımı geniş alan araştırması. Nihai rapor. *Türk Psikologlar Derneği, Aralık*, 55-65.
- İnan, A. (2010). *İlköğretim II. kademe ve ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Jack, R. E., Garrod, O. G. B. & Schyns, P. G. (2014). dynamic facial expressions of emotion transmit an evolving hierarchy of signals over time. *Current Biology*, 24, 187–192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cub.2013.11.064>
- Johansson, A., & Göttestam, K.G.(2004). Internet addiction: characteristics of a questionnaire and prevalence in Norwegian young (12-18 years). *Scand J Psychol*, 45(3), 223- 229. Doi: 10.1111/j.1467-9450.2004.00398.x
- Joormann, J., & Siemer, M. (2004). Memory accessibility, mood regulation, and dysphoria: Difficulties in repairing sad mood with happy memories? *Journal of Abnormal Psychology*, 113 (2), 179–188. Doi: 10.1037/0021-843X.113.2.179
- Kandır, A. (2004). *Gelişimde 3-6 yaş:Çocuğum büyüyor*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Karaca, S., Gök, C., Kalay, E., Başbuğ, M., Hekim, M., Onan, N., et al. (2016). Ortaokul öğrencilerinde bilgisayar oyun bağımlılığı ve sosyal anksiyetenin incelenmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 6(1), 14-9.
- Kauffman, S.E., Silver, P., & Poulin, J. (1997). Gender differences in attitudes toward alcohol, tobacco, and other drugs. *Soc Work*, 42, 231–41.
- Kemp, S. (2019). *Digital 2019: Global Digital Yearbook*. London, WeAreSocial.
- Kleinginna, P.R. & Kleinginna, A.M. (1981). A categorized list of motivation definitions, with a suggestion for a consensual definition. *Motivation and Emotion*, 5(3), 263– 291.
- Koole, S. L. (2010). The psychology of emotion regulation: an integrative review. (In J. D. Houwerand ve D. Hermans (Eds), *Cognition and emotion: reviews of current research and theories* (ss. 128-167). New York: Taylor & Francis Group.
- Korkeila, J., Kaarlas, S., Jaaskelainen, M., Vahlberg, T., & Taiminen T. (2009). Attached to the web-harmful use of the Internet and its correlates. *Eur Psychiatry* 25(4), 236-241. Doi: 10.1016/j.eurpsy.2009.02.008
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.

- Köknel, Ö. (1998). *Bağımlılık: Alkol ve Madde Bağımlılığı*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi.
- Kratzer, S., & Hegerl, U. (2008). Is "Internet Addiction" a disorder of its own?--a study on subjects with excessive internet use. *Psychiatr Prax*, 35(2), 80-83. Doi: 10.1055/s-2007-970888
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychological Association*, 53(9), 1017-1031. Doi: doi.org/10.1037/0003-066X.53.9.1017
- Kuzgun, Y. (1997). *Rehberlik ve psikolojik danışma*. (5. Baskı). Ankara: ÖSYM Yayınları.
- Lazarus, R. S. (1984). Thoughts on the relation between emotion and cognition. K. R. Scherer ve P. Ekman, (Ed.), *Approaches to emotion* içinde. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaption*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S.Y., Lee, H.K., & Choo, H. (2017). Typology of internet gaming disorder and its clinical implications. *Psychiatry Clin Neurosci*, 71(7), 479-491.
- Lejoyeux, M., Ades, J., Tassain, V., & Solomon, J. (1996). Phenomenology and psychopathology of uncontrolled buying. *The American Journal of Psychiatry*, 153(12), 1524-1529.
- Lemmens, J.S., Valkenburg, P.M., & Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.
- Leonard, D. (2003). Live in your world, play in ours: Race, video games, and consuming the other. *Studies in Media & Information Literacy Education*, 3(4), 1 -9
- Lester, D. (1994). Access to gambling opportunities and compulsive gambling. *International Journal of the Addictions*, 29(12), 1611-1616.
