

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI



**9 – 11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA EKCRAN KULLANIM
DÜZEYİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER;
ALGILANAN STRES, YAŞAM DOYUMU, OTOMATİK
DÜŞÜNCELER**

DOKTORA TEZİ

R. ÇAĞLAR ERCEN

İSTANBUL, 2022

T.C.
İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANABİLİM DALI
PSİKOLOJİ PROGRAMI



**9 – 11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA EKРАН KULLANIM
DÜZEYİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER;
STRES, YAŞAM DOYUMU, OTOMATİK DÜŞÜNCELER**

DOKTORA TEZİ

R. ÇAĞLAR ERCEN

İSTANBUL, 2022

KABUL VE ONAY

R. Çağlar Ercen tarafından hazırlanan “**9 – 11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA EKRAN KULLANIMI DÜZEYİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER; STRES, YAŞAM DOYUMU, OTOMATİK DÜŞÜNCELER** ” adlı tez çalışmasının savunma tarihi 22.06.2022 tarihinde yapılmış olup aşağıda verilen jüri tarafından oy birliği /oy çokluğu ile İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Psikoloji Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri	İmza
Danışman	
Dr. Öğr. Üyesi Muzaffer Şahin	
Eş Danışman	
Üye	
Üye	
Üye	
Üye	
Üye	

İstanbul Arel Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun tarih ve sayılı kararıyla onaylanmıştır.

.....
Prof. Dr. Ali Akdemir
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

YEMİN METNİ

Doktora Tezi olarak sunduğum “**9 – 11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA EKRAN KULLANIM DÜZEYİ İLE İLİŞKİLİ FAKTÖRLER; STRES, YAŞAM DOYUMU, OTOMATİK DÜŞÜNCELER**” başlıklı bu çalışmanın, bilimsel ahlak ve geleneklere uygun şekilde tarafımdan yazıldığını, yararlandığım eserlerin tamamının kaynaklarda gösterildiğini ve çalışmanın içinde kullanıldıkları her yerde bunlara atıf yapıldığını belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

22.06.2022

R. Çağlar Ercen

KISALTMA VE SEMBOL LİSTESİ

TDK	:	Türk Dil Kurumu
SOSYAL MEDYA	:	Facebook, Twitter, Instagram gibi bütün hesaplar
MOBİL CİHAZ	:	Ekranı Olan ve Taşınabilen Bütün Cihazlar
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
TV	:	Televizyon

ÖZET

ERCEN, Ramazan Çağlar. 9 – 11 yaş arası çocuklarda ekran kullanım düzeyi ile ilişkili faktörler; stres, yaşam doyumu, otomatik düşünceler. Doktora Tezi. İstanbul, 2022.

Bu araştırmada, 9 – 11 yaş arası çocukların ekran karşısında geçirdikleri süre ile algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelenmiştir. Araştırmada 9 – 11 yaş arası 852 çocuğa (498 kız 354 erkek) Kişisel Bilgi Formu, Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi, Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği Otomatik Düşünceler Ölçeği, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği uygulanmıştır. Korelasyon ve regresyon analizleri ve karşılaştırma testleri yapılmıştır. Araştırmada çocukların büyük çoğunluğunun bilgisayar sahibi ve yarısından fazlasının akıllı telefonu ile tableti olduğu görülmüştür. Çocukların büyük çoğunluğunun sosyal medya hesabının olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça hem okul hem tatil döneminde algılanan stres ve otomatik düşünceler puanı artmakta yaşam doyumu puanı da azalmaktadır. Mesajlaşma düzeyi arttıkça, algılanan stres ve otomatik düşünceler artmakta yaşam doyumu da azalmaktadır. Youtube üzerinden video izlemede de sonuçlar sosyal medya ve mesajlaşma kullanımında olduğu gibi gözlenmiştir. Okul günü TV izlemek düzeyleri ile yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında, tatil gününde ise TV izleme ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında fark gözlenmiştir. Algılanan stres ile; ekrandan dizi film izleme, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme arasında hem okul hem tatil gününde okul gününde tekli ve online oynama, tatil günü tekli oyun oynama ,tatil günü ekrandan gazete okuma ile arasında fark görülmüştür. Yaşam doyumu ile; ekrandan dizi film izleme, gazete dergi okuma, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme arasında hem okul hem tatil günü arasında okul günü TV izleme, okul günü tekli ve online oyun, tatil günü tekli ve online oyun arasında fark görülmüştür. Otomatik düşünceler ile; TV izleme, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme ile hem okul hem tatil günü ,okul günü ekrandan dizi film izleme, okul günü tekli ve online oyun, tatil günü tekli oyun tatil günü ekrandan ödev yapma düzeyleri arasında da fark görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: *Ekran kullanımı, 9 - 11 yaş, Çocuklarda Algılanan Stres, Çocuklarda Yaşam Doyumu, Çocuklarda Otomatik Düşünceler*

ABSTRACT

Ercen, Ramazan Çağlar. Factors Related to Screen Use In Children Aged 9 – 11; Stress, Life Satisfaction, Automatic Thoughts PhD Thesis. Istanbul, 2022.

In this study, the relationship between the time spent in front of the screen by children between the ages of 9 and 11 and their perceived stress, life satisfaction and automatic thoughts were examined. In the study, Personal Information Form, Screen Usage Determination Chart, Automatic Thoughts Scale for Children's Life Satisfaction Scale and Perceived Stress Scale for Children were applied to 852 children (498 girls and 354 boys) between the ages of 9-11. Correlation and regression analyzes and comparison tests were performed. In the study, it was seen that the majority of the children had a computer and more than half of them had a smart phone and tablet. It has been observed that the vast majority of children have social media accounts. As the level of social media use increases, the perceived stress and automatic thoughts score increases and the life satisfaction score decreases during both school and vacation periods. As the level of messaging increases, perceived stress and automatic thoughts increase and life satisfaction decreases. The results were observed in watching videos on Youtube as well as in the use of social media and messaging. A difference was observed between the levels of watching TV on school day and life satisfaction and automatic thoughts, and between watching TV on vacation days and perceived stress and automatic thoughts. With perceived stress; There was a difference between watching TV series on the screen, using social media, messaging, watching videos on Youtube, playing single and online games on school days, playing single games on vacation days, reading newspapers on the screen on vacation days. With life satisfaction; There was a difference between watching TV series on the screen, reading newspapers and magazines, using social media, messaging, watching videos on Youtube, watching TV on school days, single and online games on school days, single and online games on vacation days. With automatic thoughts; There was also a difference between the levels of watching TV, using social media, messaging, watching videos on Youtube and watching TV series on the screen on both school days and holidays, single and online games on school days, single games on vacation days, and doing homework on vacation days.

Keywords: *Screen use, 9 - 11 years, Perceived Stress in Children, Life Satisfaction in Children, Automatic Thoughts in Children*



TEŞEKKÜR

Yüksek lisansa başladığım andan bu tezin tamamlanmasına kadar geçen zamanda rehberliğini, desteğini, akademik bilgisini, katkısını, emeğini, sabrını ve enerjisini ve çok kıymetli vaktini benden hiç esirgemeyen değerli danışmanım, Dr. Öğr. Üyesi CIIP Muzaffer Şahin'e bana gösterdiği samimiyet, ilgi alaka ve yakınlık için çok teşekkür ederim. Jüri üyelerinden Prof. Dr. Mazlum Çöpür'e sonsuz birikimini ve deneyimlerini hiç erinmeden aktardığı, tezin en başından sonuna kadar bütün aşamalara katılacak zamanı ayırdığı, geliştirici, motive edici, yollar gösterici destekleyici tavırları ve aynı zamanda hem akademik hem profesyonel yaşantıma yapmış olduğu katkılar ve hep hissettirdiği varlığı sebebiyle ayrıca teşekkür ederim. Jüri üyelerinden Dr. Öğr. Üyesi Gizem Ateş'e tez önerisi de dahil olmak üzere bütün aşamalardaki akademik desteği, hoşgörüsü, ayırdığı zaman ve ilgisi için teşekkür ederim. Karmaşık istatistiki hesaplamalar açıklamalar ve yorumlamalar noktasında bilgisini ve zamanını benden esirgemeyen değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Suat Peker'e gösterdiği yakınlık ve verdiği destek için, sevgili dostum Dr. Hüseyin Yolalan'a arkadaşlığı, bana ve çalışmalarına yapmış olduğu katkılar için teşekkür ederim. Doktora eğitimine başlamak için beni teşvik eden ve ilerleyebilmem için yardımlarını hiç esirgemeyen rahmetli bölüm başkanlarımız Dr. Öğr. Üyesi Nuket Akın'a ve Dr. Öğr. Üyesi Fusun Yıldızbaş'a, tezim için ikinci bir göz olan ve bütün sorulara benimle birlikte cevap arayan Öğr. Gör. Hüdanur Akkuzu'ya teşekkür ederim. Özellikle veri toplama sürecinde imkanlarını seferber eden aileme, dostlarıma, arkadaşlarıma, yakınlarıma emeği geçen herkese teşekkür ederim. Doktora eğitimi esnasında kaybettiğim ve yokluğunu her geçen gün daha derinden hissettiğim, babam, öğretmenim, dostum, arkadaşım, Hazım Ercen'e teşekkür ederim. Son olarak bu süreçte kendime ve çevreme karşı ihmal ettiğim sorumluluklarımı üstlenen, beni sürekli destekleyen, motive eden, bana güç veren, yardım eden, varlığı ile kendimi çok şanslı hissettiğim, eşim hatta belki de her şeyim Arzu Ercen'e ve kendisiyle yeterince ilgilenememe rağmen bir şekilde idare eden, sabırla beni bekleyen, huzur ve mutluluk kaynağım oğlum Uygur'a çok teşekkür ederim. İyi ki varsınız...

11.04.2022

R. Çağlar Ercen

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	ii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
BÖLÜM 1.....	1
GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı	1
1.2. Araştırmanın Amacı Önemi	3
1.3. Sayıtlar	8
1.4. Sınırlılıklar	8
1.5. Tanımlar	8
BÖLÜM 2.....	10
KURAMSAL ÇERÇEVE	10
2.1. Algılanan Stres	10
2.1.1. Stres ve Algılanan Stresin Tanımı	10
2.1.2. Stres Kaynakları	10
2.1.3 Stres İle ilgili Kuramlar.....	12
2.1.3.1 Genel uyum sendromu yaklaşımı.....	12
2.1.3.2. Genetik yapısal kuram.....	12
2.1.3.3 Stresin Psikolojik Kuramı	12
2.1.3.4 Çatışma Kuramı	12
2.1.4. Çocuklarda Stres	12
2.1.5. Stres ile Başa Çıkma	13
2.2.1. Yaşam Doyumu.....	13
2.2.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler	15
2.2.3 Yaşam Doyumunun Aşamaları	16
2.2.4. Yaşam Doyumu Kuramları	17
2.2.4.1. Ereksel Kuram.....	17
2.2.4.2. Etkinlik Kuramı.....	17
2.2.4.3.Tabandan Tavana- Tavandan Tabana Kuramı	17
2.2.4.4. Bağ Kuramı	17
2.2.4.5 Yargı Kuramı	18

2.3. Otomatik Düşünceler	18
2.3.1. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri	20
2.3.2. İnternet Kullanımı İle ilgili Otomatik Düşünceler	20
BÖLÜM 3.....	21
YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırmanın Modeli	21
3.2. Veri Toplama Yöntemi	21
3.3 Evren ve Örneklem	22
3.4. Veri Toplama Araçları	22
3.4.1 Çocuk Psikiyatrik Öykü ve Bilgi Formu.....	23
3.4.2 Çocuk Kişisel Bilgi Formu	23
3.4.3 Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi	23
3.4.4. Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği.....	23
3.4.5. Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği	24
3.4.6. Otomatik Düşünceler Ölçeği.....	24
3.5. Veri Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler.....	25
BÖLÜM 4.....	26
BULGULAR	26
4.1. Sosyo- Demografik Bilgiler	26
4.1.1. Katılımcıların Okul Durumları Yaş Sınıf ve Cinsiyet Dağılımları	26
4.1.2. Katılımcıların Cep Telefonu Olup Olmama, Tabletinin olup olmama, Bilgisayarının olup olmama dağılımları.....	27
4.1.3 Katılımcıların Ekran kullanımında Kısıtlamaya Maruz kalıp kalmama, Kullanmama Cezası alma ve Kim tarafından Uyarıda bulunulduğuna dair dağılımları	27
4.1.4 Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarının, Sürekli oynadıkları online oyun olup olmama harçlık durumları ve Uygulama için para verip vermeme dağılımları	28
4.2. Katılımcıların Okul Günlerinde Ekran Kullanım Düzeyleri Dağılımları ...	28
4.2.1 Katılımcıların okul günlerinde TV İzleme Düzeyleri Dağılımı.....	28
4.2.2 Katılımcıların Okul günlerinde Tabletten Dizi Film İzleme Düzeyleri Dağılımı	29

4.2.3 Katılımcıların Okul Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeyleri Dağılımı.....	29
4.2.4 Katılımcıların Okul Günlerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Dağılımı	30
4.2.5 Katılımcıların Okul Günlerinde Mesajlaşma Düzeyleri Dağılımı	30
4.2.6 Katılımcıların Okul Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanma Düzeyleri Dağılımı	31
4.2.7. Katılımcıların Okul Günlerinde Tekli Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	31
4.2.8. Katılımcıların Okul Günlerinde Online Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	32
4.2.9. Katılımcıların Okul Günlerinde Youtube Vb Platformlardan Video İzleme Düzeyleri Dağılımı	32
4.3. Katılımcıların Tatil Günlerinde Ekran Kullanım Düzeyleri Dağılımları....	33
4.3.1. Katılımcıların Tatil günlerinde TV İzleme Düzeyleri Dağılımı	33
4.3.2 Katılımcıların Tatil Günlerinde Tabletten Dizi film İzleme Düzeyleri Dağılımı	33
4.3.3 Katılımcıların Tatil Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeyleri Dağılımı.....	34
4.3.4 Katılımcıların Tatil Günlerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Dağılımı	34
4.3.5. Katılımcıların Tatil Günlerinde Mesajlaşma Düzeyleri Dağılımı.....	35
4.3.6. Katılımcıların Tatil Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanma Düzeyleri Dağılımı	35
4.3.7. Katılımcıların Tatil Günlerinde Tekli Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	36
4.3.8 Katılımcıların Tatil Günlerinde Online Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	36
4.3.9 Katılımcıların Tatil Günlerinde Youtube Vb Platformlardan Video İzleme Düzeyleri Dağılımı	37
4.4. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri ve İç Tutarlılık Değerleri Ekran Kullanım Düzeyleri ile İlişki ve Bulguları.....	37
4.4.1 Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri	37

4.4.2. Güvenirlik Analizi Sonuçları	38
4.4.3. Algılanan Stres, Yaşam Doyumu ve Otomatik Düşünceler ile Okul ve Tatil Dönemi Ekran Kullanım Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	38
4.5. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenler Yönünden Karşılaştırma Bulguları.....	45
4.5.1. Çocukların Okul Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	45
4.5.2. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması ..	45
4.5.3. Çocukların Cep Telefonu Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	46
4.5.4. Çocukların Cep Telefonu Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	47
4.5.5. Çocukların Bilgisayarı Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	47
4.5.6. Çocukların Kısıtlamaya Maruz Kalıp Kalmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	48
4.5.7. Çocukların Ceza Alıp Almama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	49
4.5.8. Çocukların Sosyal Medya Hesaplarının Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	50
4.5.9. Çocukların Sürekli Oynadığı Online Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	51
4.5.10. Çocukların Sürekli Oynadığı Online Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	51
4.5.11. Çocukların Uyaran Kişinin Kim Olduğuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	52
4.5.12. Çocukların Harçlık Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	53
4.6. Ölçek Puanlarının Okul Günleri Ekran Kullanım Düzeyleri Yönünden Karşılaştırma Bulguları	54
4.6.1. Çocukların Okul Günü TV İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	54
4.6.2. Çocukların Okul Günü Tabletten Dizi Fim İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	56

4.6.3. Çocukların Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	58
4.6.4. Çocukların Okul Günü Sosyal Medya Kullanım Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	60
4.6.5. Çocukların Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	62
4.6.6. Çocukların Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	64
4.6.7. Çocukların Okul Günü Online Tekli Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	65
4.6.8. Çocukların Okul Günü Online Çoklu Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	67
4.6.9. Çocukların Okul Günü Youtube Vb Platformlardan Video İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	69
4.7. Ölçek Puanlarının Tatil Günleri Ekran Kullanım Düzeyleri Yönünden Karşılaştırma Bulguları	71
4.7.1. Çocukların Tatil Günü TV İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	71
4.7.2. Çocukların Tatil Günü Tabletten Dizi Film İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	73
4.7.3. Çocukların Tatil Günü Ekrandan Gazete Dergi okuma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	75
4.7.4. Çocukların Tatil Günü Sosyal Medya Kullanım Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	77
4.7.5. Çocukların Tatil Günü Mesajlaşma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	79
4.7.6. Çocukların Tatil Günü Ekran Üzerinden Ödev Yapma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	81
4.7.7. Çocukların Tatil Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	83
4.7.8. Çocukların Tatil Günü Çoklu Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	85
4.7.9. Çocukların Tatil Video İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	87

4.8. Ölçekler ve Regresyon Analizi Bulguları	88
4.8.1 Okul Günü Tabletten Dizi Film İzleme düzeyinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	88
4.8.2 Okul Günü Tabletten Dizi Film İzleme Düzeyinin Yaşam Doyum Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusa Regresyon Analizi Sonuçları.....	89
4.8.3 Okul Günü Tabletten Dizi Film izleme Düzeyinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	89
4.8.4. Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	90
4.8.5. Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	91
4.8.6. Okul Günü Sosyal Medya Takip Etme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	91
4.8.7. Okul Günü Sosyal Medya Takip Etme Düzeylerinin Yaşam doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına DairYapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
4.8.8. Okul Günü Sosyal Medya Takip Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	92
4.8.9. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	93
4.8.10. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	93
4.8.11. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	94

4.8.12. Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	94
4.8.13. Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	95
4.8.14. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	96
4.8.15. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Yaşam Doyum Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	96
4.8.16. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	97
4.8.17. Okul Günü Online Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	97
4.8.18. Okul Günü Online Oyun oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamak için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	98
4.8.19. Okul Günü Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	98
4.8.20. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Vido izlemenin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	99
4.8.21. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Video izlemenin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	100
4.8.22. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	100

4.8.23. Tatil Dönemi Ekrandan Dizi Film İzleme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	101
4.8.24. Tatil Dönemi Tablet üzerinden Dizi Film İzleme Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	101
4.8.25. Tatil Günleri Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	102
4.8.26. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	102
4.8.27. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanımının Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	103
4.8.28. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanımın Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	104
4.8.29. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	104
4.8.30. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	105
4.8.31. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	105
4.8.32. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	106
4.8.33. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	106

4.8.34. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	107
4.8.35. Tatil Dönemi Online oyun oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	107
4.8.36. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	108
4.8.37. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	109
4.8.38. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Otomatik Düşünceler Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	109

BÖLÜM 5..... 111

Tartışma Sonuç Öneriler	111
5.1. Çocukların Demografik Özelliklerine Dair Bulguların Tartışılması.....	112
5.2. Çocukların Okul Dönemi ve Tatil Dönemi Ekran Kullanım Düzeyleri ile Algıladıkları Stres, Yaşam Doyumları Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler ve Karşılaştırmalara Dair Bulguların Tartışılması Diğer Araştırma Sonuçları ile Karşılıklı Değerlendirme Yapılması.....	115
5.3. Sonuç.....	126
5.3.Öneriler.....	129

KAYNAKÇA 131

EKLER..... 140

Ek.1. Çocuk Psikiyatrik Öykü ve Bilgi Formu	140
Ek 2. Çocuk Kişisel Bilgi Formu	141
Ek 3. Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi	142
Ek 4. Algılanan Stres Ölçeği.....	143

Ek 5. Yaşam Doyumu Ölçeği	144
Ek 6. Otomatik Düşünceler Ölçeği	145
Ek 7. Aydınlatılmış Onam Formu (Öğrenci)	147
Ek 8. Aydınlatılmış Onam Formu (Veli)	149
Ek 9. Etik Kurul Onayı.....	151



TABLO LİSTESİ

Tablo 4.1.1. Katılımcıların Okul Durumları Yaş Sınıf ve Cinsiyet Dağılımları.....	26
Tablo 4.1.2. Katılımcıların Cep Telefonu Olup Olmama, Tabletinin olup olmama, Bilgisayarının olup olmama dağılımları.....	27
Tablo 4.1.3 Katılımcıların Ekran kullanımında Kısıtlamaya Maruz kalıp kalmama, Kullanmama Cezası alma ve Kim tarafından Uyarıda bulunulduğuna dair dağılımları	27
Tablo 4.1.4 Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarının, Sürekli oynadıkları online oyun olup olmama harçlık durumları ve Uygulama için para verip vermeme dağılımları	28
Tablo 4.2.1 Katılımcıların okul günlerinde TV İzleme Düzeyleri Dağılımı.....	28
Tablo 4.2.2 Katılımcıların Okul günlerinde Tabletten Dizi Film İzleme Düzeyleri Dağılımı	29
Tablo 4.2.3 Katılımcıların Okul Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeyleri Dağılımı.....	29
Tablo 4.2.4 Katılımcıların Okul Günlerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Dağılımı	30
Tablo 4.2.5 Katılımcıların Okul Günlerinde Mesajlaşma Düzeyleri Dağılımı.....	30
Tablo 4.2.6 Katılımcıların Okul Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanma Düzeyleri Dağılımı	31
Tablo 4.2.7. Katılımcıların Okul Günlerinde Tekli Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	31
Tablo 4.2.8. Katılımcıların Okul Günlerinde Online Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	32
Tablo 4.2.9. Katılımcıların Okul Günlerinde Youtube Vb Platformlardan Video İzleme Düzeyleri Dağılımı.....	32
Tablo 4.3.1. Katılımcıların Tatil günlerinde TV İzleme Düzeyleri Dağılımı	33
Tablo 4.3.2 Katılımcıların Tatil Günlerinde Tabletten Dizi film İzleme Düzeyleri Dağılımı	33
Tablo 4.3.3 Katılımcıların Tatil Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeyleri Dağılımı.....	34
Tablo 4.3.4 Katılımcıların Tatil Günlerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Dağılımı	34
Tablo 4.3.5. Katılımcıların Tatil Günlerinde Mesajlaşma Düzeyleri Dağılımı	35

Tablo 4.3.6. Katılımcıların Tatil Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanma Düzeyleri Dağılımı	35
Tablo 4.3.7. Katılımcıların Tatil Günlerinde Tekli Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	36
Tablo 4.3.8 Katılımcıların Tatil Günlerinde Online Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı	36
Tablo 4.3.9 Katılımcıların Tatil Günlerinde Youtube Vb Platformlardan Video İzleme Düzeyleri Dağılımı.....	37
Tablo 4.4.1 Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri.....	37
Tablo 4.4.2.Güvenirlilik Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 4.4.3. Algılanan Stres, Yaşam Doyumu ve Otomatik Düşünceler ile Okul ve Tatil Dönemi Ekran Kullanım Düzeyleri Arasındaki İlişkiler.....	38
Tablo 4.5.1. Çocukların Okul Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	45
Tablo 4.5.2. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması....	45
Tablo 4.5.3. Çocukların Cep Telefonu Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	46
Tablo 4.5.4. Çocukların Cep Telefonu Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.5.5. Çocukların Bilgisayarı Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	47
Tablo 4.5.6. Çocukların Kısıtlamaya Maruz Kalıp Kalmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	48
Tablo 4.5.7. Çocukların Ceza Alıp Almama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	49
Tablo 4.5.8. Çocukların Sosyal Medya Hesaplarının Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	50
Tablo 4.5.9. Çocukların Sürekli Oynadığı Online Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.5.10. Çocukların Sürekli Oynadığı Online Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	51
Tablo 4.5.11. Çocukların Uyarıcı Kişinin Kim Olduğuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	52

Tablo 4.5.12. Çocukların Harçlık Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	53
Tablo 4.6.1. Çocukların Okul Günü TV İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	54
Tablo 4.6.2. Çocukların Okul Günü Tabletten Dizi Fim İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	56
Tablo 4.6.3. Çocukların Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	58
Tablo 4.6.4. Çocukların Okul Günü Sosyal Medya Kullanım Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	60
Tablo 4.6.5. Çocukların Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	62
Tablo 4.6.6. Çocukların Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	64
Tablo 4.6.7. Çocukların Okul Günü Online Tekli Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	65
Tablo 4.6.8. Çocukların Okul Günü Online Çoklu Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	67
Tablo 4.6.9. Çocukların Okul Günü Youtube Vb Platformlardan Video İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	69
Tablo 4.7.1. Çocukların Tatil Günü TV İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	71
Tablo 4.7.2. Çocukların Tatil Günü Tabletten Dizi Film İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	73
Tablo 4.7.3. Çocukların Tatil Günü Ekrandan Gazete Dergi okuma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	75
Tablo 4.7.4. Çocukların Tatil Günü Sosyal Medya Kullanım Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	77
Tablo 4.7.5. Çocukların Tatil Günü Mesajlaşma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	79
Tablo 4.7.6. Çocukların Tatil Günü Ekran Üzerinden Ödev Yapma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	81
Tablo 4.7.7. Çocukların Tatil Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	83

Tablo 4.7.8. Çocukların Tatil Günü Çoklu Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması.....	85
Tablo 4.7.9. Çocukların Tatil Video İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması	87
Tablo 4.8.1 Okul Günü Tabletten Dizi Film İzleme düzeyinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	88
Tablo 4.8.2 Okul Günü Tabletten Dizi Film İzleme Düzeyinin Yaşam Doyum Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusa Regresyon Analizi Sonuçları	89
Tablo 4.8.3 Okul Günü Tabletten Dizi Film izleme Düzeyinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	89
Tablo 4.8.4. Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	90
Tablo 4.8.5. Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	91
Tablo 4.8.6. Okul Günü Sosyal Medya Takip Etme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	91
Tablo 4.8.7. Okul Günü Sosyal Medya Takip Etme Düzeylerinin Yaşam doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına DairYapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	92
Tablo 4.8.8. Okul Günü Sosyal Medya Takip Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	92
Tablo 4.8.9. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	93
Tablo 4.8.10. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	93

Tablo 4.8.11. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	94
Tablo 4.8.12. Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	94
Tablo 4.8.13. Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	95
Tablo 4.8.14. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	96
Tablo 4.8.15. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Yaşam Doyum Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	96
Tablo 4.8.16. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	97
Tablo 4.8.17. Okul Günü Online Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	97
Tablo 4.8.18. Okul Günü Online Oyun oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamak için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	98
Tablo 4.8.19. Okul Günü Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	98
Tablo 4.8.20. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Vido izlemenin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	99
Tablo 4.8.21. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Video izlemenin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	100

Tablo 4.8.22. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair için Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	100
Tablo 4.8.23. Tatil Dönemi Ekrandan Dizi Film İzleme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	101
Tablo 4.8.24. Tatil Dönemi Tablet üzerinden Dizi Film İzleme Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	101
Tablo 4.8.25. Tatil Günleri Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	102
Tablo 4.8.26. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	102
Tablo 4.8.27. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanımının Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	103
Tablo 4.8.28. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanımının Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	104
Tablo 4.8.29. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	104
Tablo 4.8.30. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.	105
Tablo 4.8.31. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları..	105
Tablo 4.8.32. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	106

Tablo 4.8.33. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	106
Tablo 4.8.34. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	107
Tablo 4.8.35. Tatil Dönemi Online oyun oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	107
Tablo 4.8.36. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	108
Tablo 4.8.37. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	109
Tablo 4.8.38. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Otomatik Düşünceler Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Yapılan Basit Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları.....	109

BÖLÜM 1

GİRİŞ

1.1. Problemin Tanımı

Teknolojik ilerlemelerle beraber yaşamımızda gün geçtikçe kendine daha fazla yer bulan iletişim araçları, kullanma amaçları ve kullanım sahalarının da artmasının sonucunda insanlar için vazgeçilmezler arasına girmiş, yaşanan mevcut dönemde gitgide güncellenen pratikleşen sistemleri ve yapılarıyla hem yetişkinler hem de çocuklar için yaygın bir kullanım oranına ulaşmıştır. Eğlence ve boş zaman değerlendirme için önemli bir araç olan televizyon dışında çocuklar internet erişimine sahip olan diğer cihazlara da ilgi göstermekte ve farklı amaçlarla zamanlarını çoğunlukla bu aletlerle geçirmektedirler. Bununla birlikte günümüzde çocukların dışarıda maruz kalacakları risklerle ilgili duyulan kaygılar çocukların ev dışındaki etkinliklerinin kısıtlanmasına sebebiyet vermiş, anne babaların da çocukları sürekli olarak gözetimde tutma istekleri ile çocukların bu bahsi geçen medya araçları ile irtibatını kuvvetlendirmiştir (Tovey, 2007).

Türk Dil Kurumu'nda (TDK) “Üzerine bir cismin ışık yoluyla görüntüsü düşürülen, saydam olmayan düz yüzey, görüntülük” şeklinde tanımlanan ekrana önceleri yaşamda yalnızca televizyonda rastlanılırdı. Oysa ki günümüzde artık ekran telefonlar, tabletler, bilgisayarlar aracılığıyla neredeyse sürekli karşımıza çıkmaktadır. Bu cihazlar sayesinde diğer insanlar ile iletişim kurulabilir, oyun oynanabilir, bu cihazların bünyelerindeki farklı uygulamalar ile bu cihazlar artık çok çeşitli amaçlar için kullanılabilir, hatta televizyon işlevi bile görebilir. Her yaştan birey için bağımlılığa sebep olabilecek birçok farklı özellik ve donanım içeren bu cihazların yaygınlığının artması sık kullanan bireylerin de çeşitli açılardan sıkıntı yaşamalarına neden olmaktadır. Bu cihazların bu kadar olanak tanınması ve birçok noktada kolaylaştırıcılık pratiklik sağlamaları birçok insanın da bu cihazlara yönelimini kolaylaştırmaktadır. Ayrıca oyun oynamak gibi keyif verici bir aktiviteye de bu cihazlar sayesinde kolaylıkla ulaşılması bu cihazlarla geçirilen sürelerin artmasını da sağlamaktadır (Furuncu, 2019). Tek başına televizyon seyretme bile kontrol olmadığında alışkanlığa yol açarak önlenmesi zor bir yönelim haline gelmektedir. Bu yönelim de zamanla televizyon izlemek için güçlü bir etkiye neden olmakta ve televizyon izlemeye dair tutumların da etkilenmesine yol açmaktadır (Balantekin, 2009).

Bu çeşitlilik ekrana her an ulaşmak konusunda kolaylık sağlamakta ama aynı zamanda ekran kullanımının da sürekli artmasına ve yaygınlaşmasına da yol açmaktadır. Araştırmalardan da görüldüğü üzere medya araçlarının hem yetişkinlikte hem de erken çocukluk ve çocukluk dönemindeki kullanımı dünya çapında artış göstermektedir. Ayrıca ekranın bu denli yoğun kullanımı ilerleyen süreçte bağımlılıkla beraber bazı ekstra problem ve riskleri de beraberinde getirmektedir.

Medya ve iletişim araçlarının küçük yaşlardan itibaren kullanılmaya başlanması ve yaşı ilerlemesiyle beraber kullanım sıklığının ve alışkanlığın da artması fiziksel psikolojik ve sosyal yönden çeşitli sıkıntılara yol açacağı konusunda endişeler oluşturmaktadır. Bu duruma ilişkin Amerikan Pediatri Akademisi (2016), 2 yaştan küçük çocukların bu tarz cihazlardan mümkün olduğunca uzak tutulması gerektiğini, 2-5 yaş arası çocuklar için de kullanım düzeyinin ebeveyn gözetiminde ve nitelikli yapıtlar seyretmek şartıyla “1 saat” ile kısıtlanmasını, 6 yaşından büyük çocuklar için bu zamanın en çok “2 saat” sürmesini önermiştir.

Modern toplumun en önemli özelliklerinden biri olan iletişim araçlarının günlük yaşamda yaygın olarak kullanılması, iletişime ait teknolojide ilerlemeler ile bir taraftan insanın yaşam kalitesinde artışa yol açarken diğer taraftan da insanları problemlerle yüzleştirmektedir (Cüceloğlu, 2006).

Ekranlı araçların tavsiye edilenden fazla kullanılması durumunda çocuklarda duygusal, fiziksel, zihinsel sorunlar ortaya çıkabileceği şeklinde sonuca sahip birçok araştırma bulunmaktadır. Yeme bozuklukları, uykuya ilgili sorunlar, göz-görme kusurları, yalnız kalma, sosyal izolasyon, kaygı, öfke, dikkat ile ilgili problemler, dürtü bozuklukları, gerçeklik algısı ile ilgili sorunlar, akademik başarısızlık, yaratıcı düşünememe gibi olumsuz sonuçlar uzun süre ekran kullanımıyla ortaya çıkabilecek sorunlardan bazılarıdır (Aybal, 2021).

Yaşadığımız süreç içerisinde uzun süreli ekran kullanımının hem çocuklarda, hem ergenlerde hem de yetişkinlerde bazı sorunlara yol açtığı bilinmesine rağmen ekran kullanmanın kaçınılmaz olması ya da bazı durumlarda ekran kullanımının zorunlu hale gelmesi ekran kullanma süresi hakkında değerlendirme yapmayı da gerekli kılmıştır. Ekran hangi durumlarda ne kadar süre kullanılmalı bilgisi özellikle çocukları korumada ve yönlendirmede fayda sağlayacaktır. Bunlarla beraber bu araştırmada ekran kullanımını ile ilişkisi değerlendirilen algılanan stresin varlığı veya düzeyi, yaşam doyumunun düzeyi ve otomatik düşüncelerin varlığı sıklığı da

birçok sorunu da çeşitli açılardan etkileyen oldukça genel ve etkin kavramlardır. Ekran kullanımlarına bağlı olarak ortaya konan değerlendirmeler de önleyicilik açısından işlevsel olacaktır.

Yetişkinlerle ve ergenlerle akıllı telefon, ekran internet ve benzeri medya iletişim araçları ile ilgili bağımlılık çalışmaları yapılmış olsa da erken çocukluk ve ilkökul dönemine ilişkin araştırmalar ülkemizde de yurtdışında da epey az sayıdadır (Kuyucu, 2017).

Bu çalışmada da 9–11 yaş arası çocukların ekran başında geçirdikleri süre ile stres durumları, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişki araştırılmıştır. Ekran kullanım süreleri, çocukların sorumluluk üstlenmeleri beklenen okul günleri ve kişisel zaman planlamaları gereken tatil günleri olarak ayrı ayrı değerlendirilmiş ve bu dönemler içinde de kullanım amaçları doğrultusunda ekran kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri aralarındaki bulgular bağlantılar saptanmış literatürde de bu kavramların nasıl tanımlandıklarına, aralarındaki olgulara yer verilmiştir.

1.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi

Bu araştırmada 9-11 yaş arasındaki çocukların ekran kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres, otomatik düşünceler ve yaşam doyumları arasındaki ilişkileri araştırmak amaçlanmıştır. Bununla birlikte bu çalışma, çalışmaya katılan çocukların sosyo-demografik özellikleri ile otomatik düşünceleri, algıladıkları stres ve yaşam doyumları ve ekran kullanım sürelerinin anlamlı olarak ilişkili olup olmadığını ve ilişkinin yönünü belirlemeyi amaçlamaktadır. Literatürde ekran kullanımı internet kullanımı veya ekran bağımlılığı ile ilgili çeşitli araştırmalar olmakla birlikte kullanım süresi ve kullanım amacı ile özellikle bu yaş grubu için ayrılaşmış çalışmaya rastlanmamıştır. Daha önce çalışılmamış bir konuyu ele alarak bilime katkı sağlamak birinci önceliktir.

Bu araştırmanın, çocukların demografik özellikleri ile ekran kullanım sürelerinin birlikte değerlendirilmesi sonucunda ekran kullanımlarının etkileri ile ilgili uzmanlara ve de bu konuda gösterilmesi gereken tutumlarla ilgili ailelere ve eğitimcilere yön vermesi konusunda katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca belli durumlarda maruz kalınması kaçınılmaz olan ekranın, algılanan stres yaşam doyumları ve otomatik düşünceler üzerindeki etkileri değerlendirilerek ekran kullanımı konusunda planlamaların buna göre yapılacağı ve algılanan stresin seviyesi, yaşam

doymu düzeyleri ve otomatik düşüncelerin yol açabileceği diğer problemleri de azaltabileceği öngörülmektedir. Bu araştırmada ekran kullanımının hem okul hem tatil dönemi olarak ele alınması ve sonuçların bu şekilde yorumlanması ile çocuklarda farklı periyotlarda ekran kullanımı ve sorumlulukların yerine getirilebilmesi adına zaman planlamasına katkı sağlanması amaçlanmıştır. Ekran kullanımının zorunlu olduğu durumlarla ekran kullanımının keyfiyet içerdiği durumlar arasında değerlendirme yapılması ile de çocuklara yönelik içeriklerin denetlenmesi ve çocuklara katkı sağlayacak içeriklerin, uygulamaların oluşturulmasına katkı sağlanacağı düşünülmüştür.

Bu çalışma içerisinde

1. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri TV izleme süresi ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
2. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri TV izleme süresi ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
3. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri TV izleme süresi ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tabletten dizi film izleme süresi ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tabletten dizi film izleme süresi ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tabletten dizi film izleme süresi ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan gazete dergi okuma düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
8. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan gazete dergi okuma düzeyi ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
9. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan gazete dergi okuma düzeyi ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
10. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri sosyal medya takip etmek düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri sosyal medya takip etme düzeyi ile yaşam doymu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

12. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri sosyal medya takip etme düzeyi ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri mesajlaşma düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri mesajlaşma düzeyi ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
15. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri mesajlaşma düzeyleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
16. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan ödev yapma düzeyi ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
17. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekran üzerinden ödev yapma ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
18. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekran üzerinden ödev yapma düzeyleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
19. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tekli oyun oynama düzeyleri ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
20. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tekli oyun oynama düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
21. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tekli oyun oynama düzeyleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
22. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri online oyun oynama düzeyleri ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
23. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri online oyun oynama düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
24. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri online oyun oynama düzeyleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
25. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri Youtube üzerinden video izleme düzeyleri ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
26. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri Youtube üzerinden video izleme düzeyleri ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

27. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri Youtube üzerinden video izleme düzeyleri ile otomatik düşünceler arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

28. 9-11 yaş arası çocuklarda gittikleri okulun durumuna göre algıladıkları stres yaşam doyumları ve otomatik düşünceler arasında farklılık var mıdır?

29. 9-11 yaş arası çocukların cinsiyetlerine göre algıladıkları stres yaşam doyumları ve otomatik düşünceler arasında farklılık var mıdır?

30. 9-11 yaş arası çocuklarda kendilerine ait telefonları / tabletleri / bilgisayarları olup olmama durumları ile algılanan stres yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında farklılık var mıdır?

31. 9-11 yaş arası çocukların kısıtlamaya maruz kalma / ekran kullanmama cezası alma / sosyal medya hesaplarının olup olmama durumları ile algılanan stres yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında farklılık var mıdır?

32. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri TV izleme süresi ile algılanan stres arasında fark var mıdır?

33. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri TV izleme süresi ile yaşam doyumu arasında fark var mıdır?

34. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri TV izleme süresi ile otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

35. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tableten dizi film izleme süresi ile algılanan stres arasında fark var mıdır?

36. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tableten dizi film izleme süresi ile yaşam doyumu arasında fark var mıdır?

37. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tableten dizi film izleme süresi ile otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

38. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan gazete dergi okuma süresi ile algılanan stres arasında fark var mıdır?

39. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan gazete dergi okuma süresi yaşam doyumu arasında fark var mıdır?

40. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan gazete dergi okuma süresi ile otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

41. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri sosyal medya kullanım süresi ile algılanan stres arasında fark var mıdır?

42. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri sosyal medya kullanım süresi ile yaşam doyumu arasında fark var mıdır?

43. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri sosyal medya kullanım süresi ile otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

44. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri mesajlaşma süresi ile algılanan stres arasında fark var mıdır?

45. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri mesajlaşma süresi ile yaşam doyumu arasında fark var mıdır?

46. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri mesajlaşma süresi ile otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

47. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan ödev yapma süresi ile algılanan stres arasında fark var mıdır?

48. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan ödev yapma süresi ile yaşam doyumu arasında fark var mıdır?

49. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri ekrandan ödev yapma süresi ile otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

50. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri tekli oyun oynama süresi ile algılanan stresi yaşam doyumu otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

51. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri online oyun oynama süresi ile algılanan stresi yaşam doyumu otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

52. 9-11 yaş arası çocuklarda okul günleri / tatil günleri Youtube izleme süresi ile algılanan stresi yaşam doyumu otomatik düşünceler arasında fark var mıdır?

Sorularına cevap aranılmıştır.

1.3. Sayıtlılar

- 1- Araştırmanın örneklemini evreni temsil etmektedir.
2. Otomatik düşünceler, algılanan stres, yaşam doyumu ve ekran kullanım süreleri bilimsel olarak ölçülebilen kavramlardır.
3. Katılımcılar, ölçme araçlarındaki sorulara samimi, yansız ve doğru bir şekilde cevap vermişlerdir.
4. Kullanılan ölçme araçları geçerli ve güvenilirlerdir. Bu araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının ölçülmek istenilen özellikleri doğru olarak ölçtüğü varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Çalışmada anket ve ölçekler katılımcılara internet vasıtasıyla ulaştırılmış katılımcılar anket ve ölçekleri kendi cihazları üzerinden doldurmuşlardır. Bu şekilde verilerin gönüllü kişilerden doğrudan ve daha gerçekçi elde edileceği varsayılmıştır. Bu araştırmanın evreni Türkiye'deki 9-11 yaş arasında olan çocuklardan oluşturmaktadır. Evrenin bu şekilde geniş olduğu araştırmalarda olasılıksız örnekleme yöntemi tercih edilen yöntemlerdendir. Ancak verilerin uygun örnekleme yöntemi ile internet aracılığıyla edinilmesi verilerin tek seferde toplanmasına imkân sağlamıştır. Aynı katılımcılara tekrardan ulaşmanın mümkün olmaması sebebiyle önemli bir güvenilirlik yöntemi olan test tekrar test uygulamasının yapılamamasına sebebiyet vermiştir. Ayrıca internet erişimi olmayan katılımcılar araştırmaya dahil edilememiştir. Bu durum da örneklemin temsil ediciliği açısından kısıtlayıcı bir duruma yol açmıştır.

1.5. Tanımlar

Ekran: Üzerine bir cismin ışık yoluyla görüntüsü düşürülen, saydam olmayan düz yüzey, görüntülük

İnternet: Dünya içinde yer alan milyonlarca alt ağın birbiriyle ortak bir protokol kapsamında iletişim kurmasını ve birbirleriyle kaynaklarını paylaşmasını sağlayan ağlar arası bir ağıdır (Ögel, 2017).

Sosyal medya: Sosyal medya etkileşime neden olan web sitesi ve çevrimiçi cihazlarla bilgi, düşünce ve enformasyon ortamlarının genel adı (Sayımer, 2009).

Stres: Bireylerin fiziki ve sosyal çevrelerindeki olumsuz durumlar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarını aşacak şekilde sarf ettiği çaba (Cüceloğlu, 2011).

Yaşam doyumu: Bireyin istedikleri ve sahip olduklarının karşılaştırılması ile ulaşılan sonuçtur (Özgen, 2012).

Otomatik düşünceler: Doğruluğu yeterince değerlendirilmemiş, kişinin zihninde ani ve otomatik olarak beliren düşünce, imaj veya seslerden biridir. Kişiye özgü deneyimlerle ortaya çıkan bir düşünce (Beck,2016).



BÖLÜM 2

KURAMSAL ÇERÇEVE

2.1. Algılanan Stres

2.1.1. Stres ve Algılanan Stresin Tanımı

Stres, gereğinden çok olacak şekilde gerginlik, gereğinden fazla uyarılma, gevşemede zorluk, huzursuz olma gibi niteliklerle açıklanabilecek bedensel ve ruhsal sınırlarda tehdit ve zorlanma ile bireyde meydana gelen durumdur (Baltaş ve Baltaş, 2012). Bireylerin fiziki ve sosyal çevrelerindeki olumsuz durumlar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarını aşacak şekilde sarf ettiği çaba olarak da tanımlanabilir (Cüceloğlu, 2011). Tires (1987) stres ile ilgili olarak, hoş gitmeyen unsurlar ile ilgili, bireylerin hızlı bir biçimde düşünmelerine yol açan ve baskı hissetmelerini sağlayan tutulmalardır açıklamasını yapmıştır. Stres, yalnızca psikoloji biliminde kullanılan bir terim değildir. Çeşitli alanlarda ve bilim dallarında zorlanma ,yüklenme, gerilim ve baskı gibi anlamları karşılayacak şekilde de kullanılır. Bireyleri tehlikeye sokan durumlar ve bu durumların uyum mekanizmasında yarattığı etkiye yüklenme denir. Bireylerin denge mekanizmalarına etki eden faktörler de zorlanma olarak adlandırılır. Stres bu yüklenme ve zorlanma durumlarında yaşanan reaksiyonlardır (Saygılı, 2005).

2.1.2. Stres Kaynakları

Toplumsal, ekonomik ve sosyal değişimlerin süreklilik arz ettiği günümüz dünyasında stres, yaşamda gitgide daha çok yer etmekte ve hem ruhsal hem de fizyolojik sağlık açısından kişileri olumsuz etkilemektedir. Stresin bu etkileri araştırmacıları ‘stres nedir’, ‘hangi şartlarda oluşur’ ve ‘nelere yol açar’ sorularının cevaplarını aramaya yönlendirmiştir. Strese sebebiyet veren ve stresi olduğundan fazla karmaşık hale getiren; çevresel faktörleri kişinin algı ve yorum biçimidir. Nelerin stres faktörü olarak görüldüğü ve ne kadar stres yaşanacağı kişiliğe ve anlayışa göre değişir. Yaşın ve sahip olunan niteliklerin, güçlü yanların da stres ile ilgisi bulunmaktadır. Stres sadece olumsuz durumlara bağlı olarak ortaya çıkmaz. Olumlu olarak değerlendirilebilecek durumlarda da ortaya çıkabilir. Bireylerin yaşadıkları olaylarla ilgili beklentileri ve yorumları, söz konusu olayla ilgili sergiledikleri duygusal tavırların temel nedenidir. Olayın kendisi değil, bireyin olayla ilgili geliştirdiği abartılı algılamalar kaygıyı etkinleştirir. Özellikle stres verici bir yaşam olayı sonrasında ortaya çıkan bu davranışlar, sözel ya da imgesel bir şekilde

gözlenebilir ve zaman zaman da varsayımsal bir şekilde de bulunabilirler (Savaşır ve Batur, 2003).

Stres sadece olumsuz olaylar ya da durumlardan dolayı ortaya çıkmayabilir. Evlilik, mezuniyet veya bunun gibi istendik süreçler içerisinde olan bireyler de stres içerisinde olabilir. Bazı olaylar olgular bazı kişiler için sıkıntılı ve zorlayıcı bir durum iken bazı kişiler için de heyecanlandırıcı veya keyif verici olabilir. Bu yüzden aynı uyaran kişilerin farklı reaksiyonlar göstermelerine yol açabilir. Bir uyaran bir kişide olumlu duyguya yol açarken başka bir kişide olumsuz duygu yaratabilir (Yıldırım, 1991). Bazı durumlarda ise bireylerin strese yol açan olaylara maruz kalmadan bile stres yaşamaları mümkün olabilir. İçinde bulunulan durumda mutsuz olmak, doyumsuzluk, bireylerin kendilerini stresli hissetmelerine yol açabilir. Yani insanların kişilik yapıları da insanlarda stres kaynağı olabilir (Durna, 2006).

Stres yalnızca bireylerin günlük yaşantılarında hissettiği duygulardan oluşmaz. Stres daha önce karşılaşmadıkları durumlar için de kişinin reaksiyon verebilmesini ya da kendini koruyabilmesi adına ortaya koyduğu savunmadır. Bireyler tehdit hissettikleri durumlarda veya tehlikeli kendilerine zarar verebilecek şekilde değerlendirebilecekleri unsurlarla yüz yüze gelince bu unsura karşı direnmeye çalışır. Başa çıkılamadığı durumda kaygı ve ümitsizlik gibi duygular görülür. Bu duygular da stres nedeniyle ortaya çıkan duygusal değişimlerin bir sirayetidir (Baltaş ve Baltaş, 2004).

Stresin bireyler üzerinde çeşitli durumlarda olaylarda ve şekillerde etkileri vardır. Sosyal ilişkileri de dahil olmak üzere insanların davranışlarında değişikliklere yol açar. Stres kendiliğinden ortaya çıkan bir unsur değildir bir kaynağa sahiptir. Stresin ortaya çıkması çoğunlukla bireylerin alıştıkları ortamda değişiklik yaşanmasından kaynaklıdır. Bu değişiklikler her bireyi farklı şekilde ve düzeyde etkiler. Stres yaşayan tüm kişilerde çeşitli vücut bölgelerinde ağrılar ve rahatsızlıklar, solunum ile ilgili sıkıntılar, ciltte problemler, uyku problemleri, yorgunluk ve uyum problemleri gibi birçok durum tek başına ya da aynı anda ortaya çıkabilir (Güler, 2019). Burada en önemli faktör kişilerin ne düzeyde etkilendikleridir (Güçlü, 2001). Stresi yönetmede ilk ve en önemli dinamik stresin kökenini yol açan nedenleri belirlemektir (Oral ve Ersan, 2013).

2.1.3 Stres ile ilgili Kuramlar

2.1.3.1 Genel Uyum Sendromu Yaklaşımı

Hans Selye'nin stres kuramıdır. Selye bu kuramda bireylerin alışkın olduğu şartlarda değişim yaşandığında, bu değişime uyum sağlamak için bir çaba harcandığını ifade eder. Ancak bu çaba esnasında bir uğraş verilir. Enerji harcanır ve bu durum zorlanmaya yol açar. Bu zorlanma başatme gücünün üzerindeyse dengeyi bozar. Böylece stres ortaya çıkar (Selye, 1973).

2.1.3.2. Genetik Yapısal Kuram

Bu kurama göre stres yaşanmasında kişilerin genetik yapıları belirleyicidir. Genetik yapı (genotip) ve fiziksel yapı (fenotip) şeklinde değerlendirilir. Genetik özellikler ile bireylerin dirençlerini sağlayan fiziksel özellikler arasında ilişki ele alınır. Stres karşısında bazı insanların kalp-damar sistemleri etkilenirken bazı insanların ise gastrointestinal sistemleri etkilenir. Bu durum da bireylerin genetik özelliklerinin sonucudur (Akman, 2004).

2.1.3.3 Stresin Psikolojik Kuramı

Bu kurama göre dış dünyada yaşanan olaylar strese neden olmaz. Stres bireylerin bu olaylar neticesinde kendi içlerinde bu olaylar karşısında direnme kabiliyetlerine bağlı incinme ya da yararlanma arasında yaşadıkları durumlardır. Stres kişilerin ortama uyumunu zorlaştıran iç ve dış baskılar sonucunda ortaya çıkar. Bu duruma da çoğunlukla olumsuz duygular sebep olur. Bu duygular genellikle öfke, kaygı, korku, üzüntü, depresyon, suçluluk ve utançtır (Aydın, 2008).

2.1.3.4 Çatışma Kuramı (Sosyal Kuram)

Sosyal kuram stres kavramını daha çok toplum- birey çerçevesinde ele alarak çatışma kuramıyla açıklamaktadır. İnsanlar yaşamlarında çeşitli çatışmalar yaşayabilmektedir. Bu durum insanlarda strese neden olabilmektedir (Akman, 2004).

2.1.4. Çocuklarda Stres

Çocuklar ve ergenler tıpkı yetişkinler gibi stres yaşayabilirler. Çocuklarda ve ergenlerde stres okul ortamında akademik başarıya ulaşmak, arkadaşlarla etkileşim oluşturmak ve bu etkileşimi yürütmek, çevrelerindeki yetişkinlerin beklentilerine yönelik davranmak gibi olgulardan meydana gelebilir. Çocukların da hayatlarında strese yol açacak pek çok etken vardır ama stres yükü de bireyden bireye değişir. Çocukların yaşadıkları stresin düzeyinin ölçülebilmesi, bu çocuklara verilebilecek psikolojik yardımın belirlenmesi adına önem oluşturmaktadır (Oral ve Ersan, 2017).

2.1.5. Stres ile Başa Çıkma

Yaşanan olumsuz olaylar ve hissedilen olumsuz duygulara karşı stres seviyesini düşürme, stres kaynağını değiştirme veya stresten kaçma çabasıyla yönelinen tepkilere başa çıkma tepkileri denir. Stres faktörleri karşısında gösterilen başa çıkma biçimleri bireylere ve onların özelliklerine göre farklılık içermektedir. Başa çıkma biçimleri genelde problem çözme ve duygu değiştirme olarak iki şekilde değerlendirilmektedir (Karahana ve Koç, 2005). Problem çözme, stres faktörlerine karşı dinamik bir tarzla yaklaşarak akılcı ve planlı strateji uygulamalarını içerir. Duygu değiştirme stres faktörlerine karşı durağan bir tarz olup, daha çok bireylerde duygu değişimlerini sağlayan stratejileri içerir. Bu yaklaşımlar kaderci olmak, sosyal destek aramak, kaçınma davranışları göstermek gibi eylemleri kapsar (Savcı ve Aysan, 2014).

2.2.1. Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireylerin kendi yaşantıları doğrultusunda kendi kendilerine yaptıkları sorgulamalardır (Gülaçtı, 2009). Yaşam doyumu, bireylerin kendilerinin hayat standartlarını öznel olarak değerlendirmeleridir aynı zamanda iyi ve sağlıklı olmanın da bir işaretidir (Diener ve Diener, 1996). Yaşam doyumu, o ana ilişkin yaşanan süreç esnasında yaşanan tatmin, önceki ve sonraki tatmin, hayatı değiştirmede istek, kendi yaşamı ile ilgili değerlendirmeleri kapsar (Diener ve Lucas, 1999). Bu durumda kişinin belirlediği kriterler hayatının standardı ile ilgili kendisini sonuca ulaştıracaktır.

Yaşam doyumu için öncelikle “doyum” kavramı değerlendirilmelidir. Doyum ya da başka bir deyişle tatmin canlının fizyolojik ya da psikolojik gereksinimlerinin giderilmesinden sonra canlının gereksinim öncesindeki durumuna ulaşmasıdır (Budak, 2003). Bu aşamada bireylerin isteklerini elde etme durumu gerçekleştikçe ulaşacağı tatmin düzeyi de artacaktır. Kişinin istekleri ve sahip olduğu vaziyet arasında uygunluk veya uygunsuzluk yaşam doyumu için en belirleyici unsurdur. Uygunluk çoğaldıkça yaşam doyumu artmakta, aksi durumda da yaşam doyumundan uzaklaşmaktadır (Diener, Oishi ve Lucas, 2003). Tatmin, kişilerin yaşama yönelik taleplerinin, ihtiyaçlarının, dileklerinin sonuçlanmasıdır. Yaşam doyumuyorsa sahip olunanlarla, isteklerin değerlendirilmesi sonucundaki durumdur. Yaşam doyumuna bireyin kendi kendini sorgulaması da denilebilir. Yaşam doyumu bu sorgulama olgular karşısında sergilenen tavır ve hissedilen tatmini içerir (Diener, 1984). Birey

nelere sahip ve neyin yokluğunu hissetmektedir, ne dilemektedir? Bireyler isteklerine ne kadar yakınlarsa yaşam doyumunu o düzeyde hissetmektedirler (Acar, 2009).

Yaşam doyumunu kavramı kişide hayatın tek yönüne yönelik tatmini değil, hayatın genelinden edindiği tatmini içerir (Özer ve Karabulut, 2003). Bireylerin yaşamlarının genel unsurlarına ait kişisel yargılamalarını, değerlendirme yapmalarını anlatmaktadır (Baykoçak, 2002). Onyishi ve Okongwu'ya göre (2013) insanların yaşama dair taşıdıkları beklentileri ve bu beklentilerinin karşısında ellerinde, olan ile ilgili karşılaştırma yaşam doyumunu ortaya çıkarmaktadır. Yaşam doyumunu, yaşam sürecinde birey açısından karşılaşılan olay ve olguların nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiğine ilişkin bir algıdır. Bu iki boyut (nasıl olduğu ve nasıl olması gerektiği) arasındaki uzaklık ne kadar az olursa ve ne kadar uyumlu olursa kişiler o ölçüde yaşamlarından doyum sağlayabilirler.

Yaşam doyumunu, ruhsal açıdan iyi olma, iyilik durumu, kişisel iyilik, iyilik, mutlu olma, memnun olma, tatmin olma gibi terimler birbirleri yerine kullanılmaktadır. Bu ifadeler aynı anlama gelmemekle beraber pozitif bir ruh durumuna vurgu yaptıkları için ilgilidirler (Şimşek, 2010). Mutlu olmak veya iyi olmak; algılanan hayat standartı, kalite ya da yaşam doyumunu yönünden pozitif duyguların varlıkları ve negatif duyguların yoklukları şeklinde de açıklanabilir (Yetim, 2001).

Mutluluk ile alakalı olan iyilik – iyi olma hali- düşünsel olarak yaşam doyumunu kısmında ele alınır. İyilik ya da bireysel iyi oluş kişinin duygusal ve bilişsel olarak hayatını ele almasıdır. Bilişsel taraf yaşam doyumunu ve bu doyuma ilişkin algıyı oluşturur. Sonuçta yaşam doyumunu mutlu olmanın bilişsel tarafını meydana getirir (Dorahy ve diğerleri, 2000). Mutluluğa ilişkin değerlendirmeler felsefeciler tarafından tarihsel süreç içerisinde ‘bireyi ne mutlu eder’, ‘mutlu olmanın yolları ne’, ‘gerçek mutluluğa ulaşmak olası mı’ gibi sorularla sürekli olarak yapılmış günümüzde ise iyi olmak ve yaşam tatmini doyumunu şeklinde değerlendirilmektedir.

Yaşam doyumunu kavram olarak ilk ortaya atan Neugarten ve diğer (1961) araştırmacılarıdır (akt. Acar, 2009). Öncesine bakıldığında, 1940’lı yıllar öncesinde Dünya Sağlık Örgütü sağlık tanımını ve iyilik durumunu “bir hastalığa ilişkin belirti taşımama şeklinde yaptığı için psikoloji bilim insanları da mutluluk değerlendirmesinden ziyade mutsuzluk konusunda araştırma yapmışlardır. 1947’ yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından ifade yalnızca hastalık ve hasar

bulunmaması” ifadesinden “kişinin beden, ruh sağlığı ve sosyal ilişkiler açılarından tam olarak sağlıklı ve iyi olma hali” olarak değiştirilmiştir (Eryılmaz, 2013).

Yaşam doyumu ve mutlu olmanın psikolojik duruma ve sosyal yaşama tesiri anlaşıldıkça bu ifadelerin ne kadar önemli olduğu da anlaşılmaktadır. Mutlu olan insanlar mutlu olmayanlara göre daha girişken, daha fazla ilişkiye sahip, daha çok tatmin olan, yaşananlara olgulara, olaylara uyumlu dönütler veren, daha katılımcı gözükerek mutluluk ifadesinin pozitif tesirini sergilemektedirler (Dal, 2015). Mutlu olmanın ileride yaşanabilecek negatif durumlar için önleyici bir unsur olarak yer alması da yine mutluluğun değerini ortaya koymaktadır. Yaşam doyumu açısından sıkıntı yaşanması mutsuz olma, depresyon ve ruh sağlığı bozukları gibi olumsuzlukları iki sene öncesinden etkileyebildiği belirtilmiştir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009).

2.2.2. Yaşam Doyumuna Etki Eden Faktörler

Yaşam doyumu hayatın değişik yönlerinde pozitif ve negatif unsurlarla ilişkilidir. Gençlerle ve onların yaşam doyumları ile ilgili yapılan 141 çalışmada yaşam doyumunun, duygusal, sosyal ve davranışsal dinamiklerle ilgili olduğu görülmüştür. Yaşam doyumundaki negatif unsurlarını ise ruh sağlığı ve depresyonun da nedenleri arasında olduğu görülmektedir (Proctor, Linley ve Maltby, 2009). Ayrıca literatürde yaşam doyumunu etkileyen faktörlerin; aile, arkadaşlar, okul, bireyin kendisi, yaşam koşulları, kişilik özellikleri ve romantik ilişkiler olduğu da belirtilmektedir (Diener, Oishi ve Lucas, 2003; Ratelle, Simard ve Guay, 2013; Seligson, Huebner ve Valois, 2003). Yaşam doyumu konusunda ortaya konan değerlendirmelere göre cinsiyet, ırk ve gelir düzeyi yaşam doyumu açısından belirgin faktörler olarak gözükmemektedir. Bunlardan ziyade bireysel yönelimler, ilişkilerde yakınlık ve kültürel yapı gibi psiko-sosyal dinamiklerin yaşam doyumunu açıklamada daha etkin olduğu ortaya konmuştur (Myers ve Diener, 1995).

Yaşam doyumu ve yaş arasında ilk araştırmalarda ergenlerin mutluluk seviyesi daha yüksek çıkmıştır son zamanlarda ortaya konan çalışmalar yaşam doyumu ile yaş arasında doğrudan bir ilişki olmadığına dair sonuçlar içermektedir. Hatta bu çalışmalarda yaşam doyumu ile yaş arasında ilişki sıfır düzeyine yakın hesaplanmıştır (Diener, 1984). Ancak yaşam boyu farklı dönemlerde yapılan değerlendirmelerde farklı sonuçlar ile karşılaşılabilir (Sarıöz, 2001). Benzer şekilde Lau ve Bradshaw’ a göre (2016) çocuklarda yaşam doyumu kavramı çocuğun hayatı ile ilgili mutlu olduğu konuların varlığı ve hayatının iyi gittiğine dair düşüncesi

olarak ortaya çıkar. Bu açıdan yaşam doyumu genel yaşam memnuniyeti ve gencin hayatının doğru yolda ve düzende olduğuna ilişkin öz değerlendirme ve algılarını içermektedir. Çocuklar ve ergenlerin hayatlarından memnun olmaları, duygusal, psikolojik ve sosyal yönden şimdi ve ilerisi açısından önemlidir. Yaşam doyumu, çocuk ve ergenler için gerginlik verici stres yaratan olaylara yönelik savunucu kollayıcı bir fonksiyon da içerdiğinden yaşam doyumu açısından geliştirici uygulamalara ihtiyaç vardır. Yaşam doyumu okulu, aileyi, arkadaşları, yaşanan çevreyi ve çocuğu genel olarak ilgili kısım olarak ele alır (Uzbaş ve Yurdabakan, 2017).

Çocuklarda ve gençlerde yaşam doyumunun, psiko-sosyal etkenlerle etkileşim içerisinde bulunduğu görülmektedir. Bu konuda yapılan araştırmalarda çocukların ve gençlerin yaşam doyumundaki farklılıklarının bilişsel, davranışsal ve duygusal etkenlerle ilişkili olduğu gözlenmektedir. Çocuklar ve gençlerdeki yaşam doyumunun yüksek olması; pozitif kişilik, baş etme mekanizmaları, içsel denetimin bulunması, hedeflerinin varlığı, yakın ilişkiler, aktivitelerde bulunma ve davranışları ile ilgilidir (Zullig ve Huebner, 2007). Çocuklarda temel ihtiyaçların giderilmesi yaşam doyumlarını pozitif, temel ihtiyaçların giderilmemesi durumu da negatif etkiler (Ünsal, 1991).

Yaşam doyumunu açıklama kişiden kişiye değişmektedir. Bundan ötürü yaşam doyumunun kriterlerinin belirlenmesi zordur. Yazılı dizinde yaşam doyumunu anlatan çok sayıda terim mevcuttur. Ama buna rağmen yaşam doyumunu hissini – düşüncesini- anlatan benzer ifadeler de rastlanmaktadır (Aydın, 2004).

Genel olarak bireylerin; hayatlarını anlamlı bulması, kendilerini fiziksel olarak iyi hissetmeleri, iş konusunda ve ekonomik açıdan kendilerini güvende hissetmeleri, sağlıklı sosyal ilişkilere sahip olmaları, hobilerinin (kitap okuma, müzik dinleme, maç seyretme vb.) olması ve eğlenceli etkinliklere katılmaları yine yaşam doyumunu etkileyen unsurlardır (Ünal ve Şahin, 2013).

2.2.3 Yaşam Doyumunun Aşamaları

Yaşam doyumunda 3 aşama söz konusudur. Birincisi belirleyici dış unsurlardır. Bu unsurlar çevre faktörleri ve sosyal kültürel yapıdan oluşmaktadır. Bu unsurlar yaşam doyumuna yönelik algıya tesir etmektedir. Belirleyici ibaresi istenen durumu açıklamaktadır. İkinci aşama öznel ölçütlerden oluşur. Bireyler bu ölçütlere dair karşılaştırmalar yapar ve bu ölçütlere ulaşma düzeyi belirleyici olur. Üçüncü seyiye duygusal değerlendirme ölçütüdür. Bireylerin olumlu, iyi, hoş, güzel

yaşantıları yaşam doyumu için belirleyici ölçüt olarak kullanılabilir. Yaşantı esnasında birey huzurlu, coşkulu, üretken psikolojik açıdan iyi hissedebilir. Bu süreçler de yaşam doyumuna etki eder (Diener, 1984).