- Leung, L. (2004). Net-generation attributes and seductive properties of the internet as predictors of online activities and internet addiction. *Cyberpsychol Behav*, 7, 333-348.

- Levin, I., & Stokes, J.P. (1989). Dispositional approach to job satisfaction: Role of negative affectivity. *Journal of Applied Psychology*, 74 (5), 752-758.
- Lopes, P. N., Salovey, P., Côté, S., Beers, M., & Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5(1), 113.
- Loton, D., Borkoles, E., Lubman, D., & Polman, R. (2016). Video game addiction, engagement and symptoms of stress, depression and anxiety: The mediating role of coping. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(4), 565-578.
- Mann, K. (2017). Behavioural addictions: Classification and consequences. *Eur Psychiatry*, 44, 187-188.
- Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *J Behav Addict*, 4(4), 281-288.
- Marlatt, G. A., Curry, S., & Gordon, J. R. (1988). A longitudinal analysis of unaided smoking cessation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(5), 715-720.
- Martin, E.A., & Kerns, J.G. (2012). The influence of positive mood on different aspects of cognitive control. *Cognition and Emotion*, 25 (2), 265-279.
- Masters, J. C. (1991). Strategies and mechanisms for The personal and social control of emotion. In J. Garber ve K.A. Dodge (Eds.), *The development of emotion regulation and dysregulation* (pp. 182-207). New York: Cambridge University Press.
- Mauss, I. B., Levenson, R. W., McCarter, L., Wilhelm, F. H., & Gross, J. J. (2005). The tie that binds? Coherence among emotion experience, behavior, and physiology. *Emotion*, 5(2), 175-190.
- McArthur, B.A., Browne, D., Tough, S., & Madigan, S. (2020). Trajectories of screen use during early childhood: Predictors and associated behavior and learning 79 outcomes. *Computers in Human Behavior*, 113(1). DOI <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106501>.
- McGue, M., Pickens, R.W., & Svikis, D.S. (1992). Sex and age effects on the inheritance of alcohol problems: A twin study. *J Abnorm Psychol*, 101(1), 3-17.
- McKim, M.W. (2000). *Drugs and Behavior. An Introduction to Behavioral Pharmacology* (4th ed.). New Jersey: Prentice-Hall, Inc.

- Mendelovici, (2014). Pure intentionalism about moods and emotions. In U. Kriegel (Ed.), *Current controversies in philosophy of mind*. England: Routledge.
- Mineka, S., Watson, D., & Clark, L.A. (1998). Comorbidity of anxiety and unipolar mood disorders. *Annual Review of Psychology* 49(1), 377-412.
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*, 16(1), 13-29. Doi: doi.org/10.1016/S0747-5632(99)00049-7
- Moreno, C., & Tandon, R. (2011). Should overeating and obesity be classified as an addictive disorder in DSM-5? *Curr Pharm Des*, 17, 1128–31.
- Morgan, C. T. (1993). *Psikolojiye Giriş*. (Ed. Sirel Karakaş). Ankara: Meteksan.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016) Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *Int J Indian Psychol*, 3, 68-76.
- Ng, B. D., & Wiemer-Hastings, P. (2005). Addiction to the internet and online gaming. *Cyberpsychology & behavior*, 8(2), 110-113.
- Niedenthal, P. M., & Setterlund, J. B. H. M. B. (1997). Being happy and seeing "happy": Emotional state mediates visual word recognition. *Cognition & Emotion*, 11(4), 403-432.
- O'Hanlon, J.F. (1981). Boredom: Practical consequences and a theory. *Acta Psychologica*, 49 (1), 53-82.
- Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektaş, Ö. (2007). On olguluk bir seri ile internet bağımlılığı-Klinik görünümleri. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 46-51.