2.2.4. Yaşam Doyumu Kuramları

2.2.4.1. Ereksel Kuram

Bu yaklaşım mutlu olmayı, hedeflenen noktalara ulaşmak ve gereksinimlerin ortadan kalkması olarak açıklar ve gereksinimlerin doyumlanması mutlu olmaya, giderilmeyen gereksinimler de mutsuz olmaya yol açar şeklinde ifade eder. (Wilson, 1967). Gereksinimlerin kişilere göre farklılık göstermesi bu konuda görüş birliğine ulaşmayı engellese de mutlu olmak ile ilgili olduğu genel bir kanıdır (Kelleci, 2019).

2.2.4.2. Etkinlik Kuramı

Mutluluk etkinlik kaynaklıdır. Elde edilen unsurun kendisi değil aktivitenin kendisi mutluluğa neden olmaktadır. Verimli giden ve pozitif sonuca sahip etkinlikler mutlu eder. Aristoteles bu durumu erdeme sahip faaliyetler mutluluğa yol açar şeklinde açıklar. Etkinlik teorisini açıklayan bir başka teori de akış teorisidir. Akış teorisine göre basit faaliyetler can sıkıcı olabilir zorlayıcı faaliyetler de gerginliğe yol açar. Bireylerin ilgilendikleri faaliyetler kendi düzeyleriyle uyumluysa faaliyet sona erince doyum ortaya çıkacaktır. Bu teoride kişi kendisini ve yaptıklarını anlamlandırmaya çalışırsa mutsuz olacaktır. Devamlı mutluluk ile ilgili değerlendirme yapmak hırpalayıcıdır. Bireyler bu yaklaşıma göre, eğer birey kendisi için mühim faaliyetlerde bulunursa mutluluğa da ulaşacaktır (Usluel ve Demiraslan, 2005).

2.2.4.3. Tabandan Tavana-Tavandan Tabana Kuramı

Mutlu olmak küçük küçük tatminlerin birleşmesinden meydana gelir. Kişiler yaşadıklarını karşılaştırırlar, çoğunluk mutluluk tarafındaysa, mutluluk veren yaşantılar birleşince genel mutluluk ortaya çıkar. Aksi durumda yani acı fazla çıktıysa ağır basması halinde mutsuzluk ortaya çıkar. Bu teoride mutlu olmak yaşama bakış açısı ile ilişkilidir (Şahin, 2011).

2.2.4.4. Bağ Kuramı

Mutlu olmak bilişsel süreçler ile ilgilidir. Kişilerin olgulara yüklediği anlam belirleyicidir. Birey geçmişteki pozitif olayları belleklerine kayıtlar. Şimdiki deneyimleri bu geçmişteki pozitif unsurlarla bağdaştırır ve pozitif diye yorumlarsa mutluluğa ulaşır (Ünal ve Şahin, 2013).

2.2.4.5 Yargı Kuramı

Bu kuram, yaşam doyumunu bireyin yaşamı hakkındaki yargısı olarak açıklamaktadır. Kurama göre her bireyin mutlu olabilmek için kişisel kriterleri vardır. Eğer yaşadığı durum bu kriterleri karşılıyor veya onu aşıyorsa kişi hayattan doyum alacak ve mutluluğa ulaşacaktır. Burada kişinin yaşamındaki gerçek koşulları nasıl algıladığı önemlidir. Teori bu durumu “arzu seviyesi” olarak incelemiştir (Güngör, 2011).

2.3. Otomatik Düşünceler

Otomatik düşünce kişilerin akıllarına birdenbire gelen kendi kendine beliren, düşünce olarak açıklanmaktadır (Budak, 2003). Bilginin hatalı işlenmesi sonucu ortaya çıkar, duruma uygun olmaz ve duygusal sıkıntıya yol açar. Birey olumsuz bir durum içerisindeyken hızla ortaya çıkar ve bu yüzden direkt doğru kabul edilir. Otomatik düşünceler bu nedenle yoğun duygusal tepkilere yol açar (Türkçapar, 2015). Otomatik düşünceler, bireyin bilinçaltındaki yargıların tanımlanmasıyla öngörülen bir biçime dönüşmektedir. Bireyde ciddi bir psikolojik rahatsızlık (manik, hipomanik, narsistik kişilik, madde bağımlılığı) bulunmuyorsa, otomatik düşünceler genellikle olumsuzdur. Bu düşünceler çoğunlukla kısadır ve danışanlar düşüncelerinden çok sonucunda oluşan duygularının farkında olurlar (Beck, 2016).

Bu düşünce yapısı insanın kafasında bir anda belirebilen bir yapıdır. Bilinçli olarak bu düşünceleri kimse düşünmemektedir. Bu nedenle onlar için “otomatik düşünce” ifadesi kullanılmaktadır. Otomatik düşünceler biliş düzeyi en yüzeysel olandır şeklinde açıklanabilmektedir. Genellikle çok hızlı bir yapıdır ve düşünce olmaktan ziyade duygu olarak ortaya çıkmaktadırlar. Mutsuzluk, tedirginlik ve gerginlik şeklinde birçok farklı duygu çeşitleriyle açığa çıkmaktadırlar. Bu düşünceler bozulmuş bir şekilde açığa çıkar ve insanlar bunun bozulmuş olduğunun farkında olmaz ve hatta onlar doğruymuşçasına tepki oluşturabilir. Otomatik düşüncelerin tanımlanması ile birlikte bunların olumluya dönüştürülmesi üzerine çalışmalar yapılabilmektedir (Beck, 2016).

Otomatik düşünceler duyguyu, dışa vurumu ve davranışları, içinde yaşanan topluluğun kültür yapısı doğrultusunda belirler. Geçmiş yaşantılarda bireyin deneyimlediği olaylar sonrasında da o ferdin bakış açısında da değişime ve birtakım çerçeveler oluşturmada etkindir. Doğru olmayan çerçeveler kişilerin belirli durumlarda olguları o otomatik düşüncelerle değerlendirmesine yol açar. Bazı olgularla datanın değerlendirilmesi aşamasında meydana gelen yanlışlar ve

çarpıklıklar bu otomatik düşüncelerin oluşmasındaki rolü olan iki unsurdur (Tümekaya, Aybek ve Çelik, 2008).

Otomatik düşünce ansızın ortaya çıkar ve yönlendirilemediğinden de çoğunlukla belirlenemez. Birey bir olay ile karşılaşınca otomatik düşünce, bir anda belirir ve doğru olarak kabul gördüğünden duygusal reaksiyonlara neden olur. Tekrar tekrar ortaya çıkan yineleyici olanlar kişiye özgüdür, bireysellik içerir. Genellikle kısa ifadelerdir, kişi çoğunlukla fark etmez ama biraz sorgulamak saptanabilmesi için yeterlidir. Otomatik düşünceler bazen duygu ile iç içedir. Böyle durumlarda genellikle düşünce fark edilmez ama refakat eden duygu ile yüzleşilir. Üç çeşit otomatik düşünce tarzından bahsedilebilir. Bir; gerçekçi ya da gerçeğe uygun olmayan düşünceler. İkinci biçimdeki düşünceler kısmen doğru olabilir ama bunlardan edinilen sonuçlar doğru değildir. Üçüncü yapıdaki düşüncelerde doğruluk payı bulunabilir ama işlevsellik söz konusu değildir (Beck, 2016).

Otomatik düşünce geçerlilik ve işlevsellik açısından incelendiğinde bu fikirlere işlevsel yaklaşmak genellikle duyguda pozitif bir değişikliğe neden olmaktadır. En dışarıda ortaya çıkan bu fikirler daha katı yapılar ile ilişkilidir. Bu yapılar iki grup olarak incelenir; Ara İnançlar: Bireylerin kendileri, diğer insanlar ve yaşantıları ile ilişkili kurallar tutumlar ve varsayımlardan meydana gelir (Ergin ve Kapçı, 2013). Temel İnançlar: Bireylerin kendilerine ve diğer insanlara yönelik ortak değişmez değerlendirmeleri ve hükümleridir. Herhangi bir olguyla yüz yüze gelen bireyin temel inancı o olguya dair algısını biçimlendirir. Bu tesir o olguya kavrama ait otomatik düşüncelere yansırarak ortaya çıkar (Beck, 2016).

Otomatik düşünce çoğunlukla kişi tarafından fark edilmez ama ortaya çıkardığı duygu hissedilebilir ve herkeste mevcuttur. Kendi kendine ortaya çıkar ve bir duyguyla bütünleşirler. Otomatik düşüncelerin belirlenerek irdelenmesi ve bunlar ile tamamını kapsayacak biçimde çalışılması çoğunluklar duyguda olumlu değişim sağlamaktadır (Beck, 2016).

Otomatik düşünceler, kendinden daha net düşünce akışı ile birlikte olan bir düşünce akış biçimidir. Böyle bir düşünce akışına sahip bireyler, sadece psikolojik rahatsızlıklara sahip bireylerdir denilmesi doğru olmaz çünkü bu düşünce akışı bütün insanlığa özgü olabilmektedir. İnsanlar genellikle bu düşüncelerin farkında olmasalar da sadece küçük bir egzersiz ile bu düşünceleri zihinlerine geri getirebilmeleri mümkündür (Beck, 2016).

2.3.1. Otomatik Düşüncelerin Özellikleri

Otomatik düşünceler;

• Yalnızca ruh sağlığı konusunda sıkıntı yaşayan bireylere özgü bir kavram değildir. Tüm insanlarda mevcuttur (Beck, 2016).

• Sözel yapıda da görsel yapıda da olabilir (Kuyucu, 2007).

• Temel inanca göre daha kolay fark edilirler (Savaşır ve Batur, 2003).

• Zihinde kendi kendine ansızın belirir (Beck, 2016).

• Bulunması adına bir uğraş gerektirmez (Kuyucu, 2007).

• Aniden ortaya çıkıp kayboldukları için genellikle belirlenemezler (Kuyucu, 2007).

• Kişilerde odaklanma problemi, konsantrasyon bozukluğu, umutsuzluk, çaresizlik, isteksizlik gibi sorunlara yol açar. (Aysan ve Bozkurt, 2004).

Otomatik düşünceler çocuklarda da benlik saygısını azaltırken, kaygı ve depresyon belirtilerinde de artışa yol açmaktadır. (Ergin ve Kapçı, 2017)

2.3.2. İnternet Kullanımı İle ilgili Otomatik Düşünceler

Kişiler; uzun süreli internet / ekran kullanımları ile ilgili olarak;

‘Kendim için yalnızca internet ortamında iyi olduğumu söyleyebilirim .’,

‘İnternete girmediğim durumlarda değerli değilim, ama internet ortamında değerli biriyim.’,

‘İnternete girmeyince başarısız birisiyim.’

‘Bana Saygı duydukları yegane ortam burası’,

‘İnternete girmeyince sevilmem.’,

‘dijital ortam tek dostum.’,

‘Çevremdekiler dijital mecralar haricinde iyi davranmıyor.’ gibi otomatik düşüncelere sahiptir (Davis, 2001).

Bu düşünceler bireylerin ekran kullanımına yönelimlerini sağlamakta, ya da aşırılığına engel olmalarını engellemekte uzun vadede de bağımlılığa doğru yol almalarına yol açmaktadır.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. Tarama modelleri, mevcut veya geçmişte yaşanan bir durumu, olduğu gibi betimleme amacına sahip yaklaşımlardır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişkenin birlikte değişim derecesini ya da varlığını belirleme amacına sahiptir (Karasar, 2016). Veri setinin parametrik testler için gerekli olan normallik kriterleri açısından değerlendirilmesinden sonra SPSS 21 aracılığıyla istatistiksel analizler yapılmıştır.

3.2. Veri Toplama Yöntemi

Bu araştırma kapsamında veriler internet üzerinde uygun mecralara araştırma hakkında bilgi ve katılım onayı ile birlikte yüklenmiş olan veri toplama araçları ile tamamen dijital ortamda sağlanmıştır. Böylelikle katılımcının kendi ortamında daha içten ve samimi cevap vermesi sağlanmış, araştırmacıdan ya da dış ortamdan kaynaklanan sıkıntılar en aza indirgenmiş ve doğrudan gönüllü ve istekli katılımcılara ulaşılmıştır.

Araştırma kapsamında yer alan form ve ölçekler internete bağlı herhangi bir cihaz ile katılımcının başka kimsenin yardımına ihtiyaç duymayacağı şekilde kolaylıkla işaretleyeceği biçimde oluşturulmuştur. İnternet üzerinden çeşitli sosyal paylaşım ve mesaj uygulamaları ile bağlantı linki “velinin kendisine ulaştırılmış onam formunu doldurmasından ve çocuğunun katılımına izin vermesinden” sonra çocuğun doldurması gereken form açılmıştır.

Veli bilgi ve izin formunu doldurması yaklaşık 5 dakika çocuk tarafından ölçeklerin doldurması da yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Veli onayı olmaksızın çocuğun dolduracağı kısım açılmamış, ölçeklerin hepsi doldurulmadan da sonuç araştırmacıya ulaşmamıştır. Velilerin, çocukların isimleri kimseyle paylaşılmayacak ve araştırma için elde edilen kişisel bilgilerin gizliliği korunacaktır. Formlar verilen cevaplar ve kişiler arasında bağlantı kurulmayacak şekilde programlanmış olup kişi bilgilerini ve cevapları ilişkilendirmeden araştırmacıya iletmıştır. Araştırmaya katıldıktan sonra, uygulamanın herhangi bir anında katılımcının devam etmek istememesi durumunda araştırmadan çekilmekte tamamen özgür olduğu ve bu durumda cihazı kapatmanın ya da internet bağlantısını kapatmanın veya açık olan sayfayı tarayıcıdan kapatmanın yeterli olacağı bilgisi tüm katılımcılara iletilmiştir.

Katılımcılara ulaştırılan link vasıtasıyla araştırmaya katılmaya gönüllü olanların katılım onayını doldurmaları sonrasında araştırmacılar tarafından geliştirilen ‘Ebeveyn Bilgi Formu’, ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve ‘Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi’ ile geçerlik ve güvenirlik çalışmaları başka araştırmacılar tarafından yapılmış ve onaylanmış ‘Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği’ ‘Otomatik Düşünceler Ölçeği’ ‘Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği’ sırasıyla ekran gelmiş ve internet üzerinden doldurulduktan sonra kullanıcının erişimine kapanmıştır.

Soruların tamamı işaretlenmedikçe form araştırmacıya ulaşmamıştır. Herhangi bir aşamada katılımcı vazgeçerse açılan linki kapatması yeterlidir. Bu durumda herhangi bir cevap işaretlemiş olsa bile yine sonuçlar araştırmacıya ulaşmamıştır. Bu bilgiler de iletilen linkle birlikte belirtilmiştir.

3.3 Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Türkiye’de yaşayan, 9-11 yaş arasındaki çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmacı sosyal bilimlerde oldukça yaygın olarak kullanılan bir yöntem olan uygun örnekleme kullanılmıştır. Katılımcıların araştırmacı için ulaşılması kolay, araştırmanın hedef kitlesine uygun ve araştırmaya katılmaya istekli kişiler arasından belirlendiği uygun (convenience) örnekleme yöntemi, olasılıksız örnekleme yöntemlerindendir (Başaran, 2017). Veriler; Türkiye’nin farklı illerinde yaşayan toplam 852 ‘9 – 11 yaş arası’ çocuktan internet vasıtasıyla toplanmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veliler için Çocuk Psikiyatrik Öykü ve Bilgi Formu, çocuklara da Kişisel Bilgi Formu, Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi, Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği, Otomatik Düşünceler Ölçeği, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği uygulanmıştır. Ölçeklerin geçerlilik ve güvenirlikleri değerlerine bakılmıştır. Katılımcıların formlara ulaşması için uygulama öncesinde çalışmaya gönüllü olarak katıldıklarını belgeleyen ‘‘Bilgilendirilmiş Onam Formu’nu okuyup onaylamaları gerekmektedir. Bu belge hem veli hem de uygulama yapılan çocuk tarafından ayrı ayrı onaylanmıştır. Bu şekilde tüm katılımcıların onam formunu onaylamaları sağlanmıştır.

3.4.1 Çocuk Psikiyatrik Öykü ve Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formun içerisinde çocuğun ruh sağlığı ve davranış problemi olup olmadığına ve anne babanın sosyo ekonomik durumlarına dair sorular yer almaktadır.

3.4.2 Çocuk Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan bu formun içerisinde katılımcıların okul durumları, sınıfları, yaşları, cinsiyetleri, evdeki ve kendilerine ait ekran özelliğindeki cihaz durumları, internet ve sosyal medya hesapları kullanım durumları ve buna para harcadığı harcamadıklarına dair sorular yer almaktadır.

3.4.3 Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi

Ekran kullanım belirleme süresi çizelgesi de çeşitli ekran özelliğindeki cihazlar karşısında geçirilen süre ve bu esnada yapılan faaliyetin öğrenilmesi amacıyla yine araştırmacı tarafından oluşturulmuş bir çizelgedir. Okul günleri ve tatil günlerinde genel olarak çocukların ekran karşısında geçirdikleri süreler saat şeklinde bulunmaktadır.

3.4.4. Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği

Çocukların algıladıkları stres düzeyini ölçmede kullanılan ‘Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği’ (Perceived Stress Scale in Children 8-11 years) Snoeren-Hoefnagels (2014) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe’ye uyarlaması Oral ve Ersan tarafından 2017 yılında yapılmıştır. Ölçek 9 maddeden oluşmaktadır. Tek boyutlu olan bu ölçek 4’lü likert tipi bir derecelendirmeye sahiptir. Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği’nin yönergesinde çocuktan, geçen haftayı değerlendirdiğinde her bir maddenin kendisi için ne kadar uygun olduğuna ilişkin cevaplar vermesi istenmektedir. Ölçek sorularından alınan puanların yüksek olması, bireyin stres düzeyinin yüksek olması anlamına gelir. Ters madde bulunmayan ölçekte bireylerin aldıkları toplam puan 0 ile 27 puan arasında değişmektedir. Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği’nin güvenilirliğinin incelenmesinde test-tekrar test yönteminin yanında ölçek maddelerine ilişkin madde-toplam korelasyonları ve Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları yöntemlerinden yararlanılmıştır. Bu çalışmalar için Denizli ilinde öğrenim gören, 180 kız (%47.4) ve 200 erkek (%52.6) olmak üzere toplam 380 öğrenciden veri toplanmıştır. Araştırma grubundaki öğrenciler 8-11 yaş arasında değişmekte olup yaş ortalaması 9.90’dır. Çocuklarda (8-11 Yaş) Algılanan Stres Ölçeği’nin maddelerinin ayırt etme gücünü belirlemek için yapılan madde analizine

göre ölçeğin düzeltilmiş madde-toplam korelasyonları 0, 34 ile 0,54 arasında değerlere sahiptir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0,76'dır.

3.4.5. Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği

Çocuklar için yaşam doyumu ölçeğinin orjinal formu (Life Scale Adapted for Children) Gaderman, Reichl ve Zumbo tarafından 2009 yılında geliştirilmiştir. Türkçe Uyarlaması Didem Altay tarafından 2018 yılında yapılmıştır. Ölçek tek boyut ve 5 maddeden oluşmaktadır. Bu araştırma yaşları 8 ile 13 arasında değişen 440 çocukla yapılmıştır. Bu çalışmaya 222 kız, 218 erkek çocuk katılım sağlamıştır. Örneklemen yaşlara göre dağılımı ise; 86 katılımcı 8 yaş, 80 katılımcı 9 yaş, 70 katılımcı 10 yaş, 55 katılımcı 11 yaş, 75 katılımcı 12 yaş 74 katılımcı ise 13 yaş şeklinde gerçekleşmiştir. Çocuklarda Yaşam Doyum Ölçeğinin değerlendirmesi ise en yüksek puan en iyi doyum en düşük puan ise en düşük doyum olarak değerlendirilmektedir. Yüksek puanlar pozitif duygulanım, akademik başarı ile ilişkiliyken, düşük puanlar da psikopatolojilerle ilişkilidir.

3.4.6. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin özgün formu (Children's Automatic Thoughts Scale) Schniering ve Rapee (2002) tarafından geliştirilmiştir. Türkçe uyarlaması Derya Atalay Ergin tarafından 2013 yılında yapılmıştır. Ölçek çocuklardaki olumsuz bilişleri değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ölçek 40 madde ve dört faktörden oluşmaktadır. Faktörler, sosyal tehdit, kişisel başarısızlık, düşmanlık ve fiziksel tehdittir. Sosyal tehdit, kişinin çevresinin onu nasıl değerlendirdiğine (Örneğin, Çocuklar benim aptal olduğumu düşünecek); kişisel başarısızlık kişinin kendisini (örneğin, İşlerin ters gitmesi benim hatam.); düşmanlık kişinin çevresini (örneğin, Diğer çocuklar aptal.) ve fiziksel tehdit kişinin kendini ve çevresine yönelik tehditleri değerlendirmesine yönelik düşünceleri içermektedir. Her bir madde için çocuktan, o maddenin son bir hafta içerisinde ne kadar sıklıkla aklına geldiğini düşünmesi ve "hiçbir zaman", "bazen", "sık sayılır", "sık sık" ve "her zaman" seçeneklerinden birini işaretlemesi istenir. Ölçekten alınabilecek puanlar 0-160 arasında değişmektedir. Puanlardaki artış OD'lerdeki artışı göstermektedir. Ölçeğin Geçerlik güvenirlik sonuçları önerilen özgün formun dört faktörlü modelinin verilerle uyumlu olduğuna işaret etmektedir(GFI=.90, IFI= .95, CFI=.95, NFI= .92, NNFI=.95, RFI=.91, RMR=.06 ve RMSEA=.07). Kişisel başarısızlık faktörü varyansın %8.32'sini, fiziksel tehdit faktörü varyansın %5.10'unu, sosyal tehdit

faktörü varyansın %31.72'sini ve düşmanlık faktörü varyansın %5.80'ini açıklamaktadır.

3.5. Veri Analizinde Kullanılan İstatistiksel Yöntemler

Örnekleme oluşturan çocukların kişisel özelliklerini belirlemek adına frekans dağılımları incelenmiştir. Katılımcıların ekran kullanımları, algıladıkları stres yaşam doyumları ve otomatik düşünceler düzeylerini belirlemek üzere betimsel istatistikler kullanılmıştır. Bu doğrultuda önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı değerlendirilmiş yapılan analiz sonrasında normal dağılmadıkları gözlemlendiği için parametrik olmayan testler kullanılmıştır. İki grup arasında fark arandığında Mann Whitney u testi ve ikiden çok grup karşılaştırmalarında ise kruskal wallis varyans analizi ileri düzey değerlendirmesi için de Bonferroni düzeltmeli Mann-. Whitney U testi kullanılmıştır. Değişkenler arasında ilişki için pearson koorelasyon katsayısı, ilişki belirlenebilenler arasında da regresyon analizleri yapılmıştır.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Bu araştırmada 9- 11 yaş arası çocukların demografik özellikleri, ekran kullanım düzeyleri, algıladıkları stres, yaşam doyumları otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Bu bölümde araştırma sonucunda ulaşılan yüzdelik oranlara yer verilmiştir.

4.1. Sosyo- Demografik Bilgiler

Tablo 4.1.1. Katılımcıların Okul Durumları Yaş Sınıf ve Cinsiyet Dağılımları

Okul Durumu	n	%
Devlet Okulu	713	83,7
Özel Okul	139	16,3
Yaş	n	%
9 Yaş	203	23,8
10 Yaş	253	29,7
11 Yaş	396	46,5
Sınıf	n	%
4. Sınıf	57	6,7
5. Sınıf	274	32,2
6. Sınıf	341	40
7. Sınıf	180	21,1
Cinsiyet	n	%
Kız	498	58,5
Erkek	354	41,5

Araştırmaya katılanların %83,7'si (n=713) devlet okulunda, %16,3'ü (n=139) özel okulda okumaktadır. Katılımcıların %23,8'i (n=203) 9 yaşında, %29,7'si (n=253) 10 yaşında, %46,5'i (n=396) 11 yaşındadır. Katılımcıların %58,5'i (n=498) kız, % 41,5'i erkektir.

Tablo 4.1.2. Katılımcıların Cep Telefonu Olup Olmama, Tabletinin Olup Olmama, Bilgisayarının Olup Olmama Dağılımları

Cep Telefonu Olup Olmama	N	%
Var	517	60,7
Yok	335	39,3
Tabletin Olup Olmama	N	%
Var	418	49,1
Yok	434	50,9
Bilgisayar Olup Olmama	N	%
Var	713	83,7
Yok	139	16,3

Araştırmaya katılanların %60,7'sinin (n=517) cep telefonu, %49,1'inin (n=418) tableti, %83,7'sinin (n=713) bilgisayarı bulunmaktadır. Katılımcıların %39,3'ü cep telefonuna (n=335), %50,9'u (n=434) tablete ve %16,3'ü (n=139) bilgisayara sahip değildir.

Tablo 4.1.3. Katılımcıların Ekran kullanımında Kısıtlamaya Maruz Kalıp Kalmama, Kullanmama Cezası Alma ve Kim Tarafından Uyarıda Bulunulduğuna Dair Dağılımları

Kısıtlama Olup Olmama	n	%
Var	495	58,1
Yok	357	41,9
Ceza Var Yok	n	%
Var	412	48,4
Yok	440	51,6
Kim Uyarır	n	%
Annem	559	65,6
Babam	171	20,1
Ağabeyim / Ablam	51	6
Kimse Uyarmaz / Karışmaz	71	8,3

Araştırmaya katılanların %58,1'i (n= 495) ekran konusunda kısıtlamaya maruz kalırken, %41,9'u (n=357) herhangi bir kısıtlamaya maruz kalmamaktadır. Katılımcıların %48,4'ü (n=412) ekran kullanmama cezası almışken, %51,6'sı (n= 440) herhangi bir ceza almamıştır. Katılımcıların %65,6'sı (n=559) annesi tarafından, %20,1'i (n=171) babası tarafından, %6'sı (n=51) ağabeyi ya da ablası tarafından ekran kullanım süreleri ile ilgili uyarı alırlarken %8,3'ü (n=71) kimse tarafından uyarılmadıklarını ifade etmişlerdir.

Tablo 4.1.4. Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarının, Sürekli Oynadıkları Online Oyun Olup Olmama Harçlık Durumları ve Uygulama İçin Para Verip Vermeme Dağılımları

Sosyal Medya Hesabı Olup Olmama	n	%
Var	699	82
Yok	153	18
Sürekli Oynadığı Online Oyun	n	%
Var	431	50,6
Yok	421	49,4
Harçlık Durumu	n	%
Günlük	226	26,5
Haftalık	342	40,1
Almıyor	284	33,3
Uygulama İçin Para Verme	n	%
Vermiş	154	18,1
Vermemiş	698	81,9

Araştırmaya katılanların %82'sinin (n= 699) sosyal medya hesabı bulunurken %18'inin (n= 153) sosyal medya hesabı bulunmamaktadır. Katılımcıların %50,6'sının (n= 431) sürekli oynadığı online oyun mevcutken %49,4'ünün sürekli oynadığı online oyun bulunmamaktadır. Katılımcıların %26,5'i (n= 226) günlük %40,1'i (n=342) haftalık harçlık alırlarken %33'ü bir harçlık almamaktadır. Katılımcıların %18,1'i (n=154) herhangi bir uygulama veya oyun için para harcamışlarken %81,9'u uygulama ya da oyun için para harcamamışlardır.

4.2. Katılımcıların Okul Günlerinde Ekran Kullanım Düzeyleri Dağılımları
Tablo 4.2.1. Katılımcıların Okul günlerinde TV İzleme Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde TV İzleme	n	%
Hiç	189	22,7
1 Saat	270	31,7
2 Saat	218	25,6
3 Saat	102	12
4 Saat	40	4,7
5 Saat	19	2,2
6 Saat	5	0,6
7 Saat	5	0,6
8 Saat ve Fazlası	4	0,5

Katılımcıların %22,7'si (n=189) okul günlerinde hiç TV izlemediklerini, %31,7'si (n=270) 1 saat izlediklerini, %25,6'sı (n=218) 2 saat izlediklerini, %12'si

(n=102) 3 saat izlediklerini, %4,7'si (n=40) 4 saat izlediklerini, %2,2'si (n=19) 5 saat izlediklerini, %0,6'sı (n=5) 6 saat izlediklerini, %0,6'sı (n=5) 7 saat izlediklerini, %0,5 (n=4) 8 saat ve fazla izlediğini bildirmiştir.

Tablo 4.2.2. Katılımcıların Okul günlerinde Tabletten Dizi Film İzleme Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Tabletten Dizi Film İzleme	n	%
Hiç	270	31,7
1 Saat	217	25,5
2 Saat	199	23,4
3 Saat	77	9
4 Saat	43	5
5 Saat	18	2,1
6 Saat	18	2,1
7 Saat	6	0,7
8 Saat ve Fazlası	4	0,5

Katılımcıların %31,7'si (n=270) okul günlerinde tabletten hiç dizi film izlemediklerini, %25,5'i (n=217) 1 saat izlediklerini, %23,4'ü (n=199) 2 saat izlediklerini, %9'u (n=77) 3 saat izlediklerini, %5'i (n=43) 4 saat izlediklerini %2,1'i (n=18) 5 saat izlediklerini, %2,1'i (n= 18) 6 saat izlediklerini, %0,7'si (n=6) 7 Saat izlediklerini, %0,5 (n=4) 8 saat ve fazla izlediğini bildirmiştir.

Tablo 4.2.3. Katılımcıların Okul Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi vb. Okuma	n	%
Hiç	477	56
1 Saat	235	27,6
2 Saat	87	10,2
3 Saat	29	3,4
4 Saat	12	1,4
5 Saat	6	0,7
6 Saat	5	0,6
7 Saat	1	0,1
8 Saat ve Fazlası	0	0

Katılımcıların %56'sı (n=477) okul günlerinde ekrandan hiç gazete dergi okumadıklarını, %27,6'sı (n=235) 1 saat okuduklarını, %10,2 si (n=87) 2 saat

okuduklarını, %3,4'ü (n=29) 3 saat okuduklarını, %1,4'ü (n=12) 4 saat okuduklarını %0,7'si (n=6) 5 saat okuduklarını %0,6'sı (n=5) 6 saat okuduklarını, %0,1'i (n=1) 7 Saat okuduklarını bildirmiştir. 8 ve üzeri saat okuduğunu bildiren olmamıştır.

Tablo 4.2.4. Katılımcıların Okul Günlerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Sosyal Medya	n	%
Hiç	440	51,6
1 Saat	206	24,2
2 Saat	97	11,4
3 Saat	54	6,3
4 Saat	28	3,3
5 Saat	14	1,6
6 Saat	7	0,8
7 Saat	5	0,6
8 Saat ve Fazlası	1	0,1

Katılımcıların %51,6'sı (n=440) okul günlerinde sosyal medya uygulamalarını hiç kullanmadıklarını, %24,2'si (n=206) okul günlerinde 1 saat vakit geçirdiklerini, %11,4'ü (n=97) okul günlerinde 2 saat vakit geçirdiklerini, %6,3'ü (n=54) 3 saat vakit geçirdiklerini, %3,3'ü (n=28) 4 saat vakit geçirdiklerini, %1,6'sı (n=14) 5 saat vakit geçirdiklerini, %0,8'i (n=7) 6 saat vakit geçirdiklerini, %0,6'sı 5 saat ve %0,1'i (n=1) 8 saat ve fazla vakit geçirdiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.2.5. Katılımcıların Okul Günlerinde Mesajlaşma Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Mesajlaşma	n	%
Hiç	298	35
1 Saat	338	39,7
2 Saat	111	13
3 Saat	55	6,5
4 Saat	25	2,9
5 Saat	8	0,9
6 Saat	7	0,8
7 Saat	4	0,5
8 Saat ve Fazlası	6	0,7

Katılımcıların %35'i (n=298) okul günlerinde arkadaşlarıyla mesajlaşmadıklarını, %39,7' si (n=338) okul günlerinde 1 saat mesajlaştıklarını, %13'ü (n=111) okul günlerinde 2 saat mesajlaştıklarını, %6,5'i (n=55) 3 saat

mesajlaştıklarını, %2,9'u (n=25) 4 saat mesajlaştıklarını, %0,9'su (n=8) 5 saat mesajlaştıklarını, %0,8'i (n=7) 6 saat mesajlaştıklarını, %0,5'i (n=4) 7 saat ve %0,7'si (n=6) 8 saat ve fazla mesajlaştıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2.6. Katılımcıların Okul Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanma Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanımı	n	%
Hiç	63	7,4
1 Saat	350	41,1
2 Saat	258	30,3
3 Saat	110	12,9
4 Saat	41	4,8
5 Saat	18	2,1
6 Saat	7	0,8
7 Saat	4	0,5
8 Saat ve Fazlası	1	0,1

Katılımcıların %7,4'ü (n=63) okul günlerinde ödev için ekran kullanmadıklarını, %41,1'i (n=350) okul günlerinde ödev için 1 saat, %30,3'ü (n=258) 2 saat, %12,9'u (n=110) 3 saat, %4,8'i (n=41) 4 saat, %2,1'i (n=18) 5 saat, %0,8'i (n=7) 6 saat, %0,5'i (n=4) 7 saat ve %0,1'i (n=1) 8 saat ve fazla kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2.7. Katılımcıların Okul Günlerinde Tekli Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Ekrandan Tekli Oyun Oynama	n	%
Hiç	319	37,4
1 Saat	273	32
2 Saat	137	16,1
3 Saat	68	8
4 Saat	33	3,9
5 Saat	8	0,9
6 Saat	9	1,1
7 Saat	3	0,4
8 Saat ve Fazlası	2	0,2

Katılımcıların %37,4'ü (n=319) okul günlerinde ekrandan tekli oyun oynamadıklarını, %32'si (n=273) okul günlerinde 1 saat, %16,1'i (n=137) 2 saat,

%8'i (n=68) 3 saat, %3,9'u (n=33) 4 saat, %0,9'su (n=8) 5 saat, %1,1'i (n=9) 6 saat, %0,4'ü (n=3) 7 saat ve %0,2'si (n=2) 8 saat ve fazla tekli oyun oynadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2.8. Katılımcıların Okul Günlerinde Online Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Ekrandan Online Oyun Oynama	n	%
Hiç	393	46,1
1 Saat	201	23,6
2 Saat	139	16,3
3 Saat	58	6,8
4 Saat	35	4,1
5 Saat	13	1,5
6 Saat	5	0,6
7 Saat	3	0,4
8 Saat ve Fazlası	5	0,6

Katılımcıların %46'sı (n=393) okul günlerinde ekran üzerinden online oyun oynamadıklarını, %23,6'sı (n=201) 1 saat, %16,3'ü (n=139) 2 saat, %6,8'i (n=58) 3 saat, %4,1'u (n=35) 4 saat, %1,5'i (n=13) 5 saat, %0,6'sı (n=5) 6 saat, %0,4'ü (n=3) 7 saat ve %0,6'sı (n=5) 8 saat ve fazla online oynadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.2.9. Katılımcıların Okul Günlerinde Youtube vb. Platformlardan Video İzleme Düzeyleri Dağılımı

Okul Günlerinde Youtube vb.	n	%
Hiç	200	23,5
1 Saat	352	41,3
2 Saat	154	18,1
3 Saat	69	8,1
4 Saat	39	4,6
5 Saat	21	2,5
6 Saat	10	1,2
7 Saat	2	0,2
8 Saat ve Fazlası	5	0,6

Katılımcıların %23,5'i (n=200) okul günlerinde Youtube vb. platformlardan video izlemediklerini, %41,3'ü (n=352) 1 saat, %18,1'i (n=154) 2 saat, %8,1'i (n=69) 3 saat, %4,6'sı (n=39) 4 saat, %2,5'i (n=21) 5 saat, %1,2'si (n=10) 6 saat,

%0,2'si (n=2) 7 saat ve %0,6'sı (n=5) 8 saat ve fazla okul günlerinde Youtube vb. platformlardan video izlediklerini belirtmişlerdir.

4.3. Katılımcıların Tatil Günlerinde Ekran Kullanım Düzeyleri Dağılımları

Tablo 4.3.1. Katılımcıların Tatil günlerinde TV İzleme Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde TV İzleme	n	%
Hiç	114	13,4
1 Saat	146	17,1
2 Saat	200	23,5
3 Saat	187	21,9
4 Saat	80	9,4
5 Saat	62	7,3
6 Saat	32	3,8
7 Saat	14	1,6
8 Saat ve Fazlası	17	2

Katılımcıların %13,4'ü (n=114) Tatil günlerinde TV izlemediklerini, %17,1'i (n=146) 1 saat, %23,5'i (n=200) 2 saat, %21,9'u (n=187) 3 saat, %9,4'ü (n=80) 4 saat, %7,3'ü (n=62) 5 saat, %3,8'i (n=32) 6 saat, %1,6'sı (n=14) 7 saat ve %2'si (n=17) 8 saat ve fazla tatil günlerinde TV izlediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.2 Katılımcıların Tatil Günlerinde Tabletten Dizi film İzleme Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Tabletten Dizi Film İzleme	n	%
Hiç	140	16,4
1 Saat	148	17,4
2 Saat	200	23,5
3 Saat	147	17,3
4 Saat	81	9,5
5 Saat	58	6,8
6 Saat	39	4,6
7 Saat	22	2,6
8 Saat ve Fazlası	17	2

Katılımcıların %16,4'ü (n=140) tatil günlerinde internet üzerinden dizi film izlemediklerini, %17,4'ü (n=148) 1 saat, %23,5'i (n=200) 2 saat, %17,3'ü (n=147) 3 saat, %9,5'i (n=81) 4 saat, %6,8'i (n= 58) 5 saat, %4,6'sı (n=39) 6 saat %2,6'sı (n=22) 7 saat ve %2'si (n=17) 8 saat ve fazla dizi veya film izlediklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.3 Katılımcıların Tatil Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Ekrandan Gazete Dergi Okuma	n	%
Hiç	335	39,3
1 Saat	307	36
2 Saat	103	12,1
3 Saat	55	6,5
4 Saat	30	3,5
5 Saat	12	1,4
6 Saat	8	0,9
7 Saat	1	0,1
8 Saat ve Fazlası	1	0,1

Katılımcıların %39,3'ü (n=335) tatil günlerinde ekrandan gazete dergi okumadıklarını, %36'sı (n=307) 1 saat, %12,1'i (n=103) 2 saat, %6,5'i (n=55) 3 saat, %3,5'i (n=30) 4 saat, %1,4'ü (n=12) 5 saat, %0,9'u (n=8) 6 saat, %0,1'i (n=1) 7 saat ve %0,1'i (n=1) 8 saat ve fazla okuduklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.4 Katılımcıların Tatil Günlerinde Sosyal Medya Kullanım Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Sosyal Medya	n	%
Hiç	377	44,2
1 Saat	156	18,3
2 Saat	124	14,6
3 Saat	67	7,9
4 Saat	46	5,4
5 Saat	33	3,9
6 Saat	31	3,6
7 Saat	11	1,3
8 Saat ve Fazlası	7	0,8

Katılımcıların %44,2'si (n=377) tatil günlerinde sosyal medya ile hiç ilgilenmediklerini, %18,3'ü (n=156) 1 saat, %14,6'sı (n=124) 2 saat, %7,9'u (n=67) 3 saat, %5,4'ü (n=46) 4 saat, %3,9'u (n=33) 5 saat, %3,6'sı (n=31) 6 saat, %1,3'ü (n=11) 7 saat ve %0,8'i (n=7) 8 saat ve fazla ilgilendiklerini belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.5. Katılımcıların Tatil Günlerinde Mesajlaşma Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Mesajlaşma	n	%
Hiç	209	24,5
1 Saat	297	34,9
2 Saat	158	18,5
3 Saat	80	9,4
4 Saat	44	5,2
5 Saat	33	3,9
6 Saat	12	1,4
7 Saat	8	0,9
8 Saat ve Fazlası	11	1,3

Katılımcıların %24,5'i (n=209) tatil günlerinde hiç mesajlaşmadıklarını, %34,9'u (n=297) 1 saat, %18,5'i (n=158) 2 saat, %9,4'ü (n=80) 3 saat, %5,2'si (n=44) 4 saat, %3,9'u (n=33) 5 saat, %1,4'ü (n=12) 6 saat %0,9'u (n=8) 7 saat ve %1,3'ü (n=11) 8 saat ve fazla mesajlaştıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.6. Katılımcıların Tatil Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanma Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Ödev İçin Ekran Kullanımı	n	%
Hiç	104	12,2
1 Saat	292	34,3
2 Saat	248	29,1
3 Saat	112	13,1
4 Saat	51	6
5 Saat	24	2,8
6 Saat	13	1,5
7 Saat	4	0,5
8 Saat ve Fazlası	4	0,5

Katılımcıların %12,2'si (n=104) tatil günlerinde ödev için ekran kullanmadıklarını, %34,3'ü (n=292) 1 saat , %29,1'i (n=248) 2 saat , %13,1'i (n=112) 3 saat, %6'ü (n=51) 4 saat, %2,8'i (n=24) 5 saat, %1,5'i (n=13) 6 saat %0,5'i (n=4) 7 saat ve %0,5'i (n=4) 8 saat ve fazla ekran kullandıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.7. Katılımcıların Tatil Günlerinde Tekli Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Ekrandan Tekli Oyun Oynama	n	%
Hiç	206	24,2
1 Saat	214	25,1
2 Saat	191	22,4
3 Saat	95	11,2
4 Saat	57	6,7
5 Saat	40	4,7
6 Saat	23	2,7
7 Saat	18	2,1
8 Saat ve Fazlası	8	0,9

Katılımcıların %24,2'si (n=206) tatil günlerinde ekrandan tekli oyun oynamadıklarını, %25,1'i (n=214) 1 saat, %22,4'ü (n=191) 2 saat, %11,2'si (n=95) 3 saat, %6,7'si (n=57) 4 saat, %4,7'si (n=40) 5 saat, %2,7' si (n=23) 6 saat, %2,1'i (n=18) 7 saat ve %0,9'u (n=8) 8 saat ve fazla oynadıklarını belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.8 Katılımcıların Tatil Günlerinde Online Oyun Oynama Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Ekrandan Online Oyun Oynama	n	%
Hiç	275	32,3
1 Saat	163	19,1
2 Saat	172	20,2
3 Saat	90	10,6
4 Saat	61	7,2
5 Saat	33	3,9
6 Saat	28	3,3
7 Saat	15	1,8
8 Saat ve Fazlası	15	1,8

Katılımcıların %32,3'ü (n=275) tatil günlerinde online oyun oynamadıklarını, %19,1'i (n=163) 1 saat, %20,2'si (n=172) 2 saat, %10,6'sı (n=90) 3 saat, %7,2'si (n=61) 4 saat, %3,9'u (n=33) 5 saat, %3,3'ü (n=28) 6 saat, %1,8'i (n=15) 7 saat ve %1,8'i (n=15) 8 saat ve fazla belirtmişlerdir.

Tablo 4.3.9 Katılımcıların Tatil Günlerinde Youtube vb. Platformlardan Video İzleme Düzeyleri Dağılımı

Tatil Günlerinde Youtube vb.	n	%
Hiç	75	8,8
1 Saat	256	30
2 Saat	232	27,2
3 Saat	130	15,3
4 Saat	62	7,3
5 Saat	52	6,1
6 Saat	19	2,2
7 Saat	12	1,4
8 Saat ve Fazlası	14	1,6

Katılımcıların %8,8'i (n=75) tatil günlerinde Youtube gibi platformlardan video izlemediklerini, %30'u (n=226) 1 saat, %27,2'si (n=232) 2 saat, %15,3'ü (n=130) 3 saat, %7,3'ü (n=62) 4 saat, %6,1'i (n= 52) 5 saat, %2,2'si (n=19) 6 saat %1,4'ü (n=12) 7 saat ve %1,6'sı (n=14) 8 saat ve fazla belirtmişlerdir.

4.4. Çalışmada Kullanılan Ölçeklerin Toplam Puanlarının Betimleyici İstatistik Değerleri ve İç Tutarlılık Değerleri Ekran Kullanım Düzeyleri ile İlişki ve Bulguları

Tablo 4.4.1 Ölçeklerin Betimleyici İstatistikleri

Değişkenler	n	En Küçük Değer	En Büyük Değer	Medyan	Standart Sapma
Algılanan Stres Ölçeği	852	9	36	16	5,417
Yaşam Doyum Ölçeği	852	5	25	19	4,975
Otomatik Düşünceler Ölçeği	852	0	150	23	25,86

Araştırmada kullanılan ölçekler için yapılan analizler sonucunda; Algılanan Stres Ölçeği için en küçük değer 9 en büyük değer 36, medyan 16, standart sapma, 5,417, Yaşam Doyumu Ölçeği için en küçük değer 5, en büyük değer 25, medyan

19, standart sapma 4,975 ve Otomatik Düşünceler Ölçeği için en küçük değer 0 en büyük değer 150 , medyan 23, standart sapma 25,86 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.4.2.Güvenirlik Analizi Sonuçları

Ölçekler	k	Cronbach Alpha
Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği	40	0,953
Algılanan Stres Ölçeği	9	0,838
Yaşam Doyumu Ölçeği	5	0,842

Araştırmada kullanılan ölçekler için yapılan güvenirlik analizleri sonucunda, Cronbach alpha (α) değerleri Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı için 0,953, Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı için 0,838 ve Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı için 0,842 olarak bulunmuştur.

Tablo 4.4.3. Algılanan Stres, Yaşam Doyumu ve Otomatik Düşünceler ile Okul ve Tatil Dönemi Ekran Kullanım Düzeyleri Arasındaki İlişkiler

Variable	Algılanan Stres	Yaşam Doyumu	Otomatik Düşünceler
Algılanan Stres	1	,-459**	0,653**
Yaşam Doyumu		1	-0,531**
Otomatik Düşünceler			1
Okul Günleri TV İzlemek	0,022	-0,016	0,028
Okul Günü Tabletten dizi film	0,142**	0,111**	0,159**
Okul Günü Gazete Dergi	0,062	-0,096**	0,079*
Okul Günü Sosyal Medya	0,23**	-0,246**	-0,27**
Okul Günü Mesajlaşma	0,22**	-0,186**	0,237**
Okul Günü Ödev Ekran	0,103**	-0,065	0,097**
Okul Günü Tekli Oyun	0,16**	-0,131**	0,165**
Okul Günleri Online Oyun	0,12**	-0,104**	0,111**
Okul Günleri Youtube Vb Video	0,218**	-0,173**	0,163**
Tatil Günü TV İzleme	-0,015	0,045	-0,055
Tatil Dönemi Tablet Dizi Film	0,139**	-0,07*	0,147**
Tatil Günü Ekran Gazete Dergi	0,085*	-0,075*	0,05
Tatil Günü Sosyal Medya	0,224**	-0,205**	0,243**
Tatil Günü Mesajlaşma	0,228**	-0,172**	-0,253**
Tatil Günü Ödev Ekran	0,043	-0,05	0,045
Tatil Günü Tekli Oyun	0,138**	-0,108**	0,131**
Tatil Günü Online Oyun	0,031	-0,076*	0,033
Tatil Günü Youtube VB	0,023**	-0,175**	0,181**

*p <0,05, **p <0,01

Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı ile Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, negatif yönde ve 0,429 düzeyinde ilişki gözlenmiştir ($p < 0,01$). Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı ile Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,653 düzeyinde ilişki gözlenmiştir ($p < 0,01$). Bu durumda Algılanan Stres Ölçeği'nden alınan toplam puan arttığında Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan toplam puan azalmakta, Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden alınan toplam puan artmaktadır.

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı ile ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,531 düzeyinde ilişki gözlenmiştir ($p < 0,01$). Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği'nden alınan toplam puan arttıkça Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden alınan toplam puan azalmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,142 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,111 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,159 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden, Yaşam Doyumu Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da artmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan gazete dergi okuma düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,096 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan gazete dergi okuma düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,079 düzeyinde ($p < 0,05$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan gazete dergi okuma düzeyleri düzeyleri arttıkça Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar

azalmakta ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da artmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,023 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gittikleri günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,246 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,270 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da azalmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,220 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gittikleri günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,186 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,237 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puan da azalmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan ödev yapma düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,103 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan ödev yapma düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,097 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan ödev yapma düzeyleri arttıkça Algılanan

Stres Ölçeği'nden, Yaşam Doyumu Ölçeğinden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da artmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,16 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gittikleri günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,131 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,165 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde tekli oyun oynama düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puan da azalmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde online oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,12 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde online oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,104 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde online oyun oynama düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,111 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde online oyun oynama düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puan da azalmaktadır.

Çocukların okula gittikleri günlerde çeşitli platformlarda, Youtube gibi video izlenen kanallarda video izleme düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,218 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gittikleri günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi video izlenen kanallarda video izleme düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,173 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gittikleri günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi video izlenen kanallarda video izleme düzeyleri ve

Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,163 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Çocukların okula gittikleri günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi kanallarda video izleme düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da azalmaktadır.

Çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,139 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,07 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,147 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da artmakta Yaşam Doyum Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da azalmaktadır.

Çocukların okula gitmedikleri, tatil olan günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,224 düzeyinde ($p < 0,01$) çocukların okula gitmedikleri, tatil olan günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,205 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri, tatil olan günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,243 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gitmedikleri, tatil olan günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da azalmaktadır.

Çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres toplam puanı arasında

istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,228 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,172 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünce Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,253 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gittikleri günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puan da azalmaktadır.

Çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,138 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,108 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri ve tatil olan günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceleri Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,131 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gitmedikleri ve tatil olan günlerde tekli oyun oynama düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da azalmaktadır.

Çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde online oyun oynama düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,076 düzeyinde ($p < 0,05$) ilişki gözlenmiştir. Bu durumda çocukların okula gitmedikleri ve tatil olan günlerde online oyun oynama düzeyleri arttıkça Yaşam Doyumu Ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar da azalmaktadır.

Çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi kanallarda video izleme düzeyleri ve Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,023 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi kanallarda video izleme düzeyleri ve Çocuklarda Yaşam

Doyumu Ölçeği toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve negatif yönde 0,175 düzeyinde ($p < 0,01$), çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi kanallarda video izleme düzeyleri ve Çocukların Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve pozitif yönde 0,181 düzeyinde ($p < 0,01$) ilişki gözlenmiştir. Çocukların okula gittikleri günlerde çeşitli platformlarda Youtube gibi kanallarda video izleme düzeyleri arttıkça Algılanan Stres Ölçeği'nden ve Otomatik Düşünceler ölçeği'nden aldıkları toplam puanlar artmakta Yaşam Doyumu Ölçeğinden aldıkları toplam puan da azalmaktadır.



4.5. Ölçek Puanlarının Demografik Değişkenler Yönünden Karşılaştırma Bulguları

Tablo 4.5.1. Çocukların Okul Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Durumu	N	$\sum sıra$	$\bar{x} sıra$	U	z	p
Algılanan Stres	Devlet	713	429,4	306165,5	47482,5	-0,782	0,434
	Özel	139	411,6	57212,5			
Yaşam Doyumu	Devlet	713	427,31	304673	48975	-0,218	0,827
	Özel	139	422,34	58705			
Otomatik Düşünceler	Devlet	713	428,61	305597,5	48050,5	-0,566	0,571
	Özel	139	415,69	57780,5			

Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği, Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları açısından çocukların okudukları okulun devlet ya da özel okul olmasına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olup olmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.2. Çocukların Cinsiyetlerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Cinsiyet	N	$\sum sıra$	$\bar{x} sıra$	U	z	P
Algılanan Stres	Kız	498	450,45	224325	76218	-3,376	0,001**
	Erkek	354	392,81	139053			
Yaşam Doyumu	Kız	498	419,19	208706,5	84505,5	-1,031	0,303
	Erkek	354	436,78	154621,5			
Otomatik Düşünceler	Kız	498	444,81	221517,5	79025,5	-2,577	0,01**
	Erkek	354	400,74	141860,5			

**p < 0,01

Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanlarının çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre 9 – 11 yaş arası kız çocuklarının algıladıkları stres (Me=17) ile 9 – 11 yaş arası erkek çocuklarının algıladıkları stres (Me=16) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. U = 76218; p < 0,01. Bu sonuca

göre Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları açısından cinsiyete göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının çocukların cinsiyetlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre 9 – 11 yaş arası kız çocuklarının otomatik düşünce puanlarının daha yüksek olduğu (Me= 25) ve 9 – 11 yaş arası erkek çocuklarının otomatik düşünce puanları (Me=21) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir. $U = 79025,5$; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları açısından cinsiyete göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının cinsiyet açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.3. Çocukların Cep Telefonu Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Cep Telefonu	N	$\sum$ sıra	$\bar{x}$ sıra	U	z	p
Algılanan Stres	Var	517	432,25	223473,5	83624,5	-0,849	0,396
	Yok	335	417,63	139904,5			
Yaşam Doyumu	Var	517	429,75	222182	84916	-0,48	0,631
	Yok	335	421,48	141196			
Otomatik Düşünceler	Var	517	436,14	225482	81616	-1,42	0,156
	Yok	335	411,63	137896			

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği, Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının cep telefonlarının olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.4. Çocukların Cep Telefonu Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tablet	N	Σ sıra	$\bar{x}$ sıra	U	z	p
Algılanan	Var	418	425,18	177726	90155	-0,154	0,878
Stres	Yok	434	427,77	185652			
Yaşam	Var	418	452,5	189146	79837	-3,034	0,002**
Doyumu	Yok	434	401,46	174232			
Otomatik	Var	418	419,76	175460,5	87889,5	-0,784	0,433
Düşünceler	Yok	434	432,99	187917,5			

**p < 0,01

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının tabletlerinin olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre tableti olan çocukların yaşam doyumları puanı (Me=20) ile tableti olmayan çocukların yaşam doyumları (Me= 19) puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. $U = 79837000$; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları açısından tabletinin olup olmamasına göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği'nin toplam puanlarının tabletlerinin olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.5. Çocukların Bilgisayarı Olup Olmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Bilgisayar	N	Σ sıra	$\bar{x}$ sıra	U	z	p
Algılanan	Var	713	415,84	296496,5	41955,5	-	0,004**
Stres	Yok	139	481,16	66881,5		2,869	
Yaşam	Var	713	433,45	309053	44595	-	0,061
Doyumu	Yok	139	390,83	54325		1,872	
Otomatik	Var	713	414,67	295658	41117	-	0,001**
Düşünceler	Yok	139	487,19	67720		3,179	

**p < 0,01

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği toplam puanlarının bilgisayarları olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bilgisayarları olan çocukların algıladıkları stres toplam puanı ile (Me=16) ile bilgisayarları olmayan çocukların algıladıkları stres (Me=18)

toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. $U=419555,5$; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanı açısından bilgisayarlarının olup olmamasına göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının bilgisayarları olup olmamasına göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bilgisayarı olan çocukların otomatik düşünceleri toplam puanları ($Me=22$) ile bilgisayarı olmayan çocukların otomatik düşünce toplam puanları ($Me=31$) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. $U= 41117$; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları açısından bilgisayarlarının olup olmamasına göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının bilgisayarlarının olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.6. Çocukların Kısıtlamaya Maruz Kalıp Kalmama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Kısıtlama	N	$\sum sıra$	$\bar{x} sıra$	U	z	p
Algılanan Stres	Var	495	419,5	207652,5	84892,5	-0,98	0,327
	Yok	357	436,21	155725,5			
Yaşam Doyumu	Var	495	428,66	212189	87286	-0,303	0,762
	Yok	357	423,5	151189			
Otomatik Düşünceler	Var	495	417,16	206492	83732	-1,305	0,192
	Yok	357	439,46	156886			

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği, Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının evde ekran kullanma konusunda kısıtlamaya maruz kalıp kalmama açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.7. Çocukların Ceza Alıp Almama Durumuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Ceza	N	$\sum$ sıra	$\bar{x}$ sıra	U	z	p
Algılanan	Var	412	461,5	190136	76222	-4,025	0,000**
Stres	Yok	440	393,73	173242			
Yaşam	Var	412	395,63	162997,5	77919,5	-3,552	0,000**
Doyumu	Yok	440	455,41	200380,5			
Otomatik	Var	412	467,09	192440	73918	-4,659	0,000**
Düşünceler	Yok	440	388,5	170938			

**p < 0,01

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği toplam puanlarının ekran kullanmama cezası alma açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre ceza alan çocukların algıladıkları stres (Me=17) toplam puanı ile ceza almayan çocukların algıladıkları stres (Me=16) toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. U= 76222; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları açısından ceza alıp almama durumuna göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanının ekran kullanmama cezası alma açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre ceza alan çocukların yaşam doyumları ile (Me=19) toplam puanı ile ceza almayan çocukların yaşam doyumları (Me=20) toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. U=77919,5; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanı açısından ceza alıp almama durumuna göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının ekran kullanmama cezası alma açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre ceza alan çocukların otomatik düşünceleri ile (Me=27) ile ceza almayan çocukların otomatik düşünceleri (Me=19) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. U=73918; $p < 0,0$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği açısından ceza alıp almama durumuna göre bir anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.8. Çocukların Sosyal Medya Hesaplarının Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Sosyal Medya	N	Σ sıra	$\bar{x}$ sıra	U	z	p
Algılanan Stres	Var	699	438,28	306354,5	45242,5	-2,991	0,003**
	Yok	153	372,7	57023,5			
Yaşam Doyumu	Var	699	418,06	292222	47572	-2,145	0,032*
	Yok	153	465,07	71156			
Otomatik Düşünceler	Var	699	439,4	307137,5	44459,5	-3,27	0,001**
	Yok	153	367,58	56240,5			

*p < 0,05, **p < 0,01

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği toplam puanlarının çocukların sosyal medya hesabı olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre sosyal medya hesabı olan çocukların algıladıkları stres (Me=17) puanları ile sosyal medyası olmayan çocukların algıladıkları stres (Me= 15) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. $U=45242,5$; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği toplam puanları açısından sosyal medya hesabı olup olmama durumuna göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanlarının sosyal medya hesabı olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre sosyal medya hesabı olan çocukların yaşam doyumları (Me=19) puanı ile sosyal medyası olmayan çocukların (Me=20) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. $U = 47572$; $p < 0,05$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği toplam puanları ile sosyal medya hesabı olup olmama durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının sosyal medya hesabı olup olmaması açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre sosyal medya hesabı olan çocukların otomatik düşünce puanları (Me=24) ile sosyal medyası olmayan çocukların (Me=19) otomatik düşünce puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. $U=44459,5$; $p < 0,01$. Bu sonuca göre 9 – 11 yaş arası çocuklarda, Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları ile sosyal medya hesabı olup olmama durumu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir.

Tablo 4.5.9. Çocukların Sürekli Oynadığı Online Olup Olmamasına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Online Oyun	N	$\sum sıra$	$\bar{x} sıra$	U	z	p
Algılanan Stres	Var	431	420,58	181270,5	88174,5	-0,712	0,477
	Yok	421	432,56	182107,5			
Yaşam Doyumu	Var	431	429,31	185033,5	89513,5	-0,338	0,735
	Yok	421	423,62	178344,5			
Otomatik Düşünceler	Var	431	425,58	183426	90330	-0,11	0,912
	Yok	421	427,44	179952			

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği, Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının sürekli oynadığı online oyun olup olmama açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.10. Çocukların Uygulamalara ve Oyunlara Para Verme Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Uygulama Para Harcama	N	$\sum sıra$	$\bar{x} sıra$	U	z	p
Algılanan Stres	Evet	154	433,65	66782	52645	-0,399	0,690
	Hayır	698	424,92	296596			
Yaşam Doyumu	Evet	154	445,64	68629	50798	-1,069	0,285
	Hayır	698	422,28	294749			
Otomatik Düşünceler	Evet	154	435,54	67073	52354	-0,504	0,614
	Hayır	698	424,51	296305			

Çocukların Algıladıkları Stres Ölçeği, Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanlarının uygulamalar ve oyunlara para verme açısından farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için yapılan Mann Whitney U Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.11. Çocukların Uyarın Kişinin Kim Olduğuna Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Uyarın Kişi	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Algılanan Stres	Anne	559	418,11			
	Baba	171	438,3	13,125	3	0,004**
	Ağabey/ Abla	51	535,84			
	Kimse	71	385,61			
Yaşam Doyumu	Anne	559	436,51			
	Baba	171	406,25	5,366	3	0,147
	Ağabey/ Abla	51	366,27			
	Kimse	71	439,72			
Otomatik Düşünceler	Anne	559	419,56			
	Baba	171	437,85	6,419	3	0,93
	Ağabey/ Abla	51	501,75			
	Kimse	71	399,73			

**p < 0,01

Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği ile ekran kullanım düzeyleri için uyarıya kim tarafından maruz kaldıkları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre annesi tarafından uyarıldığını belirten çocukların algıladıkları stres puan ortalaması (Me= 16), babası tarafından uyarıldığını belirten çocukların algıladıkları stres ortalamaları (Me= 17), ağabey/abla tarafından uyarıldığını belirten çocukların algıladıkları stres puan ortalamaları (Me=19) ve hiç kimse tarafından uyarılmadıklarını söyleyen çocukların (Me=16) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 13,125$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın anne tarafından uyarılanlar ile baba tarafından uyarılanlar, anne ile abla/ağabey tarafından uyarılanlar ve abla/ağabey ile hiç kimse tarafından uyarılanlardan kaynaklandığı görülmektedir.

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği toplam puanları ile ekran kullanım düzeyleri nedeniyle uyarıya kim tarafından maruz kaldıkları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.5.12. Çocukların Harçlık Durumlarına Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Harçlık	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Algılanan Stres	Günlük	226	430,38	0,482	2	0,786
	Haftalık	342	430,79			
	Almıyor	284	418,24			
Yaşam Doyumu	Günlük	226	468,38	9,52	2	0,009**
	Haftalık	342	418,12			
	Almıyor	284	403,26			
Otomatik Düşünceler	Günlük	226	442,58	1,635	2	0,441
	Haftalık	342	425,78			
	Almıyor	284	414,57			

**p <0,01

Çocuklarda Yaşam Doyumu Ölçeği ile harçlık alıp almama durumları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre harçlığını günlük olarak aldığını belirten çocukların yaşam doyumu puan ortalamaları (Me=20), haftalık olarak aldığını belirten çocukların yaşam doyumu puan ortalamaları (Me=19), harçlık almadıklarını belirten çocukların yaşam doyumu puan ortalamaları (Me=19) arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 9,520$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın günlük harçlık alanlar ile almayanlar arasından kaynaklandığı görülmektedir.

Çocukların harçlık alıp almama durumları ile Çocuklarda Algılanan Stres Ölçeği ve Çocuklarda Otomatik Düşünceler Ölçeği arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

4.6. Ölçek Puanlarının Okul Günleri Ekran Kullanım Düzeyleri Yönünden Karşılaştırma Bulguları

Tablo 4.6.1. Çocukların Okul Günü TV İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü TV İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	189	453,17			
	1 saat	270	387,81			
	2 Saat	218	421,71			
	3 saat	102	427,8			
	4 saat	40	511,3	19,915	8	0,11
	5 saat	19	548,39			
	6 saat	5	439,2			
	7 saat	5	418,1			
	8 saat ve Üzeri	4	573,38			
	Okul Günü TV İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	189	367,2			
	1 saat	270	474,45			
	2 Saat	218	436,93			
	3 saat	102	436,6			
	4 saat	40	386,21	30,094	8	0,000**
	5 saat	19	325,29			
	6 saat	5	407,3			
	7 saat	5	237,5			
	8 saat ve Üzeri	4	309,63			
	Okul Günü TV İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	189	457,46			
	1 saat	270	398,2			
	2 Saat	218	401,69			
	3 saat	102	427,33			
	4 saat	40	488,96	23,832	8	0,002**
	5 saat	19	558,32			
	6 saat	5	462,9			
	7 saat	5	659,8			
	8 saat ve Üzeri	4	617,63			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü TV izleme düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 30,094$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat ile 1 saat ve 0 ile 2 saat izleme arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre hiç izlemeyen çocukların izleyenlere göre yaşam doyumu toplam puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü TV izleme düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 23,832$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat ile 5 saat ve 2 saat ile 5 saat izleyenler arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre daha uzun süreli izleyenlerin otomatik düşünce puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günleri TV izleme düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

4.6.2. Çocukların Okul Günü Dizi Film İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Tablet Dizi Film İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	Sd	p
Algılanan Stres	Yok	270	376,29	32,169	8	0,000**
	1 saat	217	403,79			
	2 Saat	199	467,59			
	3 saat	77	505,61			
	4 saat	43	493,48			
	5 saat	18	432,89			
	6 saat	18	480,75			
	7 saat	6	379,5			
	8 saat ve Üzeri	4	558,5			
Yaşam Doyumu	Yok	270	470,97	23,333	8	0,003**
	1 saat	217	444,61			
	2 Saat	199	374,59			
	3 saat	77	408,82			
	4 saat	43	379,43			
	5 saat	18	374,39			
	6 saat	18	355,97			
	7 saat	6	435,42			
	8 saat ve Üzeri	4	410,25			
Otomatik Düşünceler	Yok	270	375,86	33,467	8	0,000**
	1 saat	217	403,87			
	2 Saat	199	462,81			
	3 saat	77	485,69			
	4 saat	43	533,48			
	5 saat	18	433,19			
	6 saat	18	529,94			
	7 saat	6	450,08			
	8 saat ve Üzeri	4	446,00			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tableten dizi film izleme düzeyleri ile algıladıkları stres toplam puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 32,169$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat ile 2 saat, 0 saat ile 3 saat, 0 saat

ile 4 saat ve 1 saat ile 3 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre tabletten dizi ve film izleyen 9-11 yaş arası çocukların algılanan stres puanlarının, daha az izleyenlere ve hiç izlemeyenlere göre daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tabletten dizi film izleme düzeyleri ile yaşam doyum puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 23,233$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat ile 2 saat ve 1 saat ile 2 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre hiç izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre yaşam doyum puanlarının, daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tabletten dizi film izleme ile otomatik düşünceleri puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 33,467$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 – 2 saat, 0 – 3 saat, 0 – 4 saat ve 1 – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre hiç izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre otomatik düşünce puanlarının, daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.6.3. Çocukların Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	477	414,43	7,096	7	0,519
	1 saat	235	428,23			
	2 Saat	87	461,82			
	3 saat	29	446,1			
	4 saat	12	476,96			
	5 saat	6	425,92			
	6 saat	5	600,4			
	7 saat	1	664			
	8 saat ve Üzeri					
	Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	477	431,88	15,354	7	0,032*
	1 saat	235	441,5			
	2 Saat	87	431,16			
	3 saat	29	333,93			
	4 saat	12	261,54			
	5 saat	6	286,17			
	6 saat	5	262,1			
	7 saat	1	257			
	8 saat ve Üzeri					
	Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	477	417,45	5,773	7	0,566
	1 saat	235	427,41			
	2 Saat	87	435,42			
	3 saat	29	483,62			
	4 saat	12	474,54			
	5 saat	6	493,08			
	6 saat	5	492,7			
	7 saat	1	790,5			
	8 saat ve Üzeri					

p < 0,05*

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü ekrandan gazete dergi okuma düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=15,354$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı bir ayrışma saptanamamıştır.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü ekrandan gazete dergi okuma düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında ve otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.