- Ohannessian, C.M. (2009). Does technology use moderate the relationship between parental alcoholism and adolescent alcohol and cigarette use? *Addictive Behaviors*, 34 (6-7), 606-609. Doi: https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2009.01.001
- Ortony, A., & Turner, T.J. (1990). What basic about basic emotions. *Psychological Review*, 97, 315-31.
- Ögel, K. (1997). *Uyuşturucu maddeler ve bağımlılık*. İstanbul: İletişim.
- Ögel, K. (2018). *Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı*. İstanbul: IQ Kültür Sanat Yayınları.
- Ögel, K., Tamar, D., Evren, C., & Çakmak, D. (2001). Lise gençleri arasında sigara, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 47-52.

- Öhman, A. & Mineka, S. (2001). Fears, phobias, and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108(3), 483-522.
- Öztürk, Ö., Odabaşoğlu, G., Eraslan, D., Genç, Y., & Kalyoncu, A.Ö. (2007). İnternet bağımlılığı: Kliniği ve tedavisi. *Bağımlılık Dergisi*, 8, 36-41.
- Pantic, I. (2014). Online social networking and mental health. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- Parker, P. D., Prkachin, K. M., & Prkachin, G. C. (2005). Processing of facial expressions of negative emotion in alexithymia: The influence of temporal constraint. *Journal of Personality*, 73(4). Doi: 1087-1107. doi:10.1111/j.1467-6494.2005.00339.x
- Parkinson, B. (1996). Emotions are social. *British Journal of Psychology*, 87(4), 663-683.
- Parrott, W.G. (2001). Emotions in social psychology: Volume Overview. In W.G. Parrott (Ed.), *Emotions in social psychology* (pp.1-19). PA: Psychology Press.
- Petersen, K.U. et al. (2009). Pathological Internet use-- epidemiology, diagnostics, co-occurring disorders and treatment. *Fortschr Neurol Psychiatr*, 77, 263-271. Doi: 10.1055/s-0028-1109361
- Petry, N.M., Blanco, C., Auriacombe, M., et al. (2014). An overview of and rationale for changes proposed for pathological gambling in DSM-5. *J Gambl Stud*, 30(2), 493-502.
- Plotnik, R. (2009). *Psikolojiye giriş*. (T. Geniş, Çev.). İstanbul: Kaknüs Yayıncılık
- Plutchik, R. (1980). A language for the emotions. *Psychology Today*, 13, 68-78.
- Polat, G. (2014). Social work profession in the treatment of drug addiction. *Okmeydanı Tıp Dergisi* 30, (Ek sayı 2), 143-8.
- Porter, G., Starcevic, V., Berle, D., & Fenech, P. (2010). Recognizing problem video game use. *Aust N Z J Psychiatry*, 44(2), 120-128.
- Potenza, M.N. (2014). Non-substance addictive behaviors in the context of DSM-5. *Addict Behav*, 39(1), 1-4.
- Power, M.J., & Dalglish, T. (1997). *Cognition and emotion: From order to disorder*. Hove: Psychology Press.
- ROE, K., & Muijs, D. (1998). Children and computer games: A profile of the heavy user. *European Journal of Communication*, 13(2), 181-200.

- Russell, J. A. (2003). Core affect and the psychological construction of emotion. *Psychological review*, 110(1), 145.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185-211.
- San-Bayhan, P., & Artan, İ. (2011). *Çocuk gelişimi ve eğitimi*. İstanbul: Morpa Yayıncılık.
- Saunders, P.L., & Chester A. (2008). Shyness and the internet: Social problem or panacea? *Computers in Human Behavior*, 24, 2649-2658.
- Scantlin, R. (2008). Media use across childhood: access, time, and content. S. L. Calvert & B. J. Wilson (Eds.). *The handbook of children, media, and development*. UK: Blackwell Publishing.
- Scherer, K. (1997). College life on-line: Healthy and unhealthy internet use. *Journal of College Student Development*, 38(6), 655-665.