Tablo 4.6.4. Çocukların Okul Günü Sosyal Medya Kullanım Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

Okul Günü Sosyal Medya Kullanımı		N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	440	386,310	47,789	8	0,000**
	1 saat	206	433,330			
	2 Saat	97	486,210			
	3 saat	54	454,420			
	4 saat	28	595,590			
	5 saat	14	630,640			
	6 saat	7	406,070			
	7 saat	5	692,500			
	8 saat ve Üzeri	1	623,50			
Okul Günü Sosyal Medya Kullanımı		N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	440	472,170	54,764	8	0,000**
	1 saat	206	399,800			
	2 Saat	97	398,080			
	3 saat	54	398,570			
	4 saat	28	289,520			
	5 saat	14	211,500			
	6 saat	7	168,210			
	7 saat	5	162,700			
	8 saat ve Üzeri	1	67,500			
Okul Günü Sosyal Medya Kullanımı		N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	440	375,010	57,757	8	0,000**
	1 saat	206	436,270			
	2 Saat	97	514,640			
	3 saat	54	516,710			
	4 saat	28	542,300			
	5 saat	14	516,320			
	6 saat	7	574,640			
	7 saat	5	715,200			
	8 saat ve Üzeri	1	668,000			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=47,789$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 5 saat, 0

saat – 7 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmeye göre hiç kullanmayanların kullananlara daha az kullananların daha çok kullananlara göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=54,764$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 1 saat, 0 saat – 2 saat, 0 saat - 4 saat 0 saat – 5 saat, 0 saat – 6 Saat, 0 saat – 7 saat, 1 saat – 5 saat, 2 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmeye göre sosyal medya kullanmayanların kullananlara ve daha az kullananların daha çok kullananlara göre yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=57,757$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 1 saat, 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 7 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplar arasında yapılan değerlendirmeye göre kullanmayanların kullananlara ve daha az kullananların daha çok kullananlara göre otomatik düşünce puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.6.5. Çocukların Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Mesajlaşma	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	298	364,270	48,512	8	0,000**
	1 saat	338	433,940			
	2 Saat	111	503,790			
	3 saat	55	502,660			
	4 saat	25	392,360			
	5 saat	8	615,060			
	6 saat	7	589,930			
	7 saat	4	480,000			
	8 saat ve Üzeri	6	634,330			
	Okul Günü Mesajlaşma	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	298	479,710	35,026	8	0,000**
	1 saat	338	425,770			
	2 Saat	111	355,000			
	3 saat	55	375,520			
	4 saat	25	302,160			
	5 saat	8	371,130			
	6 saat	7	408,500			
	7 saat	4	323,250			
	8 saat ve Üzeri	6	296,670			
	Okul Günü Mesajlaşma	N	$\bar{x}$ sıra	χ^2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	298	365,110	51,238	8	0,000**
	1 saat	338	424,410			
	2 Saat	111	533,240			
	3 saat	55	505,160			
	4 saat	25	419,480			
	5 saat	8	535,380			
	6 saat	7	535,790			
	7 saat	4	534,500			
	8 saat ve Üzeri	6	582,420			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü mesajlaşma düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre, aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=48,512$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat- 1 saat, 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirme göre

mesajlaşmayan çocukların algıladıkları stres puanlarının mesajlaşanlardan daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü mesajlaşma düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=35,026$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat- 1 saat, 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat ve 0 saat – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplara göre mesajlaşmayan çocukların yaşam doyumu puanlarının mesajlaşanlardan daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü mesajlaşma düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=51,238$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 1 saat, 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 1 saat – 2 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplara göre mesajlaşmayan çocukların mesajlaşanlara göre ve daha az mesajlaşan çocukların daha çok mesajlaşanlara göre otomatik düşünce puanlarının daha az olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.6.6. Çocukların Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Ekran Ödev Yapma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	63	352,83			
	1 saat	350	414,21			
	2 Saat	258	438,58			
	3 saat	110	431,8			
	4 saat	41	513,29	15,231	8	0,530
	5 saat	18	466,64			
	6 saat	7	492,93			
	7 saat	4	466,25			
	8 saat ve Üzeri	1	763,5			
	Okul Günü Ekran Ödev Yapma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	63	438,46			
	1 saat	350	443,66			
	2 Saat	258	424,53			
	3 saat	110	374,25			
	4 saat	41	419,61	9,910	8	0,271
	5 saat	18	395,39			
	6 saat	7	462,71			
	7 saat	4	531,38			
	8 saat ve Üzeri	1	92,500			
	Okul Günü Ekran Ödev Yapma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	63	393,8			
	1 saat	350	401,95			
	2 Saat	258	443,61			
	3 saat	110	456,54			
	4 saat	41	448,84	12,270	8	0,140
	5 saat	18	471,78			
	6 saat	7	541,07			
	7 saat	4	432,75			
	8 saat ve Üzeri	1	801,000			

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günlerinde ekran üzerinden ödev yapma düzeyleri ile algıladıkları stres puanları, yaşam doyumu puanları ve otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.6.7. Çocukların Okul Günü Online Tekli Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Tekli Oyun	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	319	396,650			
	1 saat	273	390,720			
	2 Saat	137	482,760			
	3 saat	68	517,590			
	4 saat	33	511,770	44,981	8	0,000**
	5 saat	8	744,880			
	6 saat	9	452,280			
	7 saat	3	339,170			
	8 saat ve Üzeri	2	455,250			
	Okul Günü Tekli Oyun	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	319	448,007			
	1 saat	273	449,920			
	2 Saat	137	392,470			
	3 saat	68	355,360			
	4 saat	33	424,050	28,747	8	0,000**
	5 saat	8	196,630			
	6 saat	9	201,000			
	7 saat	3	379,170			
	8 saat ve Üzeri	2	581,250			
	Okul Günü Tekli Oyun	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	319	392,910			
	1 saat	273	406,920			
	2 Saat	137	475,880			
	3 saat	68	499,970			
	4 saat	33	501,120	27,141	8	0,001**
	5 saat	8	584,190			
	6 saat	9	472,060			
	7 saat	3	362,830			
	8 saat ve Üzeri	2	605,250			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tekli oyun düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=44,981$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 5 saat, 1 saat – 2 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplara göre oynamayanların oynayanlara ve az

oynayanların çok oynayanlara göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tekli oyun oynama düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=28,747$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 3 saat, 0 saat – 6 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplara göre oynamayanların oynayanlara ve az oynayanların çok oynayanlara göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tekli oyun oynama düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=27,140$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 1 saat – 2 saat, 1 saat- 3 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplara göre oynamayanların oynayanlara ve daha az oynayanların daha çok oynayanlara göre otomatik düşünceler puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.6.8. Çocukların Okul Günü Online Çoklu Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Çoklu Oyun	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	393	402,2			
	1 saat	201	426,85			
	2 Saat	139	443,38			
	3 saat	58	453,29			
	4 saat	35	509,19	16,824	8	0,032*
	5 saat	13	507,96			
	6 saat	5	539,7			
	7 saat	3	370,33			
	8 saat ve Üzeri	5	672,4			
	Okul Günü Çoklu Oyun	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	393	437,64			
	1 saat	201	469,81			
	2 Saat	139	372,22			
	3 saat	58	392,58			
	4 saat	35	374,77	22,11	8	0,005**
	5 saat	13	330,46			
	6 saat	5	259,5			
	7 saat	3	350,33			
	8 saat ve Üzeri	5	536,4			
	Okul Günü Çoklu Oyun	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	393	408,75			
	1 saat	201	397,43			
	2 Saat	139	468,59			
	3 saat	58	490,93			
	4 saat	35	533,17	22,733	8	0,004**
	5 saat	13	347,73			
	6 saat	5	482,3			
	7 saat	3	316,67			
	8 saat ve Üzeri	5	540,5			

p < 0,01**; p < 0,05*

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü online oyun düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=16,824$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığı ortaya koyabilecek istatistiki bir belirleme saptanamamıştır.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü online çoklu oyun oynama düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan

Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=22,110$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat ile 2 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruba göre daha az oynayanların yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların online çoklu oyun oynama düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskall – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=22,733$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 4 saat ve 1 saat – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruba göre daha az oynayanların otomatik düşünceler puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.6.9. Çocukların Okul Günü Youtube vb. Platformlardan Video İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Okul Günü Video İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	200	356,09			
	1 saat	352	414			
	2 Saat	154	455,62			
	3 saat	69	521,33			
	4 saat	39	450,65	50,761	8	0,000**
	5 saat	21	619,83			
	6 saat	10	586,7			
	7 saat	2	362,5			
	8 saat ve Üzeri	5	622,2			
	Okul Günü Video İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	200	474,55			
	1 saat	352	437,1			
	2 Saat	154	414,71			
	3 saat	69	386,26			
	4 saat	39	308,64	30,354	8	0,000**
	5 saat	21	305,83			
	6 saat	10	242,7			
	7 saat	2	424			
	8 saat ve Üzeri	5	471,5			
	Okul Günü Video İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	200	375,04			
	1 saat	352	417,08			
	2 Saat	154	451,83			
	3 saat	69	495,7			
	4 saat	39	456,71	25,164	8	0,001**
	5 saat	21	528,52			
	6 saat	10	499,7			
	7 saat	2	349,25			
	8 saat ve Üzeri	5	633,2			

$p < 0,01^{**}$

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü Youtube vb platformlardan video izleme düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2 = 50,761$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 5 saat, 0 saat – 6 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 5 saat, 2 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruba göre izlemeyen

çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre algıladıkları stres puanlarının daha az olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü Youtube vb platformlardan video izleme düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 30,354$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltilmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 – 4 saat, 0 saat- 5 saat, 0 saat – 6 saat, 1 saat – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruba göre izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü Youtube vb platformlardan video izleme düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 25,164$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltilmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat ve 0 saat – 3 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruba göre izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre otomatik düşünce puanlarının daha az olduğu gözlenmiştir.

4.7. Ölçek Puanlarının Tatil Günleri Ekran Kullanım Düzeyleri Yönünden Karşılaştırma Bulguları

Tablo 4.7.1. Çocukların Tatil Günü TV İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü TV						
	İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p	
Algılanan Stres	Yok	114	498,75				
	1 saat	146	382,63				
	2 Saat	200	411,99				
	3 saat	187	401,33				
	4 saat	80	421,74	22,629	8	0,004**	
	5 saat	62	465,43				
	6 saat	32	486,8				
	7 saat	14	504,86				
	8 saat ve Üzeri	17	468,68				
	Tatil Günü TV						
	İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p	
Yaşam Doyumu	Yok	114	375,79				
	1 saat	146	420,08				
	2 Saat	200	432,86				
	3 saat	187	459,68				
	4 saat	80	448,86	11,316	8	0,184	
	5 saat	62	402,91				
	6 saat	32	389,03				
	7 saat	14	386,25				
	8 saat ve Üzeri	17	466,35				
	Tatil Günü TV						
	İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p	
Otomatik Düşünceler	Yok	114	498,96				
	1 saat	146	404,34				
	2 Saat	200	423,51				
	3 saat	187	393,4				
	4 saat	80	370,87	24,712	8	0,002**	
	5 saat	62	493,1				
	6 saat	32	455,95				
	7 saat	14	495,79				
	8 saat ve Üzeri	17	436,5				

$p < 0,01^{**}$

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü TV izleme düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=22,629$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri

sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 1 saat, 0 saat – 2 saat ve 0 saat – 3 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre izlemeyen çocukların izleyenlere göre algılanan stres puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü TV izleme düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 24,712$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 1 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre izlemeyen çocukların izleyenlere göre otomatik düşünce puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günlerinde TV izleme düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.7.2. Çocukların Tatil Günü Tabletten Dizi Film İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü Tablet Dizi Film İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	140	355,92			
	1 saat	148	395,05			
	2 Saat	200	418,06			
	3 saat	147	443,52			
	4 saat	81	455,91	38,105	8	0,000**
	5 saat	58	542,46			
	6 saat	39	531,96			
	7 saat	22	485,5			
	8 saat ve Üzeri	17	379,65			
	Tatil Günü Tablet Dizi Film İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	140	459,6			
	1 saat	148	481,28			
	2 Saat	200	397,65			
	3 saat	147	407,73			
	4 saat	81	444,86	18,103	8	0,02*
	5 saat	58	383,93			
	6 saat	39	374,13			
	7 saat	22	397			
	8 saat ve Üzeri	17	394,76			
	Tatil Günü Tablet Dizi Film İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	140	375,43			
	1 saat	148	386,59			
	2 Saat	200	430,92			
	3 saat	147	437,21			
	4 saat	81	411,07	29,603	8	0,000**
	5 saat	58	484,54			
	6 saat	39	554,94			
	7 saat	22	523,77			
	8 saat ve Üzeri	17	504,85			

p < 0,01**; p < 0,05*

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü tabletten dizi film izleme düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=38,105$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat -3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 5 saat, 0 saat

– 6 saat, 1 saat – 5 saat, 1 saat – 6 saat, 2 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyenlerin daha çok izleyenlere göre algılanan stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların okul günü tabletten dizi film izleme düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=18,103$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat ve 2 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre daha az izleyenlerin daha çok izleyenlere göre yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü tabletten dizi film izleme düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 29,603$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 5 saat, 0 saat – 6 saat, 1 saat – 6 saat, 3 saat – 6 saat, 4 saat 6 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyenlerin daha çok izleyenlere göre otomatik düşünce puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.7.3. Çocukların Tatil Günü Ekrandan Gazete Dergi okuma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	335	421,21			
	1 saat	307	401,32			
	2 Saat	103	451,37			
	3 saat	55	458,07			
	4 saat	30	487,83	16,739	8	0,033*
	5 saat	12	617,38			
	6 saat	8	526			
	7 saat	1	664			
	8 saat ve Üzeri	1	464,5			
	Tatil Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	335	425,33			
	1 saat	307	442,71			
	2 Saat	103	456,65			
	3 saat	55	381,43			
	4 saat	30	336,43	18,739	8	0,016*
	5 saat	12	220,54			
	6 saat	8	470,19			
	7 saat	1	257			
	8 saat ve Üzeri	1	210			
	Tatil Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	335	426,22			
	1 saat	307	407,94			
	2 Saat	103	420,32			
	3 saat	55	447,53			
	4 saat	30	544,83	13,153	8	0,107
	5 saat	12	511,54			
	6 saat	8	452,25			
	7 saat	1	790,5			
	8 saat ve Üzeri	1	559			

p < 0,05*

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü gazete dergi okuma düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık

gözlenmiştir. $X^2= 16,739$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen grupta yapılan değerlendirmeye göre okuma yapmayan çocukların yapanlara göre algılanan stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü gazete dergi okuma düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=18,739$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 5 saat, 1 saat – 5 saat ve 2 saat 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. . Bu belirlenen grupta yapılan değerlendirmeye göre okuma yapmayan çocukların yapanlara göre ve daha az okuma yapan çocukların daha çok yapanlara göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası Çocukların tatil günlerinde ekran üzerinden gazete dergi okuma düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.

Tablo 4.7.4. Çocukların Tatil Günü Sosyal Medya Kullanım Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü Sosyal Medya Kullanımı		N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	377	390,05				
	1 saat	156	392,02				
	2 Saat	124	441,7				
	3 saat	67	482,9				
	4 saat	46	503,64	40,458	8	0,000**	
	5 saat	33	523,67				
	6 saat	31	552,73				
	7 saat	11	579,27				
	8 saat ve Üzeri	7	585,07				
	Tatil Günü Sosyal Medya Kullanımı		N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	377	461,52				
	1 saat	156	453,51				
	2 Saat	124	382,91				
	3 saat	67	411,33				
	4 saat	46	383,18	39,774	8	0,000**	
	5 saat	33	385,09				
	6 saat	31	323,45				
	7 saat	11	171,45				
	8 saat ve Üzeri	7	192,64				
	Tatil Günü Sosyal Medya Kullanımı		N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	377	382,35				
	1 saat	156	391,5				
	2 Saat	124	461,79				
	3 saat	67	504,28				
	4 saat	46	486,91	48,704	8	0,000**	
	5 saat	33	522,79				
	6 saat	31	524,21				
	7 saat	11	620,05				
	8 saat ve Üzeri	7	626,86				

$p < 0,01^{**}$

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=40,458$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 5 saat, 0 saat

– 6 saat, 1 saat – 5 saat, 1 saat – 6 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre sosyal medya kullanmayan çocukların kullananlara göre ve daha az kullananların daha çok kullananlara göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2 = 39,774$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 6 saat, 0 saat – 7 saat, 0 saat – 8 saat, 1 saat – 7 saat, 2 saat – 7 saat 3 saat – 7 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. . Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre sosyal medya kullanmayan çocukların kullananlara göre ve daha az kullananların daha çok kullananlara göre yaşam doyum puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü sosyal medya kullanım ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2 = 48,704$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 5 saat, 0 saat – 6 saat, 0 saat – 7 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 5 saat, 1 saat – 7 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre sosyal medya kullanmayan çocukların kullananlara göre ve daha az kullananların daha çok kullananlara göre otomatik düşünce puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.7.5. Çocukların Tatil Günü Mesajlaşma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü Mesajlaşma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	209	378,380			
	1 saat	297	373,930			
	2 Saat	158	493,520			
	3 saat	80	485,010			
	4 saat	44	490,080	59,46	8	0,000**
	5 saat	33	536,640			
	6 saat	12	642,750			
	7 saat	8	433,560			
	8 saat ve Üzeri	11	546,410			
	Tatil Günü Mesajlaşma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	209	463,580			
	1 saat	297	465,910			
	2 Saat	158	382,690			
	3 saat	80	372,300			
	4 saat	44	317,250	38,452	8	0,000**
	5 saat	33	429,140			
	6 saat	12	359,580			
	7 saat	8	211,750			
	8 saat ve Üzeri	11	339,640			
	Tatil Günü Mesajlaşma	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	209	391,240			
	1 saat	297	366,520			
	2 Saat	158	493,700			
	3 saat	80	486,780			
	4 saat	44	520,140	57,977	8	0,000**
	5 saat	33	452,700			
	6 saat	12	611,880			
	7 saat	8	522,380			
	8 saat ve Üzeri	11	586,950			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü mesajlaşma düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=59,460$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 5 saat, 0 saat – 6 saat, 1 saat – 2 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 5 saat, 1 saat – 6 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere

göre mesajlaşmayan çocukların mesajlaşanlara göre ve daha az mesajlaşanların daha çok mesajlaşanlara göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü mesajlaşma düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 38,452$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 7 saat, 1 saat – 2 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat 7 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre mesajlaşmayan çocukların mesajlaşanlara göre ve daha az mesajlaşanların daha çok mesajlaşanlara göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü mesajlaşma düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 57,977$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 2 saat, 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 6 saat, 1 saat – 2 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 6 saat, 1 saat – 8 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre mesajlaşmayan çocukların mesajlaşanlara göre ve daha az mesajlaşanların daha çok mesajlaşanlara göre otomatik düşünce puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.7.6. Çocukların Tatil Günü Ekran Üzerinden Ödev Yapma Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü Ekrandan		N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Ödev Yapma						
Algılanan Stres	Yok		104	424,820			
	1 saat		292	423,640			
	2 Saat		248	423,550			
	3 saat		112	415,120			
	4 saat		51	412,330	12,811	8	0,119
	5 saat		24	451,150			
	6 saat		13	599,150			
	7 saat		4	366,500			
	8 saat ve Üzeri		4	712,250			
Yaşam Doyumuj	Yok		104	389,750			
	1 saat		292	449,120			
	2 Saat		248	436,040			
	3 saat		112	424,130			
	4 saat		51	366,060	11,306	8	0,185
	5 saat		24	414,600			
	6 saat		13	309,270			
	7 saat		4	422,380			
	8 saat ve Üzeri		4	432,500			
Otomatik Düşünceler	Yok		104	481,170			
	1 saat		292	398,920			
	2 Saat		248	414,480			
	3 saat		112	430,310			
	4 saat		51	409,290	26,334	8	0,001**
	5 saat		24	521,380			
	6 saat		13	608,880			
	7 saat		4	414,000			
	8 saat ve Üzeri		4	726,380			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü ekran üzerinden ödev yapma ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=26,334$; $p<0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 1 saat, 1 saat – 6 saat, 2 saat – 6 saat, 4

saat-6 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre yapmayan çocukların yapanlara göre puanlarının daha yüksek daha az yapanların daha çok yapanlara göre otomatik düşünce puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası Çocukların tatil günlerinde ekran üzerinden ödev yapma düzeyleri ile algıladıkları stres ve yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre bir farklılık gözlenmemiştir.



Tablo 4.7.7. Çocukların Tatil Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Tekli Oyun					
Algılanan Stres	Yok	206	420,79			
	1 saat	214	366,96			
	2 Saat	191	408,12			
	3 saat	95	489,89			
	4 saat	57	520,62	38,135	8	0,000**
	5 saat	40	480,9			
	6 saat	23	561,11			
	7 saat	18	435,31			
	8 saat ve Üzeri	8	503			
	Tatil Günü	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Tekli Oyun					
Yaşam Doyumu	Yok	206	426,15			
	1 saat	214	468,78			
	2 Saat	191	447,18			
	3 saat	95	364,25			
	4 saat	57	403,54	29,126	8	0,000**
	5 saat	40	432,2			
	6 saat	23	365,8			
	7 saat	18	235,22			
	8 saat ve Üzeri	8	290,13			
	Tatil Günü	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Tekli Oyun					
Otomatik Düşünceler	Yok	206	430,05			
	1 saat	214	360,97			
	2 Saat	191	412,61			
	3 saat	95	499,74			
	4 saat	57	508,11	34,304	8	0,000**
	5 saat	40	471,65			
	6 saat	23	497,57			
	7 saat	18	457,42			
	8 saat ve Üzeri	8	468,75			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü tekli oyun düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2=38,135$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 5 saat, 1 saat – 6 saat, 2 saat – 4 saat, 2 saat 6 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere oynamayan çocukların oynayanlara göre ve

daha az oynayanların daha çok oynayanlara göre algılanan stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü tekli oyun düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 29,126$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 7 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 7 saat, 2 saat – 7 saat, 5 saat – 7 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere oynamayan çocukların oynayanlara göre ve daha az oynayanların daha çok oynayanlara göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü tekli oyun düzeyleri ile otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 34,304$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 5 saat, 2 saat – 3 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere daha az oynayan çocukların daha çok oynayanlara göre otomatik düşünce puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

Tablo 4.7.8. Çocukların Tatil Günü Çoklu Oyun Oynama Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü		$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Çoklu Oyun	N				
Algılanan Stres	Yok	275	431,86			
	1 saat	163	373,04			
	2 Saat	172	447,28			
	3 saat	90	413,57			
	4 saat	61	450,76	16,089	8	0,041*
	5 saat	33	480,11			
	6 saat	28	493,93			
	7 saat	15	486,07			
	8 saat ve Üzeri	15	346,47			
	Tatil Günü		$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Çoklu Oyun	N				
Yaşam Doyumu	Yok	275	428,59			
	1 saat	163	454,69			
	2 Saat	172	443,41			
	3 saat	90	401,43			
	4 saat	61	388,71	12,753	8	0,121
	5 saat	33	431,97			
	6 saat	28	342,02			
	7 saat	15	460,8			
	8 saat ve Üzeri	15	303,53			
	Tatil Günü		$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
	Çoklu Oyun	N				
Otomatik Düşünceler	Yok	275	426,33			
	1 saat	163	400,63			
	2 Saat	172	440,87			
	3 saat	90	422,01			
	4 saat	61	445,71	5,056	8	0,752
	5 saat	33	444,05			
	6 saat	28	466,25			
	7 saat	15	451,83			
	8 saat ve Üzeri	15	356,7			

p < 0,05*

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü çoklu online oyun oynama düzeyleri ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2 = 16,089$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat ve 2 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere daha az oynayan

çocukların daha çok oynayanlara göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü çoklu online oyun oynama düzeyleri ile yaşam doyumu ve otomatik düşünce puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmemiştir.



Tablo 4.7.9. Çocukların Tatil Video İzleme Düzeylerine Göre Ölçek Puanlarının Karşılaştırılması

	Tatil Günü Video İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Algılanan Stres	Yok	75	345,96			
	1 saat	256	369,2			
	2 Saat	232	415,6			
	3 saat	130	497,25			
	4 saat	62	534,44	56,98	8	0,000**
	5 saat	52	485,71			
	6 saat	19	459,61			
	7 saat	12	567,71			
	8 saat ve Üzeri	14	561			
	Tatil Günü Video İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Yaşam Doyumu	Yok	75	494,06			
	1 saat	256	475,49			
	2 Saat	232	405,61			
	3 saat	130	418,06			
	4 saat	62	366,71	33,92	8	0,000**
	5 saat	52	317,44			
	6 saat	19	398,47			
	7 saat	12	344,79			
	8 saat ve Üzeri	14	371,36			
	Tatil Günü Video İzleme	N	$\bar{x}$ sıra	x2	sd	p
Otomatik Düşünceler	Yok	75	394,95			
	1 saat	256	368,04			
	2 Saat	232	425,68			
	3 saat	130	491,37			
	4 saat	62	505,8	38,273	8	0,000**
	5 saat	52	459,78			
	6 saat	19	399,18			
	7 saat	12	571,67			
	8 saat ve Üzeri	14	513,43			

p < 0,01**

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü youtube vb platformlardan video izleme ile algıladıkları stres puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 56,980$; $p < 0,01$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 3 saat, 0 saat – 4 saat, 0 saat – 8 saat, 1 saat – 3 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 5 saat, 1 saat – 8 saat, 2 saat – 3 saat, 2 saat – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan

değerlendirmelere daha hiç izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü youtube vb platformlardan video izleme düzeyleri ile yaşam doyumu puanları arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 33,920$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 0 saat – 4 saat, 0 saat – 5 saat, 1 saat – 2 saat, 1 saat – 4 saat, 1 saat – 5 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre daha hiç izlemeyen çocukların izleyenlere göre ve daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre yaşam doyumu puanlarının daha yüksek olduğu gözlenmiştir.

9 – 11 Yaş arası çocukların tatil günü youtube vb platformlardan video izleme düzeyleri ile otomatik düşünceleri arasında fark olup olmadığını incelemek için yapılan Kruskal – Wallis Testi sonucuna göre aralarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık gözlenmiştir. $X^2= 38,273$; $p < 0,05$. Yapılan Bonferroni düzeltmeli Mann-Whitney U testleri sonucu anlamlı farklılığın 1 saat – 3 saat ve 1 saat – 4 saat arasından kaynaklandığı görülmektedir. . Bu belirlenen gruplarda yapılan değerlendirmelere göre daha az izleyen çocukların daha çok izleyenlere göre algıladıkları stres puanlarının daha düşük olduğu gözlenmiştir.

4.8. Ölçekler ve Regresyon Analizi Bulguları

Tablo 4.8.1 Okul Günü Ekran Dizi Film İzleme düzeyinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,647	,256		65,101	0,000**
Okul Günü Tablet Dizi	,492	,117	,142	4,187	0,000**

$F(1,850)= 17,533$, $p < 0,05^{**}$, $R^2=0,020$

Okul günü internette dizi izlemenin, algılanan stres puanı üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 65,101$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 4,187$;

$p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesinin adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850)=17,533$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stres toplam puanının %2' si okul günü tablet kullanımı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günü tablet kullanımında 1 birimlik artışın algılanan stres toplam puanını 0,492 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.2 Okul Günü Tabletten Dizi Film İzleme Düzeyinin Yaşam Doyum Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,871	.236		80.030	.000**
Okul günü Tablet Dizi	-.353	.108	-.111	-3,261	.001**

$F(1,850)= 10,637$, $p < 0,05^{**}$, $R^2=0,012$

Okul günü internette dizi izlemenin yaşam doyumu puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 80,030; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = -3,261; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da; modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 10,637$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %1,2'si okul günü tabletten dizi izlemek tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günü tabletten dizi izleme düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyum puanını -0,353 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.3 Okul Günü Tabletten Dizi Film izleme Düzeyinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	26,305	1.218		21.605	.000**
Okul günü Tablet Dizi	2,619	.559	.159	4,686	.000**

$F(1,850)= 21,956$, $p < 005^{**}$, $R^2=0,025$

Okul günü tablettten dizi izleme düzeyinin otomatik düşünce puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 21,605$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 4,686$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 21,956$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşünce puanının %2,5'i okul günü tablettten dizi izlemek tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günü tablettten dizi izleme düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünceler toplam puanını 2,619 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.4. Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,658	,204		91,307	,000**
Okul günü Gazete dergi	-,447	,159	-,096	-2,820	,005**

$F(1,850) = 7,954$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,009$

Okul günü ekran üzerinden gazete dergi okumanın yaşam doyumu puanı üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 91,307$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = -2,280$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 7,954$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %0,9'u okul günlerinde ekran üzerinden gazete dergi okumak tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, ekran üzerinden gazete dergi okuma düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumunu - 0,447 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.5. Okul Günü Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	28,901	1,064		27,172	,000**
Okul günü Gazete dergi	1,911	,825	0,79	2,315	,021**

$F(1,850)=5,359$, $p < 0,05^{**}$, $R^2= ,006$

Okul günü ekran üzerinden gazete dergi okumanın yaşam doyumu puanı üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda, tahmin edilen değer (t(850) = 27,172; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 2,315; $p < 0,05$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 5,359$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %0,6'sı okul günlerinde ekran üzerinden gazete dergi okumak tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, ekran üzerinden gazete dergi okuma düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumunu 1,911 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.6. Okul Günü Sosyal Medya Takip Etme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,514	,221		74,762	,000**
Okul günü Sosyal Medya	,901	,131	,230	6,902	,000**

$F(1,850)= 47,463$, $p < 0,05^{**}$, $R^2= ,053$

Okul günü sosyal medya kullanımının algılanan stres puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 74,762; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 6,902; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 47,463$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %5,3'ü okul günlerinde mesajlaşmak tarafından

açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günlerinde mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını 0,901 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.7. Okul Günü Sosyal Medya Takip Etme Düzeylerinin Yaşam doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	19,198	,202		95,009	,000**
Okul günü Sosyal Medya	-,885	,119	-,246	-7,413	,000**

$F(1,850) = 54,957$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,061$

Okul günü sosyal medya kullanımının yaşam doyumu puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 95,009$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = -7,413$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 54,957$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %6,1'i okul günlerinde mesajlaşmak tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını -,885 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.8. Okul Günü Sosyal Medya Takip Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	25,365	1,043		24,311	,000**
Okul Günü Sosyal Medya	5,042	,617	,270	8,176	,000**

$F(1,850) = 66,847$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,073$

Okul günü sosyal medya kullanımının otomatik düşünce puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 24,311$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 8,176$; $p < 0,05$) istatistik yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 66,847$; $p < 0,05$. Ulaşılan

belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %7,3'ü okul günlerinde sosyal medya kullanımı tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünce puanını 5,042 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.9. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,381	,238		68,942	,000**
Okul günü Mesajlaşma	,876	,133	,220	6,570	,000**
F(1,850)= 43,171, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,048$					

Okul günü mesajlaşmanın algılanan stres puanlarına etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 68,942$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 6,570$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850)=43,171$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %4,8'i okul günlerinde mesajlaşma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını 0,876 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.10. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	19,121	,220		86,985	,000**
Okul Günü Mesajlaşma	-,680	,123	-,186	-5,512	,000**
F(1,850)= 30,383, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,035$					

Okul günü mesajlaşmanın yaşam doyumu toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 86,985$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = -$

5,512; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür, $F(1,850) = 30,383$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %3,5'i okul günlerinde mesajlaşma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını -0,680 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.11. Okul Günü Mesajlaşma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	25,077	1,130		22,199	,000**
Okul günü mesajlaşma	4,502	,633	,237	7,107	,000**
$F(1,850) = 50,510$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,056$					

Okul günü mesajlaşmanın otomatik düşünce toplam puanlarına etkisin dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $t(850) = 22,199$; $p < 0,05$ ve eğim değerinin $t(850) = 7,107$; $p < 0,05$) istatistiki yönde anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 50,510$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %5,6'sı okul günlerinde mesajlaşma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünce puanını 4,502 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.12. Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,569	,330		50,196	,000**
Okul günü Ekrandan Ödev Yapma	,458	,153	,103	3,005	,003**
$F(1,850) = 9,030$, $p < 0,05$ **, $R^2 = 0,11$					

Okul günü ekran kullanarak ödev yapmanın algılanan stres toplam puanlarına etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 50,196$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 3,005$; $p < 0,05$) istatistiksel yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin genelinin de istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 9,030$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %1,1'i okul günlerinde ekran kullanarak ödev yapma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde ekran kullanarak ödev yapma düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını, 458 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.13. Okul Günü Ekrandan Ödev Yapma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	26,577	1,577		16,857	,000**
Okul günü Ödev Ekran	2,060	,729	0,97	2,827	,005**
$F(1,850) = 7,991$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,009$					

Okul günü ekran kullanarak ödev yapmanın otomatik düşünce toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 16,857$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 2,827$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 7,991$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %0,9'u okul günlerinde ekran kullanarak ödev yapma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde ekran kullanarak ödev yapma düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünce puanını 2,060 birim artıracığı görülmektedir.

Tablo 4.8.14. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,627	,244		68,044	,000**
Okul günü Tekli Oyun	,642	,136	,160	4,726	,000**

$F(1,850) = 22,339$, $p < 0,01^{**}$, $R^2 = 0,26$

Okul günü tekli oyun oynama düzeyinin algılanan stres toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $t(850) = 68,044$; $p < 0,05$ ve eğim değerinin $t(850) = 4,726$; $p < 0,05$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 22,339$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %2,6'sı okul günü tekli oyun oynama düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde tekli oyun oynama düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını 0,642 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.15. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Yaşam Doyum Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,910	,225		83,884	,000**
Okul günü Tekli Oyun	-,481	,125	-,131	-3,843	,000**

$F(1,850) = 14,767$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,017$

Okul günü tekli oyun oynama düzeyinin yaşam doyum toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $t(850) = 83,884$; $p < 0,05$ ve eğim değerinin $t(850) = -3,843$; $p < 0,05$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 14,767$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %1,7'si okul günü tekli oyun oynama düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde

tekli oyun oynama düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyum puanını -,481 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.16. Okul Günü Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	26,512	1,166		22,746	,000**
Okul günü Tekli Oyun	3,159	,648	,165	4,878	,000**

$F(1,850)= 23,792, p < 0,05^{**}, R^2= ,027$

Okul günü tekli oyun oynama düzeyinin otomatik düşünce toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) =22,746; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 4,878; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F Testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) =23,792; p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncelerin %2,7'si okul günü tekli oyun oynama düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde tekli oyun oynama düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünceler puanını 3,159 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.17. Okul Günü Online Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,888	,233		72,354	,000**
Okul günü Online Oyun	,452	,128	,120	3,514	,000**

$F(1,850)= 12,351, p < 0,05^{**}, R^2= ,014$

Okul günü online oyun oynama düzeyinin algılanan stres toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 72,354; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) =3,514; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir.

Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür, $F(1,850) = 12,351$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %1,4'ü okul günü online oyun oynama düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde online oyun oynama düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünceler puanını 452 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.18. Okul Günü Online Oyun oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,737	,215		87,239	,000**
Okul günü Online Oyun	-,359	,118	-,104	-3,036	,002**

$F(1,850) = 9,218$, $p < 0,05$ **, $R^2 = 0,11$

Okul günü online oyun oynama düzeyinin yaşam doyumu toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 87,239; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = -3,036; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 9,218$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %1,1'i okul günü online oyun oynama düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günlerinde online oyun oynama düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını 359 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.19. Okul Günü Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	28,052	1,115		25,150	,000**
Okul günü Gazete dergi	1,992	,614	,111	3,244	,001**

$F(1,850) = 10,522$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,012$

Okul günü gazete dergi okuma düzeyinin yaşam doyumu toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 25,150; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 3,244; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 10,522$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %1,2'si okul günü gazete dergi okuma düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre okul günlerinde gazete dergi okuma düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını 1,992 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.20. Okul Günü Youtube Üzerinden Video izlemenin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,175	,260		62,157	,000**
Okul günü Youtube	,834	,128	,218	6,511	,000**
$F(1,850) = 42,399$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,048$					

Okul günü Youtube üzerinden video izleme düzeyinin algılanan stres toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 62,157; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 6,511; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 42,399$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %4,8'i Youtube üzerinden video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günlerinde video izleme düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını 0,834 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.21. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Video izlemenin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	19,223	,241		79,689	,000
Okul günü Youtube	-,608	,119	-,173	-5,117	,000

$F(1,850)= 26,189$, $p < 0,05^{**}$, $R^2= ,030$

Okul günü Youtube vb video izleme düzeyinin yaşam doyumu toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 79,689$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = -5,117$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850)=26,189$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %3'ü Youtube vb video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günlerinde video izleme düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını -0,608 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.22. Okul Günü Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	25,939	1,256		20,654	,000**
Okul günü Youtube	2,972	,618	,163	4,807	,000**

$F(1,850)= 23,106$, $p < 0,05^{**}$, $R^2= ,026$

Okul günü Youtube vb video izleme düzeyinin otomatik düşünce toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 20,654$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 4,807$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür, $F(1,850) = 23,106$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşüncenin %2,6'sı Youtube vb video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, okul günlerinde

video izleme düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünce toplam puanını 2,972 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.23. Tatil Dönemi Ekrandan Dizi Film İzleme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,433	,298		55,202	,000**
Tatil Dönemi Dizi Film	,383	,094	,139	4,090	,000**

$F(1,850) = 16,724$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = 0,19$

Tatil dönemi dizi film izleme düzeyinin algılanan stress toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 55,202; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 4,090; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 16,724$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %1,9'u Youtube vb video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil döneminde dizi film izleme düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres toplam puanını 0,383 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.24. Tatil Dönemi Tablet üzerinden Dizi Film İzleme Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,783	,275		68,195	,000**
Tatil Tablet Dizi Film	-,179	,087	-,070	-2,059	,040**

$F(1,850) = 4,241$, $p < 0,01^{**}$, $R^2 = ,005$

Tatil dönemi dizi film izleme düzeyinin yaşam doyumu toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 68,195; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = -2,059; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin

İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 4,241$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %0,5'i Youtube vb video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil döneminde dizi film izleme düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu toplam puanını -0,179 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.25. Tatil Günleri Ekrandan Gazete Dergi Okuma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	17,002	,242		70,238	,000**
Tatil Ekran Gazete dergi	,360	,144	,085	2,495	,013**

$F(1,850) = 6,224$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,007$

Tatil dönemi gazete dergi okuma düzeyinin algılanan stres toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $t(850) = 70,238$; $p < 0,05$ ve eğim değerinin $t(850) = -2,495$; $p < 0,05$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 6,224$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %0,7'si tatil dönemi gazete dergi düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi gazete dergi okuma düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres toplam puanını 0,360 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.26. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanım Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,429	,231		71,087	,000**
Tatil Dönemi Sosyal Medya	,644	,096	,224	6,694	,000**

$F(1,850) = 44,808$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,050$

Tatil dönemi sosyal medya düzeyinin algılanan stres toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 71,087$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 6,694$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 44,808$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %5'i tatil dönemi sosyal medya takip düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi sosyal medya takip düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres toplam puanını 0,644 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.27. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanımının Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	19,146	,213		89,813	,000**
Tatil Dönemi Sosyal Medya	-,542	,089	-,205	-6,104	,000**

$F(1,850) = 37,257$, $p < 0,05$ **, $R^2 = ,042$

Tatil dönemi sosyal medya düzeyinin yaşam doyumu toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değerin ($t(850) = 89,813$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = -6,104$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 37,257$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumu %4,2' si tatil dönemi sosyal medya takip düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi sosyal medya takip düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan yaşam doyumu puanını - 0,542 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.28. Tatil Dönemi Sosyal Medya Kullanımının Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	25,282	1,098		23,025	,000**
Tatil Dönemi Sosyal Medya	3,339	,457	,243	7,307	,000**

F(1,850)= 53,392, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,059$

Tatil dönemi sosyal medya düzeyinin otomatik düşünce toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 23,025; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = -7,307; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür F(1,850) =53,392; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşünce %5,9' u tatil dönemi sosyal medya takip düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi sosyal medya takip düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan otomatik düşünce puanını 3,339 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.29. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,166	,255		63,484	,000**
Tatil Dönemi Mesajlaşma	,740	,108	,228	6,831	,000**

F(1,850)= 46,656 , $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,052$

Tatil dönemi mesajlaşma düzeyinin algılanan stres toplam puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 63,484; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 6,831; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür. F(1,850) = 46,656; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %5,2'si tatil dönemi tatil dönemi mesajlaşma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi

mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan otomatik düşünce puanını 0,740 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.30. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	19,185	,237		81,069	,000**
Tatil Dönemi Mesajlaşma	-,513	,101	-,172	-5,090	,000**

$F(1,850) = 25,907$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,030$

Tatil dönemi mesajlaşma düzeyinin yaşam doyumu puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $(t(850) = 81,069; p < 0,01)$ ve eğim değerinin $(t(850) = -5,090; p < 0,05)$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 25,907; p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %3'ü tatil dönemi tatil dönemi mesajlaşma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını -0,513 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.31. Tatil Dönemi Mesajlaşma Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	23,794	1,208		19,697	,000**
Tatil Dönemi Mesajlaşma	3,914	,514	,253	7,614	,000**

$F(1,850) = 57,979$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,064$

Tatil dönemi mesajlaşma düzeyinin otomatik düşünce puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $(t(850) = 19,697; p < 0,05)$ ve eğim değerinin $(t(850) = 7,614; p < 0,05)$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel

açından anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850)=57,979$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik % 6,4'ü tatil dönemi tatil dönemi mesajlaşma tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi mesajlaşma düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünce puanını 3,914 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.32. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	16,604	,267		62,077	,000**
Tatil Dönemi Tekli Oyun	,409	,101	,138	4,050	,000**
$F(1,850)= 16,406$, $p < 0,05^{**}$, $R^2= 0,19$					

Tatil dönemi tekli oyun oynama düzeyinin algılanan stres puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $(t(850) = 32,07$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin $(t(850) = 4,050$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850)=16,406$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stresin %1,9'u tatil dönemi tekli oyun tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi tekli oyun düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını 0,409 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.33. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,902	,247		76,648	,000**
Tatil Dönemi Tekli Oyun	-,294	,093	-,108	-3,154	,002**
$F(1,850)= 9,951$, $p < 0,05^{**}$, $R^2= ,012$					

Tatil dönemi tekli oyun oynama düzeyinin yaşam doyumu puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $(t(850) = 76,648$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin

($t(850) = -3,154$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850)=9,951$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %1,2'si tatil dönemi tekli oyun tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi tekli oyun düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını -0,294 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.34. Tatil Dönemi Tekli Oyun Oynama Düzeylerinin Otomatik Düşünce Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	26,690	1,278		20,884	,000**
Tatil Dönemi Tekli Oyun	1,864	,483	,131	3,860	,000**

$F(1,850)=14,896$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,017$

Tatil dönemi tekli oyun oynama düzeyinin otomatik puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer ($t(850) = 20,884$; $p < 0,05$) ve eğim değerinin ($t(850) = 3,860$; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 14,896$; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre otomatik düşünce puanlarının %1,7'si tatil dönemi tekli oyun tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi tekli oyun düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünce puanını 1,864 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.35. Tatil Dönemi Online oyun oynama Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	18,696	,235		79,672	,000**
Tatil Dönemi Online Oyun	-,194	,087	-,076	-2,219	,027**

$F(1,850) = 4,924$, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,006$

Tatil dönemi online oyun oynama düzeyinin yaşam doyumu puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $(t(850) = 79,672; p < 0,05)$ ve eğim değerinin $(t(850) = -2,219; p < 0,05)$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür., $F(1,850) = 4,924; p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumu puanlarının %0,6'sı tatil dönemi tekli oyun tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi online oyun düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını -0,194 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.36. Tatil Dönemi Youtube vb. Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Algılanan Stres Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	15,729	,301		52,199	,000**
Tatil Dönemi Youtube Vb	,735	,107	,230	6,894	,000**

$F(1,850) = 47,527, p < 0,05^{**}, R^2 = ,053$

Tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyinin algılanan stres puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer $(t(850) = 52,199; p < 0,05)$ ve eğim değerinin $(t(850) = 6,864; p < 0,05)$ istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin istatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür $F(1,850) = 47,527; p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre algılanan stres puanlarının %5,3'ü' tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyinde 1 birimlik artışın algılanan stres puanını 0,735 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.37. Tatil Dönemi Youtube vb Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Yaşam Doyumu Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	19,497	,280		69,627	,000**
Tatil Dönemi Youtube	-,513	,099	-,175	-5,177	,000**

F(1,850)= 26,802, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,031$

Tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyinin yaşam doyumu puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 69,627; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = -5,177; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür F(1,850) = 26,802; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik katsayısına göre yaşam doyumunun %3,1'i tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyinde 1 birimlik artışın yaşam doyumu puanını -0,513 birim arttırdığı görülmektedir.

Tablo 4.8.38. Tatil Dönemi Youtube vb. Üzerinden Video İzleme Düzeylerinin Otomatik Düşünceler Toplam Puanlarını Yordamasına Dair Basit Doğrusal Regresyon Analiz Değerlendirmesi

Bağımsız Değişkenler	B	B'nin Standart Hatası	Beta (β)	t	p
Sabit (a)	24,042	1,454		16,538	,000**
Tatil Dönemi Youtube	2,753	,514	,181	5,355	,000**

F(1,850)= 28,675, $p < 0,05^{**}$, $R^2 = ,033$

Tatil dönemi Youtube vb. video izleme düzeyinin otomatik puanları üzerinde etkisine dair değerlendirme yapmak amacıyla incelenen basit doğrusal model sonucunda tahmin edilen değer (t(850) = 16,538; $p < 0,05$) ve eğim değerinin (t(850) = 5,355; $p < 0,05$) istatistiki yönden anlamlı olduğu gözlenmiştir. Genel modelin değerlendirilmesi adına yapılmış F testi sonucunda da modelin İstatistiksel açıdan anlamlı bulunduğu görülmüştür F(1,850)=28,675; $p < 0,05$. Ulaşılan belirlilik

katsayısına göre otomatik düşüncelerin %3,3'ü' tatil dönemi Youtube vb. video izleme düzeyi tarafından açıklanmaktadır. Tüm bu sonuçlara göre, tatil dönemi Youtube vb video izleme düzeyinde 1 birimlik artışın otomatik düşünceler puanını 2,753 birim arttırdığı görülmektedir.



BÖLÜM 5

TARTIŞMA SONUÇ ÖNERİLER

Bu bölümde; 9-11 yaş arasındaki çocukların ekran kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres, otomatik düşünceleri ve yaşam doyumları arasında ve aynı zamanda bu araştırma ile çocukların ekran kullanım düzeylerinin bir takım demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığını inceleyerek araştırmanın amaçları doğrultusunda elde edilen verilerin değerlendirilmeleri ile bu konuda yapılan başka araştırmalarda ulaşılan sonuçlar karşılaştırılarak, benzerlik ve farklılıkları incelenmiş ve elde edilen veriler yorumlanmıştır.

İlgili literatür incelendiğinde bu yaş grubunu temsil eden çocuklarda, ekran kullanım düzeyleri, algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler değişkenlerinin aynı anda birlikte ele alındığı bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bu nedenle bu araştırmadan elde edilen bulgular benzer çalışmalarla ilişkilendirilerek tartışılmış ve yorumlanmıştır. Araştırmada, çocukların bazı sosyo-demografik özellikleri ve ekran kullanım düzeyleri çeşitli amaçlar doğrultusunda incelenmiş buna ek olarak bu amaçlar da çocukların okula gittikleri ve gitmedikleri zamanlar için ayrı ayrı sorgulanmıştır.

Bu kısımda bu araştırmada elde edilen sonuçlar doğrultusunda;

- 1- Araştırmaya katılan çocukların sosyo-demografik özelliklerine ilişkin bulgular tartışılmıştır.
- 2- Araştırmaya katılan çocukların okul dönemi ve tatil dönemi ekran kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres, yaşam doyumları otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler ve aynı değişkenler ile yapılan karşılaştırmalara dair bulgular tartışılmıştır. Bu araştırma ve benzer konuda yapılmış diğer araştırma sonuçları ile karşılaştırılarak değerlendirmeler yapılmıştır.
- 3- Araştırma sonuçları yorumlanmıştır.
- 4- Diğer araştırmacılara, uzmanlara, eğitimcilere, ebeveynlere vb. kimselere önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Çocukların Sosyo-Demografik Özelliklerine Dair Bulguların Tartışılması

Bu araştırmaya katılan çocukların %60,7'sinin cep telefonu, %49,1'inin tablet ve %83,7'sinin de bilgisayar sahibi oldukları saptanmıştır. Bu sonuçlara göre özellikle evde bilgisayar bulunma oranının oldukça yüksek olduğu görülmektedir. Şen ve ark. yaptığı çalışmada (2015) çoğu ailenin evinde artık internete giren birçok cihazın bulunduğu dair benzer bulgular bildirmiştir. Benzer olarak Topan ve ark. (2020) ilkokul öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada öğrencilerinin çoğunluğunun evinde internet ve en az internete girilebilen bir cihaz olduğunu bildirmiştir. Bulut (2018) okul öncesi dönem öğrencilerinin çoğunun evlerinde tablet telefon ve bilgisayar bulunduğunu, çocukların sırasıyla televizyon, tablet, telefon ve bilgisayarı sıklıkla kullandıklarını belirtmiştir. Ayrıca RTÜK çocukların %81,9'unun evdeki bilgisayardan, %30,5'inin mobil aygıttan, %12,1'inin ise diğer taşınabilir araçlardan internete erişim sağladığını açıklamıştır (RTÜK, 2013). Bu araştırmanın sonuçları literatürde yer alan bilgisayar kullanım oranları ile uyumludur. Gelişen teknoloji ile birlikte ekranlı cihazlardan günlük yaşam içerisinde epey faydalanılmaktadır. Bu durumda evlerde internete girilebilen ekranlı cihazların bulunması hatta her bireyin kendine özgü cihaza da sahip olması son derece olağandır. Subrahmanyam ve ark. (2000) çalışmasına göre de aileler evlerinde bilgisayar bulunmadığı takdirde çocuklarının çağın gerisinde kalacaklarına inandığı bildirilmiştir. Bu da evde bu özelliğe sahip birçok cihaz bulunmasına gerekçe olarak gösterilebilir.

Öcebe (2020) yaptığı çalışmada 0-3 yaş arası çocukların %75,1'inin ekranlı araçlarla zaman geçirdiğini belirtmiştir. Çelik (2017) 4 – 6 yaş arası çocukların %57,6'sının hafta içi, %76,3'ünün hafta sonu ekran kullanım sürelerinin iki saatin üzerinde olduğunu ifade etmiş, ayrıca %44,4 oranında çocuklarının kendine ait bir ekranının olduğu bilgisini de aktarmıştır. Bu araştırmanın sonuçlarına göre çocukların %83'ünün bilgisayarı, %60'ının cep telefonu ve %49'unun kendine ait tableti bulunmaktadır. Bu durumda çalışmamıza katılan çocukların minimum bu düzeylerde ekran erişim durumları olduğu söylenebilir. Günümüzde ekran kullanımı artık tercihten ziyade kaçınılmaz bir durum haline gelmiştir. Çocukların ödev yapma, bir şeyler okuma, derse katılma, arkadaşlarıyla konuşma oyun oynama eğlenme gibi çok çeşitli nedenlerle ekran kullanımına yönelmeleri ellerinin altında hemen bunu kullanabilecekleri bir malzeme olmasından dolayı muhtemeldir.

Onguner (2020), 7 – 18 yaş arası çocuklar ile yaptığı araştırmasında %81'inin evinde internet bağlantısı bulunduğunu ve %68'inin sosyal medya hesabı olduğunu ortaya koymuştur. Çocuğun kendisine ait cep telefonu, bilgisayar ya da tablete sahip olması ve evinde internet bağlantısı olmasıyla internet bağımlılığı arasında anlamlı ilişki bulunduğuna dair değerlendirme yapmıştır. Akça'ya (2018) göre bilgisayar sahibi olma durumu ile oyun bağımlılığı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Bilgisayar sahibi olan çocukların da olmayanlara göre daha fazla oyun oynama şansı bulunduğundan oyun bağımlılığı açısından risk altında olduğunu söylemek mümkündür.

Araştırmaya katılan çocukların %58,1'i aileleri tarafından ekran kullanımı konusunda kısıtlamaya maruz kaldıklarını, %48,4'ü kendilerine ekran kullanmama cezası verildiğini %65,6'sı da bu konuda öncelikle anneleri tarafından uyarıldıklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlara göre anne babaların ekran kullanımını denetleme, engelleme ya da kısıtlama konusunda bir çabaları olduğu görülmektedir. Levin (2013) çalışmasında, çocukların çoğunun uyku haricinde zamanlarının önemli bir kısmını ekranı olan teknolojik herhangi bir alet ile geçirdiğini belirtmiştir. Neredeyse uyku harici kalan günlük yaşamın tamamını içeren bu uzun sürecin çocuklarda fiziksel ya da sosyal problemlere yol açacağı ya da çocuğun ekran karşısında geçirdiği sürenin çocuğun diğer sorumluluklarını ihmal etmelerine sebep olacağı inancı ebeveynlerin müdahale etme durumlarını ortaya çıkarmaktadır. Bulut (2018) çalışmasında ebeveynlerin çocukların aşırı ekran kullanımının; fiziksel gelişimleri üzerinde zararlı olduğunu, hareketsizliğe neden olduğunu, agresif tutum ve davranışlar gösterilmesine yol açtığını, tembelliğe ittiğini ve onlarda zihinsel durgunluğa neden olduğunu düşündüklerini bu yüzden denetlemeye çalıştıklarını aktarmıştır.

Bu araştırmaya katılan çocukların %82'si sosyal medya hesaplarının olduğunu %50,6'sı sürekli oynadıkları online oyun olduğunu ve %81,9'u oyun ya da uygulamalara hiç para vermediklerini görülmüştür. Amerika'daki her dört çocuktan üçünün de mobil cihazları ile oyun oynadıklarını ve sosyal ağları kullandıkları Lenhart ve ark. (2010) tarafından ortaya konmuştur. Turgut (2016) kendi araştırmasında çocukların %89,5'inin sosyal mecralarda profil sahibi olduklarını belirlemiştir. Yine aynı araştırmaya göre çocukların çok azı ödemeli etkinliklerden faydalanmaktadır. Her iki sonuç da bu araştırmanın sonuçları ile örtüşmektedir. Topan ve ark. yapmış oldukları araştırmada (2020) çocukların %42'sinin tek

başlarına oyun oynamayı çok da zevkli bulmadıklarını çevrimiçi oyunu tercih ettiklerini saptamışlardır. Bu sonuç da bu araştırmanın sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir.

Bu araştırmada çocukların cep telefonlarının olup olmaması açısından algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşüncelerinde farklılık gözlenmemiştir. Çocukların tablet sahibi olup olmamalarına göre yaşam doyumları arasında farklılık olduğu gözlenmiştir, algıladıkları stres ve otomatik düşünceler açısından farklılık gözlenmemiştir. Tablet özellikle bazı oyunların oynanması içeriklere ulaşma ve video izlemede kolaylık sağlamaktadır. Dolayısıyla ekran kullanımı açısından çocuğun elinde daha ergonomik bir yapı olmaktadır. Bu durumda alınan haz ve kullanım kolaylığı açısından yaşam doyumu noktasında etkisi olabilir. Çocuklarda bilgisayarlarının olup olmamasına göre algılanan stres ve otomatik düşünceler açısından anlamlı bir farklılık olduğu saptanmış, yaşam doyumları açısından bir farklılık gözlenmemiştir. Tablet ve bilgisayar arasında donanımsal farklılıklar vardır. Bilgisayarların tabletlere ve akıllı telefonlara göre işletim sistemleri çok daha güçlüdür ve tablet ve telefonlara göre çok daha kompleks oyunlar oynanabilmektedir. Bu oyunlar çoğunlukla da çocukları olumsuz etkileyebilecek içeriğe sahiptirler. Dolayısıyla da oyunları bilgisayar üzerinden oynayan çocuklar zararlı içerikle karşılaşma ve etkilenme olasılığının daha çok olduğu düşünülmektedir. Arseven'in araştırmasında (2019), lisede okuyan öğrenciler içinde evinde internet olan ile olmayan gruplar arasında yaşam doyumu ve problemli internet kullanımı açısından anlamlı farklılık görülmemiştir. Kendisine ait bilgisayarı olan ile olmayanlar arasında internetin olumsuz sonuçları açısından anlamlı farklılık saptanmıştır. İnternete bağlandığı cep telefonu olanlarla olmayanlar arasında sosyal fayda/sosyal rahatlık ve problemli internet kullanımı ölçeği açısından anlamlı farklılık olduğu saptanmıştır. Dinçer ve Kolan (2020), kişisel bilgisayar sahibi olan öğrencilerin oyun oynamayı bırakamama, oyunu gerçek hayatla ilişkilendirme, oyun oynamaktan dolayı görevlerini aksatma, oyun oynamayı başka etkinliklere tercih ettiğini bildirmektedirler. Aynı zamanda kişisel bilgisayarı olan çocukların oyun bağımlılığı düzeylerinin bilgisayar sahibi olmayanlara göre daha yüksek olduğunu, bağımlılık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğunu ortaya koymuşlardır.

Bu araştırmanın sonucunda çocuklarda ekran kullanmama konusunda ceza alıp almama durumlarına göre algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünce puanları açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Yani çocuklar ekran

kullanmama cezası almak ya da ekran kullanmamak konusunda hoşnutsuz olarak değerlendirilebilir. Bu durum çocukların ekran kullanımına attettikleri değer konusunda bilgi vermektedir. Özmen ve Aktaş (2018) ailelerin büyük oranda çocuklarını bilgisayar oyunlarının zararlarından korumak için kural koyduklarını belirtmişlerdir. Aybal (2021), 4-11 yaş arası çocuklar için çocuklar görsel medya araçlarını kullanırken yasaklar uygulayıp ceza vermenin çocukların ekrana yönelimlerini ve bağımlılık eğilimlerini arttırdığını da ifade etmiştir. Bu durumda yasaklamadan ziyade kısıtlama uygulamak bu konudaki yönelimi de kısmen azaltacaktır. Tercan ve ark. (2012) öğrencilerin, aileleri tarafından alınan kısıtlayıcı tedbirlerin kendilerini olumsuz etkilediklerini beyan ettiklerini bildirmişlerdir. Bu sonuçlar bu araştırmada çıkan sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Çocuklarda sosyal medya hesabı olup olmama durumuna göre algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Sosyal medya sürekli takip gerektiren ve her an etkileşime yol açabilecek dinamik bir mecradır ve bu hesaba sahip olmak çoğunlukla ekran ve internet kullanım düzeyini de arttırmaktadır. Kılıç (2021), lise öğrencileri ile yaptığı araştırmada sosyal medya hesap sahibi olma ile yaşam doyumu arasında anlamlı farklılık olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırma ile yaş grubu benzemese de sonuçlar örtüşmektedir.

5.2. Çocukların Okul Dönemi ve Tatil Dönemi Ekran Kullanım Düzeyleri ile Algıladıkları Stres, Yaşam Doyumları Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişkiler ve Karşılaştırmalara Dair Bulguların Tartışılması Diğer Araştırma Sonuçları ile Karşılıklı Değerlendirme Yapılması

Bu araştırmanın sonucunda çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ile algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri arasında pozitif, çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumları arasında da negatif ilişki gözlenmiştir. Bu araştırmada ayrıca çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan dizi film izleme düzeylerinin algılanan stresi, yaşam doyumunu ve otomatik düşünceleri tatil günlerinde izleme düzeylerinin de algılanan stresi ve yaşam doyumunu etkilediği de saptanmıştır. Mobil ekranlarda dizi film izleme oldukça pratiktir. İstenilen an film başlatılabilir, durdurulabilir geriye alınabilir. Altyazı eklenebilir. Ayrıca internet bu konuda neredeyse kullanıcıya sınırsız seçenek sunmaktadır.

Fırat'a göre (2018) çocuklar interneti en fazla video izleme ve film izleme için kullanmaktadırlar. Çocuk mobil cihazlar üzerinden film izlemeyi internet sayesinde istediği an istediği şekilde yapabilme olanağını bulmaktadır. Okula gittikleri günlerde kalan kısıtlı sürelerini kendi istedikleri şekilde değerlendirmek istemeleri ve buna ayırdıkları süre arttıkça tatmin duygusu yaşamaları olağandır. Algılanan stres ve otomatik düşünceler izlenen dizi filmlerin içerikleri, yerine getirilmeyen sorumluluklar, ebeveyn müdahalesi ya da müdahale beklentisinden olabilir. Tatil döneminde ekranda çok vakit geçirilmesi yaşam doyumunun azalması yapılabilecek diğer olasılıklara daha az süre ayrılmasından kaynaklanmış olabilir.

Bu araştırmada çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan gazete dergi okuma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında negatif ve otomatik düşünceler ile pozitif ilişki gözlenmiştir. Bu araştırmada ayrıca çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan gazete dergi okuma düzeylerinin yaşam doyumunu ve otomatik düşünceleri, tatil günlerinde de algılanan stresi etkilediği saptanmıştır. Fırat'ın (2018) araştırmasına göre çocuklar ekranı en az sıklıkta gazete ve dergi okumak için kullanmaktadırlar. Bu araştırmada okunulan materyal ve içerikleri ile ilgili bir değerlendirme yapılmamış sadece süreleri sorgulanmıştır. Gazete ve dergi okumak çoğunlukla haber almak veya ilgi duyulan konulardaki gelişmeleri takip etmek için yapılan bir faaliyettir. Haberlerin geneli de çoğunlukla olumsuzluk içerir. Bu durumda gazete dergi okuma süreleri arttıkça yaşam doyumunda azalma otomatik düşüncelerde de artma olması gazete ve dergi muhteviyatları ve bunlara maruz kalınma süresi ile ilgili olabilir.

Bu araştırmada çocukların okula gittikleri günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ile algılanan stres arasında pozitif, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında negatif ilişki, çocukların okula gitmedikleri, tatil olan günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumu ile negatif ilişki gözlenmiştir. Bu araştırmada ayrıca çocukların hem okula gittikleri hem de evde oldukları günlerde sosyal medyayı takip etme düzeyleri; algılanan stresi, yaşam doyumunu ve otomatik düşünceleri, etkilemektedir. Sosyal medya çocuklara arkadaşlarıyla mesajlaşma ve video/sesli sohbet etme, beğenilerine ve etkinliklerine yönelik paylaşımlarda bulunma ve çevrimiçi oyun oynama imkânı sunması açısından kolaylıklar sağlamaktadır (Body ve Ellison 2007). Çocuk sosyal medyadan arkadaşları ile iletişim kurabilir, paylaşımlarda bulunabilir, başkalarının paylaşımlarını görebilir. Genelde başkalarını

takip etme ve başkalarıyla mesajlaşma amacıyla kullanılan sosyal medya çocuğun hoşnut olmadığı durumlarla karşılaşmasına bağlı olarak da memnuniyetsizlik yaratabilir. Taş'a (2018) göre cep telefonu, akıllı telefon ve akıllı telefondan sosyal medya kullanımı, anksiyete ve depresyon puanlarında belirgin olarak artışa neden olmaktadır. Doğrudan aynı kavramlar olmasalar dahi anksiyete ve depresyon stres ve otomatik düşünceler ile bağlantılı kavramlardır. Bu nedenle mobil telefon kullanımı ile depresyon ve anksiyete sonucu ile bu araştırmanın sonuçlarının karşılaştırılabileceği düşünülmektedir.