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46, 651-658.
- Schuckit, M. A., Goodwin, D. A., & Winokur, G. (1972). A study of alcoholism in half siblings. *The American Journal of Psychiatry*, 128(9), 1132–1136. <https://doi.org/10.1176/ajp.128.9.1132>
- Shapira, N.A. et al. (2003). Problematic internet use: Proposed classification and diagnostic criteria. *Depress Anxiety*, 17(4), 207-216. Doi: 10.1002/da.10094
- Shepherd, R.M., & Edelman, R.J. (2005). Reasons for internet use and social anxiety. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958. Doi: doi:10.1016/j.paid.2005.04.001
- Silk, J. S., Steinberg, L., & Morris, A. S. (2003). Adolescents' emotion regulation in daily life: Links to depressive symptoms and problem behaviors. *Child Development*, 74(6) 1869-1880.
- Škařupová, K., & Blinka, L. (2015). Interpersonal dependency and online gaming addiction. *J Behav Addict*, 5(1), 108-114.
- Smith, E. W. (2017). *Psikolojiye Giriş*. Ankara: Arkadaş.
- Starcevic, V. (2016). Behavioural addictions: A challenge for psychopathology and psychiatric nosology. *Aust N Z J Psychiatry*, 50(8), 721-725.
- Stokes, J.P., & Levin, I.M. (1990). The development and validation of a measure of negative affectivity. *Journal of Social Behavior & Personality*, 5 (2), 173-186.

- Sullivan, M. W. (2014). Infant expressions in an approach/withdrawal framework. *The Journal of Genetic Psychology*, 175(6), 472–493. <http://doi.org/10.1080/00221325.2014.964169>
- Suslow, T. & Donges, U. (2017). Alexithymia components are differentially related to explicit negative affect but not associated with explicit positive affect or implicit affectivity. *Frontiers in Psychology*, 8, 1-8. doi:10.3389/fpsyg.2017.01758
- Susser, M. (1973). *Causal thinking in the health sciences: Concepts and strategies of epidemiology*. Oxford: Oxford University Press.
- Sussman, S., Lisha, N., & Griffiths, M. (2011) Prevalence of the addictions: A problem of the majority or the minority? *Eval Health Prof*, 34, 3-56.
- Swartz, M. S., Swanson, J. W., Hiday, V. A., Borum, R., Wagner, H. R., & Burns, B. J. (1998). Violence and severe mental illness: The effects of substance abuse and nonadherence to medication. *American Journal of Psychiatry*, 155(2), 226-231.
- Swinkels, A., & Giuliano, T. A. (1995). The measurement and conceptualization of mood awareness: Monitoring and labelling one's states. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(9), 934-950. doi:10.1177/0146167295219008
- Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M.Z. (2010). İnternet bağımlılığı ve bilişsel davranışçı terapisi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 261-268.
- Taner, S., Eke, C., & Erol, B. (2004). *İstanbul'da onuncu sınıf öğrencileri arasında tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı raporu*. İstanbul: Yeniden Yayın no:15
- Taş, İ., & Güneş, Z. (2019). 8-12 yaş arası çocuklarda bilgisayar oyun bağımlılığı, aleksitimi, sosyal anksiyete, yaş ve cinsiyetin incelenmesi. *Klinik Psikiyatri*, 22, 83-92. Doi: 10.5505/kpd.2018.17894
- Thatcher, A., & Goolam, S. (2005). Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire. *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-797.
- Thege, B., Woodin, E.M., Hodgins, D.C., & Williams, J.R. (2015). Natural course of behavioral addictions: a 5-year longitudinal study. *BMC Psychiatry*, 15, 4.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2/3), 25–52.
- Thompson, R. A., & Goodman, M. (2010). Development of emotion regulation. In A.M. Kringand and D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 38-58). New York: The Guilford Press.