Bu araştırmada çocukların okula gittikleri günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler ile pozitif yaşam doyumunu ile de negatif ilişki çocukların okula gitmedikleri tatil olan günlerde mobil cihazlar üzerinden mesajlaşma düzeyleri ve çocuklarda algılanan stres ile pozitif yaşam doyumunu ve otomatik düşünceleri toplam puanları arasında negatif ilişki gözlenmiştir. Okula gidilen ve tatil olan günlerde mesajlaşma düzeyleri algılanan stres yaşam doyumunu ve otomatik düşünceleri de etkilemektedir. Balcı ve Gülnar, (2009) üniversite öğrencilerinin mesajlaşmalarında etkili olan 4 motivasyon belirlemiştir. Bu motivasyonlar "kişilerarası etkileşim ve fayda, kolaylık, rahatlama ve eğlence, bilgi arama" şeklindedir. Çorak'ın araştırmasına göre de (2019) 8. Sınıf Öğrencilerinde internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında bir ilişki olmadığı saptanmıştır. Kuzu ve ark. (2008) tarafından yapılan araştırmanın sonuçlarına göre mesajlaşma programları açık olmadığı zaman bireylerin huzursuz hissettiklerini ortaya konmuştur. Bir anlamda kişilerin buna ihtiyaç duyduğu hatta yoksunluk hissettiği de ifade edilebilir. Mesajlaşma aynı zamanda sosyalleşme ve iletişimi de sağladığından etkileşime de yol açmaktadır.

Bu araştırmada çocukların okula gittikleri günlerde mobil ekranlardan ödev yapma düzeyleri ile algıladıkları stres yaşam doyumunu ve otomatik düşünceler arasında pozitif ilişki gözlenmiştir. Bu araştırmada ayrıca okul günlerinde ekran üzerinden ödev yapmanın algılanan stresi ve otomatik düşünceleri etkilediği de saptanmıştır. Dağtaş (2013) yapmış olduğu araştırmada ekrandan okuma uygulamalarının, deney grubu öğrencilerinin Türkçe dersine yönelik tutumlarını arttırdığını ortaya koymuştur. Ertuğrul (2013) ilköğretim 5. Sınıfta ekrandan okuma yapan öğrenciler ile basılı materyalden okuma yapan öğrencilerin okuduğunu anlama puanları arasında anlamlı bir fark bulunduğunu ve basılı malzemeden klasik okuma yapan çocukların, ekran üzerinden okuma yapan öğrencilere göre daha başarılı

olduğunun söylenebileceğini ifade etmiştir. Ak'ın araştırmasına göre de (2019) öğrencilerin ekran okuma çalışmalarını düzenli ve sürekli yapmalarının kâğıttan okuduğunu anlamaya olumlu, ekrandan okuduğunu anlamaya olumsuz yansıdığı sonucuna ulaşılmıştır. Dağtaş (2013) araştırmasındaki diğer bulgu ise öğrencilerin ekrandan okuma sürecinde isteksizlik hissetmedikleri, ekrandan okumanın kendilerini, ekrandan okumaya sevk ettiğini düşündüklerine dair sonuçlara ulaşmıştır. Bu durumda öğrencilerin ekran aracılığı ile ödev yapmalarının, daha istekli olmalarına yol açtığı söylenebilir. Bunun da yaşam doyumuna sirayet etmesi olası gözükmemektedir. Ödev yapma ders çalışma sürelerindeki artışa bağlı olarak bu konudaki tutumlarına bağlı olarak da stres ve otomatik düşünceleri de etkilenebilir.

Çocukların okula gittikleri günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumları arasında da negatif ilişki gözlenmiştir. Online oyun oynama düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumu arasında da negatif ilişki gözlenmiştir. Çocukların okula gitmedikleri günlerde tekli oyun oynama düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumu arasında negatif ilişki gözlenmiştir. Çocukların okula gitmedikleri günlerde online oyun oynama ve yaşam doyumları arasında negatif ilişki gözlenmiştir. Bu çalışmada okul günleri tekli oyun ve online oyun oynama düzeyleri ile tatil günleri tekli oyun oynama düzeylerinin algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceleri, tatil günleri online oyun oynama düzeylerinin ise yaşam doyumunu etkilediği saptanmıştır. Avinç (2017) araştırmasında, çocukların ekran karşısında en çok yaptığı iki şeyden birisinin oyun oynamak olduğunu ortaya koymuştur. Literatürde oyunların nitelikleri ve çocukların davranışları ve hisleri ve ruh sağlıkları üzerindeki olası etkileri ile ilgili pek çok araştırmalar yapılmış ve önemli bulgular ortaya konmuştur. Özmen ve Aktaş (2018) savaş içerikli oyunlar ile saldırganlık arasında ilişki olduğunu saptamıştır. Mustafaoğlu ve yasacı, (2018) ebeveynlerin dijital oyun oynayan çocuklarında, oyun bağımlılığı, anksiyete ve agresif tutum sergileme, depresyon, asosyalleşme gözlemlediklerini ortaya koymuşlardır. Kutner ve ark. (2008) araştırma sonuçlarında oyunlardaki aşırı hayal kırıklığının çocukların saldırgan davranış göstermelerine neden olduğunu düşündüklerini belirtmişlerdir. Bu sonuçlar bu çalışmada elde edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Oyunların sürekli rekabet ortamı yaratması, istenilen noktaya gelememe sonucu ortaya çıkan başarısızlık hissiyatı, oyunda ilerleme isteği, oyunların biçimine ve yapısına bağlı olarak ek donanımlar materyaller ya da

unsurlara sahip olma gerekliliği oyundan alınan tatmini azaltmaktadır. Bu da bu araştırma sonucunu desteklemektedir. Tekli oyun ve online oyun arasında ve okul günü tatil günü arasında sonuçlar benzer çıkmıştır. Bu durum da sonuçların tutarlılığı açısından önem arz etmektedir.

Çocukların okula gittikleri günlerde çeşitli platformlarda Youtube vb kanallarda video izleme düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumu arasında negatif ilişki gözlenmiştir. Çocukların okula gitmedikleri günlerde çeşitli platformlarda Youtube vb kanallarda video izleme düzeyleri ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında pozitif yaşam doyumu ile negatif ilişki gözlenmiştir. Bu çalışmada okul günleri ve tatil günleri Youtube üzerinden video izleme düzeylerinin algılanan stres yaşam doyumu ve otomatik düşünceleri etkilediği saptanmıştır. Avinç (2017) araştırmasında, çocukların ekran karşısında en çok yaptığı iki şeyden birisinin video izlemek olduğunu ortaya koymuştur. Arklan ve Kartal (2018) Y kuşağının video izlemede öncelikle Youtube platformunu tercih ettiğini bilgilendirme ve eğlenme amacıyla hareket ettiğini ifade etmiştir. Hem okul dönemi hem tatil dönemi için çıkan sonuçlar birbiri ile örtüşmektedir. Çocuklar maruz kaldıkları ekran görüntülerini sadece izlemezler bununla birlikte zamanla içselleştirirler (Bülbül, Ülker 2018). Bandura'nın sosyal öğrenme kuramına göre insanlar yalnızca kendi tecrübeleriyle öğrenmezler, çevredeki insanları gözlemleyerek de öğrenmektedirler (Bayrakçı, 2007). Youtube üzerinden de kendi seçtikleri temalara göre çocuklar video izlerler. Bu durumda çocukların izlediklerinden etkilendikleri söylenebilir.

Bu çalışmada çocukların okul günü TV izleme düzeyleri ile yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha az izleyenlerin ortalama puanları daha düşük) ve otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) arasında anlamlı farklılık gözlenmiş, algıladıkları stres ile anlamlı farklılık saptanamamıştır. Çocukların tatil günü TV izleme düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha az izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha az izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) arasında fark gözlenmiş olup yaşam doyumları ile fark saptanamamıştır. Arnas (2005), yapmış olduğu çalışmada incelediği ailelerin her birinin evinde bir televizyon olduğu ve yarısının evinde iki ve daha fazla televizyon olduğu ve ailelerin %3,7'sinin evinde bilgisayar, %21,7'sinin evinde internet bulunduğu belirtmiştir. Çocukların 3/1'inin odasında televizyon

olduğu ve çocukların %85,3'ünün televizyon izlerken bir şeyler yiyip içtiği, %10,1'inin ödev yaptığı, %4'ünün kitap okuduğunu ortaya koymuştur. Buradan da TV izlemenin günlük yaşam içerisinde rutinleştiği ve başka şeylerle bir arada da yapıldığı sonucu çıkarılabilir. Okul günü ve tatil günü oluşan farklılıkların çocukların okul ve sorumlulukları dışında kalan süreyi değerlendirme istekleri ile ilgili olacağı düşünülmektedir. Televizyon var olan içeriği sunar. Bu konuda çok müdahil olunamaz. İçeriklerini de sürekli denetlemek de çok mümkün değildir. Çocuklar model olarak da öğrendiğinden televizyonda gördükleri unsurlardan kolaylıkla etkilenebilirler. Ayrıca televizyon daha yaygındır ve bazı içeriklerin çok sayıda kişiye ulaşması daha kolaydır. Bu da çocukları yersiz ve zararlı tüketime sevk eden reklamlara daha kolay maruz bırakabilir. Televizyon izlemek pratiktir. Cihazlar basittir. Kullanımı kolaydır. Her an her koşulda çok kısa süreler için bile kolaylıkla açılıp kapanabilir. Bu durum da oyalanmak, eğlenmek, zihni dağıtmak dinlemek gibi birçok sebep için televizyon izlemek bir seçenek olabilir.

Bu araştırmada çocukların okul ve tatil günleri tabletten dizi film izleme düzeyleri ile algıladıkları stres (okul döneminde ve tatil döneminde karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek), yaşam doyumları (okul döneminde ve tatil döneminde karşılaştırılan gruplarda daha az izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri (okul döneminde ve tatil döneminde karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin daha yüksek) arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Çocuk bu film ve dizilere çoğunlukla kendi başına ulaşır, izler, indirir. Bu esnada da genellikle denetimden uzak ve başına buyruk hareket etmektedir. İnternet de sınırsız imkân sağlamakta ve birçok alternatif sunmaktadır. İçerik denetlemesi de yapmak neredeyse imkansızdır. Dolayısıyla ilgisini çekse de bazı içeriklerden ötürü çocuğun sıkıntı yaşaması doğaldır.

Bu araştırmada çocukların okul günü ekrandan gazete dergi okuma düzeyleri ile yaşam doyumları arasında anlamlı farklılık gözlenmiş algıladıkları stres ve otomatik düşünceleri arasında anlamlı bir farklılık saptanamamıştır. Çocukların tatil günü gazete dergi okuma düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli okuyanların ortalama puanları daha yüksek), yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha az okuyanların ortalama puanları daha yüksek) arasında fark gözlenmiş olup otomatik düşünceleri arasında fark saptanamamıştır. Turgut (2016), çocukların çok az bir kısmının interneti ve ekranı okuma amaçlı

kullandıklarını belirtmiştir. Çocuklar ekranlı cihazlarda genellikle okuma dışında faaliyetler ile meşgul olmaktan hoşlanmaktadırlar. Ayrıca Çakır ve Akman (2017) 5, 6 ve 7. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılıkları ile kitap okuma alışkanlıkları arasındaki ilişkiyi incelemiş ve istatistiksel olarak negatif yönde düşük fakat anlamlı bir ilişki olduğunu saptamıştır. Bu durum da çocukların okuma gibi alternatif faaliyetler yerine oyun oynamayı tercih ettiklerini desteklemektedir. Çocukların okul günlerinde ekran üzerinden ödev yapma düzeyleri ile algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Çocukların tatil günü ekran üzerinden ödev yapma ile otomatik düşünceler arasında fark gözlemlenmiş olup algılanan stres ve yaşam doyumları açısından farklılık saptanamamıştır. Arnas (2005), eve bilgisayarın daha çok çocukların okul ödevlerini yapması (ders çalışmak) amacı ile alındığına dair bir sonuca ulaşmıştır. Bilgisayarlar da ödev yapımını kolaylaştıran ya da daha keyifli hale getiren uygulamalara da sahiptirler. Ayrıca çocuk bilgisayarda çoğunlukla ödev yaparken müzik dinlemek, mesajlaşmak, anında bilgiye ulaşmak gibi aynı anda birçok şeyi yapmaktadır. Bu uyaran zenginliği çocukların ödev yaparken sıkılmalarını da engellemektedir.

Bu araştırmada çocukların okul günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) yaşam doyumu (karşılaştırılan gruplarda daha az kullananların ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünce puanları (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir. Çocukların tatil günü sosyal medya kullanım düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha kısa süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceler (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) açısından fark gözlemlenmiştir. Çocukların okul günü mesajlaşma düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek), yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha kısa süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) arasında anlamlı fark gözlenmiştir. Çocukların tatil günü mesajlaşma düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli

kullananların ortalama puanları daha yüksek), yaşam doyumları(karşılaştırılan gruplarda daha kısa süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) açısından fark gözlemlenmiştir. Erdur ve ark. (2007) yaptıkları araştırmada çocukların yarısının sosyal paylaşım sitelerinde hesabı olduğunu ve bu hesaplar üzerinden kurdukları iletişimlerin kendileri için rahatsız edici durumlara yol açtığını belirtmişlerdir.

Bu araştırmada çocukların okul günü tekli oyun düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli oynayanların ortalama puanları daha yüksek), yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha kısa süreli oynayanların kullananların ortalama puanları daha yüksek), otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli oynayanların ortalama puanları daha yüksek) arasında fark gözlenmiştir. Çocukların tatil günü tekli oyun düzeyleri ile algıladıkları stres açısından (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek)yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha kısa süreli oynayanların ortalama puanları daha yüksek) otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli oynayanların ortalama puanları daha yüksek) arasında farklılık gözlenmiştir. Çocukların okul günü online oyun düzeyleri ile yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha kısa süreli kullananların ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli oynayanların ortalama puanları daha yüksek) arasında fark gözlenmiş, algıladıkları stres arasında fark saptanamamıştır. Çocukların tatil günü çoklu online oyun oynama düzeyleri ile algıladıkları stres arasında (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli oynayanların ortalama puanları daha yüksek) bir farklılık gözlenmiştir. Yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri arasında bir farklılık saptanamamıştır. Bu durumda çocukların tekli ya da online oyun karşısında geçirdikleri zaman ve tatil günü ve okul günü içinde olma durumları değiştikçe ve online tekli oyun oynama durumları karşısında algıladıkları stres, yaşam doyumları ve otomatik düşünceleri de değişmektedir. Tekli oyunlarda çocuk istediği zaman oyunu durdurabilir, istediği an bırakabilir, istediği an yeniden başlayabilir ya da çeşitli müdahalelerde bulunabilir. Online oyunlar çoğunlukla çoklu katılımcılar ile aynı anda oynandığından bireysel müdahalelere çok açık değildir. Belli bir süre beklenmesi gerekebilir, oyundaki diğer kişiler ile iletişim kurulması gerekebilir, hatta birlikte oynanan kişilerin durumlarına bağlı olarak kazanım ya da kayıp ortaya çıkabilir. Bu farklılıklar da alınan hazzı,

duyguları veya verilen tepkileri değiştirebilir. Tekli ve Online oyun farkının bunlardan kaynaklı olduğu söylenebilir. Kutner ve ark. (2008) oyunların çocukları şiddete karşı duyarsızlaştırdığını ve taklit etmesi için cesaretlendirdiğini, çocukların toplumdan uzaklaşmasına sebep olduğunu, sosyal becerilerin gelişmesine zarar verdiğini ifade etmişlerdir. Aydoğdu (2015) çalışmasında, ebeveynlerin %62'sinin dijital oyunlardaki şiddetin çocuklarını etkilediğini düşündüğünü ve %81'inin oyunlardaki bu duruma bir önlem alınması gerektiğini ifade ettiklerini belirtmiştir. Kıran, (2011) şiddet içeren bilgisayar oyunlarının çocukların kişilikleri, tutum ve davranışları üzerinde genel olarak etkili olduğunu iletmiştir. Mustafaoğlu ve Yasacı (2018), ebeveynlerin dijital oyun oynamanın fiziksel sağlık üzerine gözlemledikleri etkilerin aşırı kullanıma ve oyun oynama sırasında duruş bozukluklarına bağlı olarak omurga, omuz, el-el bileği gibi vücut bölümlerinde kas-iskelet sistemi problemleri, gözlerde kuruluk, ağrı ve kızarıklık ayrıca uyku kalitesinde bozulma olduğunu ortaya koymuştur. Bu sonuçlar bu araştırmada çıkan sonucu desteklemektedir.

Çocukların okul günü Youtube vb platformlardan video izleme düzeyleri ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek), yaşam doyumları (karşılaştırılan gruplarda daha az izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) arasında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Literatürde bu konuya ilişkin çalışmalara rastlanmamıştır. Çocukların tatil günü Youtube platformlardan video izleme ile algıladıkları stres (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) ve otomatik düşünceleri arasında (karşılaştırılan gruplarda daha uzun süreli izleyenlerin ortalama puanları daha yüksek) bir farklılık gözlenmiştir. Hem tatil hem okul günü için sonuçlar örtüşmektedir. Bu videolar kullanıcıların yükledikleri çoğunlukla kısa ve denetimden geçmeyen içeriklerden oluşmaktadır. Video öncesinde yine yükleyen kişi tarafından yazılmadıkça içerikle ilgili bilgiye ulaşılması pek mümkün değildir. Video ile ilgili ulaşılan bilgi de oldukça sübjektiftir. İçeriklerde konu sınırlaması yoktur. Lange (2007) gençlerin kimliklerini yansıtmak için bu platformu yaygın kullandıklarını belirtmiştir. İlhan ve Aydoğdu (2019), kullanıcıların Youtube'un video paylaşım ve yorum özelliklerini kullandıklarını da ifade etmiştir. İlhan ve Aydoğdu'ya göre kullanıcılar Youtube'u bir bilgilenme aracı olarak görmekte, içeriklerdeki bilgilere güvenmekte ve izleyecekleri videoları da bilinçli bir şekilde tercih etmekte ve bunu da arkadaşlarla

paylaşmaktadırlar. Youtube kullanıcıya arka arkaya benzer temada birçok video izletmekte hatta bunları otomatik oynatmaktadır. Çocuk bu videolara her an her yerde neredeyse sınırsız şekilde ulaşabilir. İzleyebilir, paylaşabilir. Ünlükaya ve ark. (2021), videoların belirli örtük temalar içerdiğini bunların toplumsal cinsiyet rolleri, emek sömürüsü, tüketime özendirme, iletişim yoluyla olumsuz duygulara yönlendirme, sağlıksız beslenmeye yönlendirme temaları olduğunu ortaya koymuşlardır. Dolayısıyla izleme süresi değiştikçe etkinin değişmesi olağandır.

Aydın (2018) tarafından ortaya konan bir araştırmada ilköğretim düzeyindeki öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri arttıkça, benlik saygısı düzeylerinin düştüğü tespit edilmiştir. Sancaktar (2020) ergenler ile yürüttüğü bir çalışmada algılanan stres ve internet bağımlılığı arasında ise pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edildiğini ifade etmiştir. Altıntaş'ın araştırmasında (2020) Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımıyla duygusal zeka ve yaşam doyumu değişkenleri arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu sonuçlar her ne kadar internet bağımlılığı ile ilgili olsa da ekran kullanım düzeyleri ile de ilişkilidir. Dolayısıyla bu araştırmada çıkan ekran kullanım düzeylerinin algılanan stres ve otomatik düşünceler ile pozitif yaşam doyumu ile negatif ilişkisinin sonuçları açısından destekleyici olarak değerlendirilebilir.

Ak (2019) üniversite öğrencileri için problemli internet kullanımları ile yalnızlık düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulurken; problemli internet kullanımları ile yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Kavaklı, Yalçın; (2019) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının algılanan stresi pozitif yönde etkilediğini, üniversite öğrencileri için internet bağımlılığı ile depresyon arasında orta ve pozitif yönlü bir ilişki olduğunu ortaya koyan sonuca ulaştığını bildirmiştir. Aynı araştırmada internet bağımlılığı ile yaşam doyumu arasında zayıf ve negatif yönlü bir ilişkinin olduğu da aktarılmıştır. Şahin (2019), yaşlılarda internet kullanımına dair çeşitli özelliklerin yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek düzeyi ile pozitif yönde, umutsuzluk düzeyleri ile ise negatif yönde ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu araştırmada ekran kullanımının hiç olmadığı durumlarda ya da az olduğu durumlarda (TV izleme hariç) yaşam doyumunun daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu farklılığın yaş durumundan kaynaklı olduğu düşünülmektedir. 9 – 11 yaş çocukların günlük yaşam ritüelleri, sorumlulukları, tercihleri bu farklılığa veya tercihlere yol açabilir.

Sağıroğlu (2015), ilkokul ve ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri ile okul başarı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Erdem (2021), üniversite öğrencilerinin, interneti kullanım amacı ve günlük internet kullanım süresi ile internet bağımlılığı puan ortalaması arasında anlamlı fark olduğunu ve araştırma, eğitim ödev için kullananların bağımlılık riskini daha az taşıdıklarını ortaya koymuştur. Bu durumda genel internet kullanımında ziyade bu araştırmada da yapıldığı üzere ekran ve internetin ne amaçla kullandığı da belirleyici role sahip gözükmektedir. Bu durumda çocukları ekrandan sürekli uzak tutmaya çalışmak hem işlevsel olmayacak hem de çocukları günümüz teknoloji kullanımı işlevselliğinden de uzaklaştırmış olacaktır. Literatürde ve bu araştırmada elde edilen bulgulara göre ekran kullanımı ile ilgili olarak çocuğa baskı ya da ceza uygulamak da çok da istendik sonuçlara ulaştırmamaktadır. Hem bu araştırmada hem de literatür içerisinde çocukların ekran kullanımlarının çeşitli nedenler ile oldukça yaygın olduğu gözlenmektedir. Günümüz koşulları düşünüldüğünde bu durum aslında çok da yadırganmamaktadır. Ekran kullanımı sayesinde günlük yaşam içerisinde birçok konuda avantaj, ayrıcalık hatta sosyalleşme yaşanmakta, eğlenilmekte, para bile kazanılmaktadır. Kanter (2020) de ortaya koyduğu araştırmada 3-6 yaş grubu çocukların, dijital araç kullanım sürelerinin belli bir sınırdan tutulduğunda çocukların bilişsel ve duyuşsal gelişimlerine katkı sunabileceğini ancak dijital araçlarla zaman geçirme süreleri arttıkça çocuklarda istenmeyen kimi davranış farklılıklarının gözlemlendiğini ifade etmiştir. Öztürk (2017) 5 – 18 yaş aralığında cep telefonu gibi mobil medya aygıtları ile internet kullanımının çocuklarda yaş ve eğitim düzeyinin artışı ile orantılı şekilde artış gösterdiği saptamış ama aynı zamanda teknolojik gelişmelerin çocukların hayatlarını kolaylaştırmakla birlikte aktivitenin az olduğu (sedanter) hayat tarzı, obezite, uyku problemleri ve buna benzer sorunlara da yol açtığını ifade etmiştir. Bu araştırma neticesinde de çocukların ekranı belirli bir düzeye kadar ve belirli bir amaç doğrultusunda kullanmalarının ve ebeveynlerin gerekli kontrolleri yapmalarının algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler açısından önemi ortaya çıkmıştır. Bu durum da yukarıda aktarılan ve literatürde yer alan birçok sonuçla örtüşmektedir.

5.3. Sonuç

Bu araştırma sonucunda araştırmaya konu olan çocukların büyük çoğunluğunun bilgisayar sahibi ve yarısından fazlasının akıllı telefonu ile tableti olduğu görülmüştür. Bu durumda çocukların kontrol altında olmadıkları müddetçe ekrana ulaşma ve ekranı kullanma hatta denetimsiz kullanma şansları hayli yüksek gözükmemektedir. Bu araştırma sonucunda ebeveynlerin yarısından fazlasının çocuklarının ekran kullanma zamanları hususunda kısıtlamaya gittikleri, yarıya yakınının da çocuklarına ekran kullanmama cezası verdikleri gözlenmiştir. Bu oranlar ebeveynlerin çocukların ekran kullanım düzeyleri konusunda endişeli olduklarının göstergesi olarak değerlendirilebilir.

Bu araştırmada hem okul döneminde hem tatil döneminde çocukların büyük çoğunluğunun çeşitli amaçlardaki ekran kullanımı için 0, 1 veya 2 saat olarak bildirimde bulundukları görülmüştür. 3 ve daha fazla saat ekran kullanımı 0, 1 veya 2'den daha az görülmektedir. Bu kullanım düzeyi aslında bu yaş grubu için çeşitli kaynaklarda çocuklar için önerilen kullanım düzeyi içerisinde yer alsa da okul ve tatil dönemi ve farklı kullanım amaçları doğrultusunda algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler açısından genel olarak olumsuz açıdan yorumlanabilecek sonuçlara yol açtığı bu araştırma sonucunda görülmüştür.

Bu araştırma sonucunda çocukların gittikleri okulun devlet okulu ya da özel okul olmasına göre ve uygulamalara para verip vermeme durumu arasında algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında bir farklılık gözlenmemiştir. Bu durum da aslında ekran kullanımının ekonomik faktörlerden bağımsız ilerlediğini de göstermektedir.

Bu araştırma sonucunda çocukların büyük çoğunluğunun sosyal medya hesabının olduğu görülmüştür. Sosyal medya kullanım düzeyi arttıkça algılanan stres ve otomatik düşünceler puanı artmakta yaşam doyumu puanı da azalmaktadır. Benzer bir sonuç mesajlaşmada da görülmüştür. Aynı şekilde mesajlaşma düzeyi arttıkça, algılanan stres ve otomatik düşünceler artmakta yaşam doyumu da azalmaktadır. Ayrıca bu sonuçlar hem okul dönemlerinde hem de tatil dönemlerinde her iki durum için de benzer çıkmıştır. Bu durumda çocukların büyük çoğunluğunun kullandığı sosyal medyanın çocuklar için çok da uygun bir mecra olmadığı hatta başka riskler de barındırdığı için mümkün olduğunca 9-10 yaşındaki ve daha küçük çocukların sosyal medya uygulamalarına bu kadar çok zaman ayırmaması gerektiği de söylenebilir.

Bu araştırmada okul günü TV izlemek düzeyleri ile yaşam doyumunu ve otomatik düşünceler arasında fark gözlenmiştir. Daha çok izleyenlerin yaşam doyumları ve otomatik düşünce ortalama puanları fazla görülmektedir. Tatil gününde ise TV izleme ile algılanan stres ve otomatik düşünceler arasında fark gözlenmiştir. Ancak bu fark bu araştırmadaki diğerkarşılaştırmalar ve ilişkilerden farklı olacak şekilde izleyenlerde daha düşük olacak şekilde saptanmıştır. Bu durum televizyon izlemenin bir alışkanlık olması ve oyalayıcı olması rahatlatıcı olması veya ilgi alanlarına yönelik programlara öncelik verilmesi ile açıklanabilir.

Bu araştırma sonucunda algılanan stres toplam puanları ile; ekrandan dizi film izleme, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme arasında hem okul hem tatil gününde fark gözlenmiştir. Okul gününde tekli ve online oynama, tatil günü tekli oyun oynama tatil günü ekrandan gazete okuma ile algılanan stres toplam puanları arasında fark grlmştır.

Yaşam doyumunu toplam puanları ile; ekrandan dizi film izleme, gazete dergi okuma, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme arasında hem okul hem tatil günü arasında fark gözlenmiştir. Okul günü TV izleme, okul günü tekli ve online oyun, tatil günü tekli ve online oyun ve yaşam doyumunu toplam puanları arasında da fark grlmştır.

Otomatik düşünceler toplam puanları ile; TV izleme, sosyal medya kullanımı, mesajlaşma, Youtube üzerinden video seyretme ile hem okul hem tatil günü arasında fark gözlenmiştir. Okul günü ekrandan dizi film izleme, okul günü tekli ve online oyun, tatil günü tekli oyun tatil günü ekrandan dev yapma düzeyleri arasında da fark grlmştır.

Bu araştırma sonucunda algılanan stres ile; okul günlerinde TV izlemek, gazete dergi okumak, tatil günü TV izlemek, tatil günü ekrandan dev yapmak, tatil günü online oyun oynamak arasında ilişki gözlenmemiştir.

Yaşam doyumunu ile; okul günleri TV izlemek, okul günü ekrandan dev yapmak, tatil günü TV izlemek, tatil günü ekrandan dev yapmak arasında ilişki gözlenmemiştir.

Otomatik düşünceler ile; okul günleri TV izlemek, tatil günü TV izlemek, tatil günü ekrandan gazete dergi okumak, tatil günü ekrandan dev yapmak tatil günü online oyun oynamak arasında ilişki gözlenmemiştir.

Karşılaştırılan bütün gruplarda algılanan stres ve otomatik düşüncelerde hiç zaman ayırmayanlarda ya da daha az zaman ayıranlarda toplam puanlar daha düşük olarak yaşam doyumunda da hiç zaman ayırmayanlar ya da daha az zaman ayıranlarda da toplam puanlar daha yüksek olarak gözlenmiştir. Bu durumda ekran karşısında daha çok zaman geçiren çocukların stres düzeylerinin ve otomatik düşünce puanlarının daha yüksek ve yaşam doyumlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Çocukların ekranı ödev veya ders için kullanmalarının belli bir düzeyi aşmadıkça stresi yaşam doyumu ve otomatik düşünceler açısından sorun teşkil etmeyeceği söylenebilir. Bu durumda ideal olan çocukların yukarıdaki amaçlar doğrultusunda ekran kullanmamaları ya da mümkün olduğunca az kontrollü sınırlı kullanmalarının sağlanmasıdır.

Ekranlı cihazlar çoğunlukla tek amaç için kullanılmaz. Yani birey bu cihazlarla aynı anda birkaç şeyi de bir arada yapabilir. Hem okuma yapıp hem mesajlarına cevap verebilir ya da ödev yaparken aynı anda müzik açıp dinleyebilir bu şekilde birkaç fonksiyonu bir arada kullanabilir. Bu doğrultuda her ne kadar TV izlemek, gazete dergi okumak ekrandan ödev yapmak, online oyun ile algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceler arasında ilişki görülmemiş olsa da hem uzun süreli ekran kullanımının sağlık ve sosyal yaşam üzerindeki etkileri değerlendirildiğinde hem de bu yaş grubu çocukların tek bir amaca odaklanarak kullanımın zorluğu da düşünüldüğünde çocukların yukarıda bahsedilen kullanımlar için de yine mümkün olduğunca daha az ekran kullanımlarının sağlanması önemlidir.

Literatür incelendiğinde bu araştırmaya konu olan yaş grubunda, algılanan stres, yaşam doyumu ve otomatik düşünceleri ekran kullanım düzeyleri ve zamanları yönünden araştıran başka çalışmalara rastlanmamıştır. Bu araştırma bu yönden diğer araştırmalardan ayrılmaktadır. Bununla birlikte bu araştırma neticesinde ekran kullanımının etkilerinin değerlendirilmesi için genel olarak sadece süre veya içeriğin ele alınmaması, ekran kullanımının amacına, kullanımın süresine, kullanımın zamanına göre değerlendirmesi ekran kullanımı ile ilgili olarak diğer araştırmalardan bu araştırmayı ayırmaktadır. Literatürde yer alan birçok araştırma ekran kullanımın zamanlarını genel olarak günlük kullanım şeklinde ele almış ve düzeylerini de ölçerken çoğunlukla tek bir amaca yönelik olarak değerlendirme yapmıştır. Bu araştırmada ekran kullanımı okul zamanı ve tatil zamanı olarak ayrılmıştır. Yine bu okul zamanı ve tatil zamanı kullanımlar da TV izlemek, sosyal medya takibi yapmak, mesajlaşmak, ödev yapmak, okuma yapmak gibi amaçlar doğrultusunda

değerlendirilmiştir. Bu şekilde günümüzde neredeyse kaçınılmaz olan ekran kullanımında amaca özgü bir değerlendirme yapılması sağlanmaya çalışılmıştır. Ayrıca çocukların konu alındığı birçok araştırmada bilgi ebeveynlerden toplanmaktadır. Bu araştırmada bilgi doğrudan çocuğun kendisinden alınmıştır. Bu durumda ulaşılan verinin daha tutarlı olabileceği düşünülmektedir. Bu çalışmanın özellikle ekranın kullanım amacını ve kullanım zamanını ayırması yönünden ve algılanan stresi, yaşam doyumunu ve otomatik düşünceleri bir arada ele alması açısından, verileri doğrudan kullanıcıdan elde etmiş olmasından dolayı ekran, internet ve benzeri kavramlar için yapılacak diğer araştırmalara zemin oluşturacağı ve yön vereceği düşünülmektedir.