- Titrek, O. (2013). *IQ'dan EQ'ya Duyguları Zekice Yönetme*. Ankara: Pegem Akademi.
- Tsai, H.F.et al. (2009). The risk factors of Internet addiction-a survey of university freshmen. *Psychiatr Res*, 167(3), 294- 299. Doi: 10.1016/j.psychres.2008.01.015
- Ulum, H. (2016). Çocuklarda bilgisayar oyunu bağımlılığı ile duygu ayarlayabilme arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Ulusoy, A., & Bostancı, M. (2014). Çocuklarda sosyal medya kullanımını ve ebeveyn rolü. *International Journal of Social Science*, 28(1), 559-572. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2233>
- Uzbay, İ.T. (1981). Mezopotamya uygarlığında eczacılık mesleğine dair bir inceleme. *Eczacılık Bülteni*, 23, 57-60.
- Van Rooij, A.J., Schoenmakers, T.M., & Vermulst, A.A., et al. (2011). Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers. *Addiction*, 106(1); 205-212.
- Verona, E., Patrick, C.J., & Lang, A.R. (2002). A direct assessment of the role of state and trait negative emotion in aggressive behavior. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 249-258.
- Volkova, E., de la Rosa, S., Bühlhoff, H. H. & Mohler, B. (2014). The MPI emotional body expressions database for narrative scenarios. *PLoS ONE*, 9(12), 1-28. Doi: [10.1371/journal.pone.0113647](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0113647)
- Watson, D., & Clark, L. A. (1984). Negative affectivity: The disposition to experience aversive emotional states. *Psychological Bulletin*, 96(3), 465–490.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Werner, K., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology. In A.M. Kringand and D.M. Sloan (Eds), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). New York: The Guilford Press.
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). Internet addiction: A critical review. *International Journal Mental Health and Addiction*, 4, 31–51.
- Yavuzer, N. (2000). *İletişim ve etkili yaşam kültürü, çocuklarımız için eğitim sohbetleri*. Ankara: Pegem Yayıncılık.

- Yen, J.Y., Ko, C.H., & Yen. C.F. (2007). The comorbid psychiatric symptoms of internet addiction: Attention deficit and hyperactivity disorder (ADHD), depression, social phobia, and hostility. *J Adolesc Health, 41* (1), 93-98. Doi: 10.1016/j.jadohealth.2007.02.002
- Yılmaz, E., & Çağıltay, K.(2005). History of digital games in Turkey. *Proceedings of DİGRA 2005 Conference: Changing Views-Worlds in Play.*
- Yiend, J., & Mackintosh, B. (2005). Cognition and emotion. In N. Braisby and A. Gellatly (Eds), *Cognitive Psychology*. Oxford: University Press.
- Young , K.S. (2007). Cognitive behavior therapy with internet addicts: Treatment outcomes and implications. *Cyberpsychol Behav., 10*, 671-679. Doi: doi.org/10.1089/cpb.2007.9971
- Young, K. S. (1996b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior, 11*, 237-244.
- Young, K. S. (1999). *Internet addiction: symptoms, evaluation and treatment*. BMJ, 319:9910351. Doi: doi.org/10.1136/sbmj.9910351
- Young, K.S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist, 48*, 402-415. Doi: 10.1177/0002764204270278
- Young, K.S. (2004). Treating the internet addicted employee. *Journal of Employee Assistance, 4*, 17-18.
- Zehir, H., Zehir, K., Ağgöl Yalçın, F., & Yalçın, M. (2020). Okul öncesi dönemde çocukların teknolojik araç kullanımı ve ailelerin bu araçların kullanımını sınırlandırmada kullandığı stratejiler. *Current Research in Education, 5*(2), 88-103.
- Zeman, J., Shipman, K., & Penza-Clyve, S. (2001). Development and initial validation of the Children's Sadness Management Scale. *Journal of Nonverbal Behavior, 25*(3), 187-205.