Ekran kullanımı ile ilgili yenilikler gelişmeler ve bu kullanımı sağlayacak ürünler ile ilgili araştırmalar devam etmektedir. Ekran kullanımının etkileri de çok değişkenlidir ve etkileri tür, süre veya sıklık amaç ile onu kullanan çocuk veya ergenin bireysel özellikleri ile de bağlantılıdır. Mevcut araştırma bu kavramlardan sadece zaman ve tür ile ilişkilidir. Zaman okul ve tatil dönemi olarak ayrıca geçirilen süre olarak değerlendirilmiştir. Araştırma sonucunda bu yaş grubunda ekran kullanımının belirli bir düzeyi aşmamasının önemi bir kez daha ortaya çıkmıştır. Şu an kullanıcılara artık kendilerine özgü bir kullanım deneyimi ve izleyecekleri unsurları seçme şansı sunulmaktadır. Bu durumda hem çocuk kendisi için hem de ailesi onun için katkı sağlayabilecek birçok içeriğe ve kullanım deneyimine avantajına ulaşabilecek durumdadır. Bu durumda hem harcanan zamanın boşa gitmemesi hem de çocuğa olası dönüşleri açısından nitelik değerlendirmesi yapılması da oldukça önemli gözükmemektedir.

Çocukları ruh sağlığının korumak, çocukları zararlı içeriklerinden korumak için dijital içeriklerin çocukların yaşlarına ve gelişim özelliklerine uygun olup olmadıklarının değerlendirmesi ve çocuk gelişim uzmanları ile işbirliği yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

5.4. Öneriler

Bu araştırma sonucunda diğer araştırmacılar için başka yaş gruplarıyla da benzer bir çalışma önerilebilir. Teknolojinin ve içeriklerin çok hızlı değiştiği güncellendiği düşünüldüğünde 5 yıl sonra araştırmanın tekrarlanması yönünde bir çalışma düşünülebilir. Araştırma ebeveyn kullanımları ve alışkanlıkları ile birlikte karşılaştırılabilecek bir formatta yeni bir araştırma olarak planlanabilir. Bu

araştırmanın dinamikleri içinde yer alan ve genel kavramlar olan algılanan stres, yaşam doyumu, otomatik düşünceler yerine literatürde bu kavramlar yüzünden ortaya çıktığı belirtilmiş daha spesifik fiziksel, psikolojik, sosyal veya bilişsel sorunlar incelenebilir.

Ebeveynlere; çocukların ekran kullanımlarını denetlemeleri, çocukların zararlı içeriklerden korunması konusunda önlemler almaları ve çocukları sanal ortamlarda takip etmeleri önerilmektedir. Ayrıca yine kullanım amaçları açısından ortaya konulan farklılıklar düşünüldüğünde ailelerin bu konuda yönlendirici olmaları gerekebilir. Ebeveynlere, çocukların ekran karşısında uzun süre kalmalarının olumsuzlukları hakkında; internet ve sanal ortamlarda kontrol ve güvenlik ve içerik kontrolü hususunda, çocukların ekran kullanımına alternatif faaliyetlere nasıl yönlendirilebileceği konusunda eğitimler verilmesi önerilmektedir.

Okullarda çocukların ekran kullanımlarına ilişkin motivasyonları değerlendirilerek bu hususlara öncelik verilecek planlamalar yapılabilir. Ders programları ya da müfredatlara bu konuyla ilgili dersler ve aktiviteler konulabilir. Kodlama, yazılım tasarım gibi farklı ama çocuğa cazip gelecek uğraşların edinilmesi sağlanabilir. Öğretmenlere çocuğun yaşına ruh sağlığına uygun içerikler konusunda bilgi verici faaliyetler düzenlenmesi, ders içeriklerinin belli bir düzeyde dijitalleşmesi için destek verici çalışmalar planlanması önerilmektedir.

Öğrencilere; güvenli ekran kullanımı, kişisel gizlilik, sağlıklı kullanım süreleri ile ilgili bilgilendirici aktiviteler yapılmalıdır. Öğrencilerin ekran kullanımını dengeli dağıtmanın yollarını, öz-denetimi, disiplini, zaman yönetimini öğrenebilecekleri faaliyetler oluşturulmalıdır. Okullarda dijital okul yazarlık, teknoloji ve medya kullanımı, programlama robotik programlama gibi derslerin programlarda daha fazla yer bulması için çalışmalar yapılması da önerilmektedir.

KAYNAKÇA

- Acar, M. (2009). *Zihinsel ve fiziksel özürlü çocuğa sahip anne ve babaların yaşam doyumu ve umutsuzluk düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Ak, S. (2019). *Eğitim fakültesi öğrencilerinde problemli internet kullanımının yalnızlık, yaşam doyumu ve algılanan sosyal destek ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Akça, H. (2018). *İstanbul ili Maltepe ilçesindeki ilkököl çağı çocuklarında ekran bağımlılığı eğiliminin nicel olarak incelenmesi* (Uzmanlık Tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar, *Türk Psikoloji Bülteni*, 40, 55.
- Altıntaş, A. (2020). *Lise öğrencilerinde problemli internet kullanımının duygusal zeka ve yaşam doyumu açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Aksoy, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin riskli internet davranışları ve güvenli internet kullanımı hakkında öğrenci ve ebeveyn görüşleri* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- American Academy of Pediatrics. (2016). American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use. Retrieved from <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/Pages/American-Academy-of-Pediatrics-Announces-New-Recommendations-for-Childrens-Media-Use.aspx> adresinden edinilmiştir.
- Arklan, Ü. ve Kartal, Z. (2018). Y kuşağının içerik tüketicisi olarak; Youtube kullanımı: kullanım amaçları, kullanım düzeyleri ve takip edilen içerikler üzerine bir araştırma. *Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi Elektronik Dergisi*, 6, 2.
- Arnas, Y. A. (2005). 3-18 Yaş grubu çocuk ve gençlerin interaktif iletişim araçlarını kullanma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, 4(4), 59–66.
- Arseven, M. (2019). *Lise öğrencilerinin problemli internet kullanımları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yakın Doğu Üniversitesi, Girne.

- Aydın, G. (2018). *Çocuklarda internet bağımlılığı ve benlik saygısı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi) .Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydın, K. (2004). *Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik düzeyleri ve tükenmişliği etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi Aksaray il örneği* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Avinç, Z. (2017). *0-8 yaş Arasındaki çocukların internet ve mobil teknoloji alışkanlıkları ve güvenli internet kullanımı* (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.
- Aybal, N. (2021). *4-11 Yaş çocuklarda ekran bağımlılığı eğiliminin incelenmesi ve ebeveynlerin ekran bağımlılığını önlemeye yönelik tutumlarının değerlendirilmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Aydoğdu, K. İ. (2015). Dijital oyunlar ve dijital şiddet farkındalığı: ebeveyn ve çocuklar üzerinde yapılan karşılaştırmalı bir analiz. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 8(36), 806-18.
- Aysan, F. ve Bozkurt, N. (2004, Temmuz). Okul Psikolojik Danışmanlarının Yaşam Doyumu, Stresle Başa Çıkma Stratejileri ile Olumsuz Otomatik Düşünceleri: İzmir ili örnekleme. *XIII. Ulusal Eğitim Bilimleri Kurultayı*, Malatya.
- Balantekin, Y. (2019). *10- 14 Yaş arası çocuklarda televizyon bağımlılığı üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (2004). *Stres ve başa çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi,
- Baltaş, A-Baltaş, Z. (2012). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 29. bs.
- Balcı, Ş. ve Gülnar, B. (2009) Üniversite öğrencileri arasında internet bağımlılığı ve internet bağımlılarının profili, *Selçuk İletişim*, 6 (1), 5-22.
- Başaran, K, Y. (2017). Sosyal bilimlerde örnekleme kuramı. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5 (47), 480-495.
- Baykoçak C. (2002) *Beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki sorunları ve tükenmişlik düzeyleri bursa ili uygulaması* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya

- Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması, *SAÜ Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14, 198-210.
- Beck, J. S. (2016). *Bilişsel Davranışçı Terapi*. (Çev: Şahin, M. ve Tarı Cömert, I.). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- BUDAK, S. (2003) *Psikoloji Sözlüğü*, Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları
- Body, D. M., and Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, History, And Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210-230. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Bulut, A. (2018). Okul öncesi öğrencilerinin teknoloji kullanımlarına ilişkin alışkanlıklarının gelişim özellikleri üzerindeki etkileri. *Eğitimde Yeni Yaklaşımlar Dergisi*. 1 (1), 63-66.
- Bülbül İ. , Ülker Ü. (2018). Dijital oyunların eğitim seviyelerine göre kullanılma durumları, *Türk Bilim Araştırma Vakfı Dergisi*, 11(2), 1-10
- Cüceloğlu, Doğan (2006) *İnsan ve davranışı*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu Doğan (2011). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi. 22. bs.
- Çelik, E. (2017) *4-6 Yaş çocukların ekran kullanımının, ebeveyn ekran kullanımı ve aile üyeleri ile ilişkileri ile değerlendirilmesi*(Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çorak, B. (2019) *8. Sınıf öğrencilerinde internet bağımlılığının yalnızlık algısı ve sosyal becerilerle ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Dağtaş, A. (2013). *Ekrandan okumanın okumaya ve türkçe dersine yönelik tutuma etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Dal, E. (2015). *Kadınlardaki duygusal zeka düzeyi ile yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Üsküdar Üniversitesi. İstanbul
- Davis, R.A. (2001) A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Hum Behav*,17,187-195.
- DIENER, E. ve LUCAS, R. E. (1999). Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*., 12(2), 276-303.
- DIENER, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Buletin*. 95(3), 542-575.
- Diener, E. ve Diener, C. (1996). Most people are happy. *Psychological Science*. 7(3), 181-184

- DIENER, E., OISHI, S.ve LUCAS, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1), 403-425.
- Dinçer, B. Kolan, H. (2020). Ortaokul öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyleri ile sorumluluk davranışı arasındaki ilişki, *Kastamonu Education Journal*, 28 (6), 2319-2330.
- Dorahy MJ, Lewis CA, Schumaker JF ve ark. (2000). Depressionand life satisfaction among Australian, Ghanaian, Nigerian, NorthernIrish, and Swazi University Students. *Soc Behav Pers*, 15, 569-580.
- Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi* , 1, 320-343
- Ergin, D. A. ve Kapçı, E. G. (2013). Çocuk ve ergenlerde olumsuz bilişlerin değerlendirilmesi, çocukların otomatik düşünceleri ölçeğinin uyarlanması. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 2 (2), 72 – 77.
- Erdem, Ö. (2021). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılık düzeyinin aleksitimi, depresyon, anksiyete ve stres düzeyi ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Erdur-Baker, Ö. Kavşut, F. (2007). Akran zorbalığının yeni yüzü: siber zorbalık. *Eurasian Journal of Educational Reserach*, 27, 31-42.
- Ertuğrul, B.(2013). *İlköğretim beşinci sınıflarda ekrandan okumanın anlamaya etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Uşak Üniversitesi, Uşak.
- Eryılmaz, A. (2013). Pozitif psikolojinin psikolojik danışmanlık ve rehberlik alanında gelişimsel ve önleyici hizmetler bağlamında kullanılması. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1(1),1-21.
- Fırat, Z. (2018). *Kronik hastalığı olan çocuklarda internet kullanımı ile stresle başa çıkma ve problem çözme becerisi ilişkisi* (Uzmanlık Tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Furuncu C. (2019) *Problemlili medya kullanım ölçeğinin Türkçe formunun geçerlilik güvenirlik çalışması, çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi. İstanbul.
- Güçlü, N. (2001), Stres yönetimi, *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91–109.
- Gülaçtı, F. (2009). *Sosyal beceri eğitime yönelik programın üniversite öğrencilerinin, sosyal beceri, öznel ve psikolojik iyi olma düzeylerine etkisi.* (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Güler, B. (2019). *Algılanan stresin yaşam tatminine etkisi: özel güvenlik görevlileri üzerine bir araştırma* (Yüksek Lisans Tezi). Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Güngör, T. (2011). *Selçuk üniversitesi resim-iş eğitimi anabilim dalı öğrencilerinin kaygı ve yaşam doyumu düzeyleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Savaş, S. Sucu, İ. (2021). Youtube çocuk kanallarında bulunan video içeriklerindeki temaların ortaya konulmasına yönelik bir çalışma, *Journal Of Business In the Digital Age*, 4,1.
- Kanter, A. (2020) *Dijital bağımlılığın 3-6 yaş grubu çocuklarda iletişim becerilerine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi) İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.
- Karahan, F.T. ve Koç, E.H. (2005). Üniversite öğrencilerinin alkol ve sigara kullanım sıklığına göre stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. *Ege Eğitim Dergisi* ,6,(2) 113-131
- Karasar, N (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*, İstanbul: Nobel Yayıncılık
- Kavaklı, M. Ve Yalçın, B.S. (2019). İnternet bağımlılığı ve algılanan stres ilişkisinin algılanan sosyal destek açısından incelenmesi *Journal of Dependence*, 20, 175-184.
- Kaya, A. G. (2006). *İzmir İktisat Kongresi Araştırma Merkezi Öğrenci Çalışma Raporları İzmir’de yaşam kalitesi ve yoksulluk. Serisi.*
- Kelleci H. (2019). *Annelerin çocuk yetiştirme tutumunun yaşam doyumu evlilik doyumu umutsuzluk düzeyi açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Kılıç, C. (2021). *Lise öğrencilerinin internet, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık, bencillik ve yaşam doyumu düzeyleri arasındaki ilişki, Malatya örneği* (Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Kutner LA, Olson CK, Warner DE, Hertzog SM. (2008). Parents' and sons' perspectives on video game play: a qualitative study. *J. Adolesc Res.* 23(1), 76-96.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “akıllı telefon(kolik). *Üniversite Gençliği*, 7(14), 328–359.
- Kuyucu, Y. (2007). *Boşanmış ailede yetişen ergenlerin bilişsel çarpıtmalarıyla benlik değeri arasındaki ilişki* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

- Kuzu A, Odabaşı F, Erişti S D, Kabakçı I, Kurt A A, Akbulut Y, Dursun Ö Ö, Kıyıcı M, Şendağ S. (2008). İnternet kullanımı ve aile. *T. C. Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Bilim Serisi*, 133.
- Lange, P, G. (2007). Publicly private and privately public: social networking on Youtube. *Journal Of Computer Mediated Communication*, 13(1), 361-380.
- Lau M. Bradshaw, J. 2016. Material well-being, social relationships and children's overall life satisfaction in Hong Kong. *Child Indicators Research*, 11(1) 185–205.
- Lenhart, A. Purcell, K. Smith, A. Zickuhr, K. (2015). Pew internet & American life project, *an initiative of the Pew Research Center*, 1615,202-419-4500.
- Levin, D.E. (2013). *Beyond remote controlled childhood: teaching young children in the media age*. Washington, DC: National association for the education of young children.
- Mustafaoğlu R. Yasacı Z. (2018). Dijital oyun oynamanın çocukların ruhsal ve fiziksel sağlığı üzerine olumsuz etkileri, *Journal of Dependence*, 19(3), 51-58
- Myers, D. G.,Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*. 6, 10-19.
- Ocebe, D. (2020). *0-3 Yaş grubu çocuklarda ekranlı araçlar karşısında geçirilen zaman ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Onguner, S. (2020). *7-18 Yaş arası çocuklarda internet bağımlılığı ve çocukların günlük alışkanlıkları üzerine olumsuz etkilerinin değerlendirilmesi* (Uzmanlık Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi, İstanbul.
- Onyishi IE &Okongwu OE, 2013. Personality and social support as predictors of life satisfaction of Nigerian prisons officers. *TheSocial Sciences*, 8(1), 5-12.
- Oral T. Ersan C, (2013) Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi, *Nevzat Demirci Eğitim ve Öğretim Araştırmaları dergisi*, 2,(3) , 35.
- Oral T. Ersan C, (2017). Çocuklarda algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması, *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 37, 419 - 428
- Ögel, K. (2017). *İnternet bağımlılığı*. İstanbul: Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özer, M. ve Özsoy Ö. (2003) Yaşlılarda yaşam doyumu. *Geriatrı*, 6 (2), 72-74.
- Özmen, A. ve Aktaş, Ö. (2019). Bilgisayar oyunlarının saldırganlık düzeyi üzerindeki etkisinin İicelenmesi, *Milli Eğitim Dergisi*, 48,222

- Öztürk, S. (2017). *Mobil medya aygıtları ve internetin çocukların günlük yaşamları ve sağlıkları üzerindeki yeri ve etkileri* (Uzmanlık Tezi). Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Bolu.
- Özgen, F. (2012). *Ç.O.M.Ü Beden eğitim ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Mezuniyet Tezi). Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Proctor, C. L., Linley,P. A., Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: a review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10(5) 583–630
- Ratelle, C. F.,Simard, K., Guay, F. (2013). University students' subjective wellbeing: The role of autonomy support from parents, friends, and the romanticpartner. *Journal of Happiness Studies*, 14, 893-910.
- Sağıroğlu, N. (2015). *İlkokul ve ortaokul öğrencilerinin günlük internet kullanım sürelerinin okul başarılarıyla ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi), Üsküdar Üniversitesi.
- Sancaktar, M. (2020) *Ergenlerde algılanan sosyal destek ve stres düzeyinin internet bağımlılığı ile ilişkisi* (Yüksek Lisans Tezi) İbni Haldun Üniversitesi, İstanbul
- Sarıöz, Z. (2001). *Farklı yaşam biçimlerini sürdüren yaşlıların kimi özelliklerinin yaşam doyum düzeyine etkisi* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Savaşır, I. ve Batur, S. (2003). *Bilişsel-davranışçı görüşme ve değerlendirme süreçleri*. I. bilişsel davranışçı terapiler. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Savcı , M . ve Aysan, F .(2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki” *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-55
- Saygılı, S. (2005). *Strese Son*, İstanbul,. Elit Yayıncılık
- Sayımer, İ (2009). *Sanal Ortamda Stratejik Halkla ilişkiler Yönetimi*. İstanbul: Beta Yayınları.
- Seligson, J. L.,Huebner, E. S., Valois, R. F. (2003). Preliminary validation of the brief multidimensional students' life satisfaction scale (BMSLSS). *Social Indicators Research*., 61, 121-145.
- Selye, H. (1973). “The evolution of the stress concept: the originator of the concept traces it’s development from the discovery In 1936 of the alarm reaction to

- modern therapeutic applications of syntoxic and catatonic hormones". *American Scientist*, 61(6) 692-699.
- Soydan, M. (2015) *Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ile depresyon ve yaşam doyumu arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Subrahmanyam K, Kraut RE, Greenfield PM ve Gross EF. (2000). The impact of home computer use on children's activities and development. *The Future of Children: Children and Computer technology*, 10(2).
- Şahin B, (2019) *Yaşlı bireylerde internet kullanımının yaşam doyumu, algılanan sosyal destek ve umutsuzluk düzeyleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Şahin, G. N. (2011). *Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Şen, G . Sevim, Y. Artuç, S. (2015). İlköğretim çağındaki çocukların internet kullanımlarının ebeveyn görüşleri doğrultusunda değerlendirilmesi, *Beu Sbe Dergisi*, 4,1.
- Şimşek D. (2010) *Yatılı ilköğretim bölge okulu ve ailesi yanında kalan ilköğretim sekizinci sınıf öğrencileri akran ilişkileri sosyal destek algıları ve yaşam doyumlarının incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) . Çukurova üniversitesi, İstanbul.
- Taş, D. (2018) *6-18 Yaş arası çocuk ve adolesanlarda akıllı telefon ve internet kullanımı ile anksiyete depresyon arasındaki ilişki* (Uzmanlık Tezi). Namık Kemal Üniversitesi, Tekirdağ.
- Tercan, İ. Sakarya, S. Çoklar, A.N. (2012). Çocukların gözüyle onların internet kullanım profilleri ve ailelerin getirdiği sınırlamalar: Anamur ilçe örneği, *e-Journal of New World Sciences Academy*,7,1.
- Tires, P., Stres, (1987) (Çev. Y. Haznedaroğlu), İstanbul, Metler Matbaa.Topan,
- A. Ayyıldız, T. Özsvran, M. Mutlu, B. (2020) İlkokul Öğrencilerinin Bilgisayar, İnternet kullanımı ve Bilgisayar oyunları Hakkındaki düşünceleri, *Çocuk Dergisi*, 20(1), 20-26.
- Turgut, E. (2016). *Çocukların mobil internet deneyimleri: kullanım, risk faktörleri ve risklerle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

- Tovey, H. (2007). *Playing outdoors: spaces and places, risk and challenge*. UK. McGraw-Hill Education
- Tümkiye, S., Aybek, B. ve Çelik, M. (2008). An investigation of Turkish students' life, *International Journal of Human Sciences*, 5,1
- Türkçapar, H., 2015. *Bilişsel terapi*. 9.Baskı. Ankara: HYB Yayıncılık.
- Usluel, Y. K. Demiraslan, Y. (2005). Bilgi ve iletişim teknolojilerinin öğrenme öğretme sürecine entegrasyonunu incelemeye bir çerçeve: etkinlik kuramı. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28 (28) 134-142.
- Uzbaş A, Yurdabakan İ.,(2017) Psikolojik sağlamlık ve okul ikliminin ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu yordama gücü, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 41, 202-214
- Ünal, A. Ö. Şahin, M. (2013). Lise öğrencilerinin yaşam doyumlarının bazı değişkenlere göre yordanması. *Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi*, 2 (3) 46-63.
- Ünsal Y. (1991) *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu* (Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Wilson, W. (1967). Corralates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67 (4) 294- 306.
- Yetim Ü. (2001) *Toplumdan bireye mutluluk resimleri*, İstanbul: Bağlam Yayınları,
- Yetim Ü.(1991) *Kişisel projelerin organizasyonu ve örüntüsü açısından yaşam doyumu*, (Doktora Tezi) İzmir, Ege Üniversitesi.
- Zullig KJ, (2007) Pun SM, Huebner ES. Life satisfaction, dieting behavior, and weight perceptions among colleges tudents, *Applied Research in Quality of Life*,2, 17-31

EKLER

Ek.1. Çocuk Psikiyatrik Öykü ve Bilgi Formu

Size Uygun İfadeyi işaretleyiniz.

Çocuğunuzun ruh sağlığı ya da davranışları ya da davranış bozuklukları ile ilgili bir hastane ya da Özel klinikte Çocuk doktoru/ Psikiyatrist / Psikolog ile görüştünüz mü?

Evet () Hayır ()

Cevap evet ise Tanı ya da Teşhisi İşaretleyebilir misiniz?

Dikkat eksikliği ve Hiperaktivite bozukluğu ()

Öğrenme Güçlüğü ()

Depresyon ()

Travma Sonrası Stres Bozukluğu ()

Obsesif Kompulsif bozukluk ()

Yas ()

Uyku Bozukluğu ()

Yeme Bozukluğu ()

Diğer

AİLE İLE İLGİLİ ÖZELLİKLER

1. Annenin yaşı

a. 20-24 b. 25-29 c. 30-35 d. 35 ve üzeri

2. Babanın yaşı

a. 20-24 b. 25-29 c. 30-35 d. 35 ve üzeri

Annenin eğitim düzeyi

a. Okur-yazar değil b. Okur-yazar

c. İlkokul mezunu

d. Ortaokul mezunu

e. Lise mezunu

f. Üniversite mezunu

g. Yüksek lisans/Doktora

Babanın eğitim düzeyi

a. Okur-yazar değil

b. Okur-yazar

c. İlkokul mezunu

d. Ortaokul mezunu

e. Lise mezun

f. Üniversite Mezunu

g. Lisans – üstü

Ek 2. Çocuk Kişisel Bilgi Formu

Okulun Durumu Devlet () Özel ()
Okulun Bulunduğu il: İlçe:
Kaç Yaşındasın: 9 () 10 () 11 ()
Kaçıncı Sınıfa gidiyorsun: 4 () 5 () 6 () 7 ()
Cinsiyetin: Kız () Erkek ()
Kendine ait akıllı Cep Telefonun var mı Evet () Hayır ()
Kendine ait Tabletin var mı ? Evet () Hayır ()
Evde bilgisayar/ Laptop var mı ? Evet () Hayır ()
Evde tablet/ telefon/ bilgisayar kullanman ailen tarafında kısıtlanıyor mu? Evet () Hayır ()
Tablet/ telefon/ bilgisayar kullanmama cezası aldığın oldu mu? Evet () Hayır ()
Tablet Telefon bilgisayar kullanmama daha çok Annem uyarır () Babam uyarır () Ağabeyim / Ablam uyarır () Kimse karışmıyor ()
Hangi Sosyal Medya / İletişim hesaplarına sahiptin Facebook () twitter () instagram () whatsapp () Youtube () Diğer () Sürekli oynadığın online oyun var Evet () Hayır () Varsa isimleri: Harçlık alıyor musun ? Günlük alıyorum () Haftalık alıyorum () Almıyorum () Aldığın harçlık miktarı : ? Tablet ya da Telefon üzerinden oynadığın oyun ya da uygulamalar için para verdiğin oldu mı? Evet () Hayır ()

Ek 3. Ekran Kullanımı Belirleme Çizelgesi

Bir günde TV, Telefon, Tablet, PC, Laptop, internet vb. geçirilen ortalama zaman için geçirdiğinizi düşündüğünüz zamanın üzerine X koyunuz.

		OKUL GÜNLERİ								TATİL GÜNLERİ									
		0 Saat	1 saat	2 saat	3 saat	4 saat	5 saat	6 saat	7 saat	8 veya daha fazla	0 Saat	1 saat	2 saat	3 saat	4 saat	5 saat	6 saat	7 saat	8 veya daha fazla
1	Televizyon İzleme																		
2	Tablet / Telefon bilgisayardan Film / Dizi izleme																		
3	Tablet/ Telefon/ Bilgisayardan Gazete/ Dergi Yazı okuma																		
4	Facebook/ Twitter/ İstagramda dolaşma																		
5	Arkadaşlarla Mesajlaşma																		
6	Tablet / Telefon / Bilgisayar Üzerinden Araştırma / Ödev yapma																		
8	Bilgisayar, tablet, telefon vb. tekli oyun																		
9	Bilgisayar, tablet, telefon vb. çoklu online oyun																		
10	Youtube Üzerinden video İzleme																		

Ek 4. Algılanan Stres Ölçeği

Algılanan Stres Ölçeği

Bazı durumlar aşağıda listelenmiştir. Lütfen her bir düşünceyi dikkatlice oku ve **son bir hafta** içerisinde hangisinin ne kadar sıklıkla aklına geldiğine karar ver.

	Hiç	Bazen	Sık sık	Her Zaman
1. Geçen hafta sakinleşmekte zorlandın mı?	()	()	()	()
2. Geçen hafta çok fazla işin ya da ödevin olduğunu ama çok az zamanın kaldığını düşündün mü?	()	()	()	()
3. Geçen hafta düşünmen gereken sorunlar oldu mu?	()	()	()	()
4. Geçen hafta sınıfındaki diğer çocuklara kolayca kızdın mı?	()	()	()	()
5. Geçen hafta bir sorun hemen çözülmediğinde sabırsızlandın mı?	()	()	()	()
6. Geçen hafta olan kötü şeyleri düşündün mü?	()	()	()	()
7. Geçen hafta bir şeyi beklerken sabırsızlandın mı?	()	()	()	()
8. Geçen hafta kolayca keyfin kaçtı mı?	()	()	()	()
9. Geçen hafta kolayca üzüldün mü?	()	()	()	()

Ek 5. Yaşam Doyumu Ölçeği

ÇOCUKLAR İÇİN YAŞAM DOYUMU ÖLÇEĞİ

Aşağıda kişilerin kendi hayatlarını tanımlarken kullandıkları ifadeler sıralanmıştır. Lütfen her bir ifadeyi dikkatlice okuyun ve sizi ne kadar iyi tanımladığına karar verin. Her sorunun yanında bulunan 1’den 5’e kadar olan seçeneklerden sizi en iyi tanımlayanı seçip işaretleyiniz.

① Hiç katılmıyorum ② Çok katılmıyorum ③ Kararsızım ④ Biraz					
1. Hayatım birçok yönden olmasını istediğim gibidir	①	②	③	④	⑤
2. Hayatımdaki her şey mükemmel	①	②	③	④	⑤
3. Hayatımdan mutluyum.	①	②	③	④	⑤
4. Şimdiye kadar hayatta önem verdiğim şeylere	①	②	③	④	⑤
5. Eğer hayatımı yeni baştan yaşayabilseydim, her şeyin yine aynı olmasını isterdim	①	②	③	④	⑤

Ek 6. Otomatik Düşünceler Ölçeği

Son bir hafta içerisinde ne kadar sıklıkla düşündün	Hiçbir Zaman	Bazen	Sık Sayılır	Sık sık	Her Zaman
1) Çocuklar benim aptal olduğumu düşünecek.					
2) Eğer hak ederlerse insanlardan öcümü alma hakkım vardır.					
3) Hiçbir şeyi doğru dürüst yapamam.					
4) Bir kaza geçireceğim.					
5) Diğer çocuklar aptal.					
6) Bana sataşacaklar diye endişeleniyorum.					
7) Çıldıracağım.					
8) Çocuklar bana gülecek.					
9) Öleceğim.					
10) Çoğu insan bana karşı.					
11) Değersizim.					
12) Annem veya babam zarar görecektir.					
13) Artık hiçbir şeyin bana yararı olmaz.					
14) Salak gibi görüneceğim.					
15) Bana takanların yaptıkları yanlarına kalmayacak.					
16) Kontrolümü kaybetmekten korkuyorum.					
17) İşlerin ters gitmesi benim hatam.					
18) İnsanlar benim hakkımda kötü şeyler düşünüyor.					
19) Eğer biri bana zarar verirse benim de O kişiye zarar verme hakkım vardır.					
20) Zarar göreceğim.					
21) Diğer çocukların hakkımda ne düşüneceği beni korkutuyor.					
22) Bazı insanlar başına gelen şeyleri hak eder.					
23) Hayatımı karmakarışık bir hale getirdim.					
24) Çok kötü bir şey olacak.					
25) Aptal biri gibi görünüyorum.					
26) Hiçbir zaman diğer insanlar kadar iyi olamayacağım.					
27) Benim hatam olmayan şeylerden dolayı her zaman suçlanırım.					
28) Başarısız biriyim.					

29) Diğer çocuklar benimle dalga geçiyor.					
30) Hayat yaşamaya değmez.					
31) Herkes bana bakıyor.					
32) Kendimi salak durumuna düşüreceğim diye korkuyorum.					
33) Biri ölebilir diye korkuyorum.					
34) Hiçbir zaman problemlerimin üstesinden gelemeyeceğim.					
35) İnsanlar her zaman beni bir belaya bulaştırmaya çalışıyor.					
36) Bende bir terslik var.					
37) Bazı insanlar kötüdür.					
38) Kendimden nefret ediyorum.					
39) Değer verdiğim birinin başına bir şey gelecek.					
40) Kötü insanlar cezalandırılmayı hak eder.					

Ek 7. Aydınlatılmış Onam Formu (Öğrenci)

Sevgili Öğrenci Arkadaşım;

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji programı bünyesinde doktora programı öğrencisiyim. Aynı zamanda İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi çocuk gelişimi bölümünde görev yapmaktayım. Doktora tezim kapsamında 9-11 yaş arası çocukların ekran kullanım süreleri ile otomatik düşünceleri, Algıladıkları stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ölçen bir araştırma yürütüyorum.

Bu araştırmada geçerlilik ve güvenirlik çalışması yapılmış ve MEB tarafından daha önce okullarda kullanılmasına izin verilmiş ölçekler kullanılmaktadır.

Araştırma kapsamında yer alan form ve ölçekler internete bağlı herhangi bir cihaz ile başka kimsenin yardımına ihtiyaç duymayacağı şekilde kolaylıkla işaretleyeceğin biçimde oluşturulmuştur. İnternet üzerinden çeşitli sosyal paylaşım ve mesaj uygulamaları ile bağlantı linki öncelikle anne ya da babana ulaştırılacak, onların kendileri ile ilgili kısmı doldurmalarından ve ‘çocuğun katılımına izin veriyorum’ kısmını işaretlemelerinden sonra da sizin doldurmanız gereken kısım açılacak.

Bu aşamadan sonra sizin cevaplama aşamanıza geçilecektir.

Ölçekleri doldurman yaklaşık 15 dakika sürecektir. Ölçeklerin hepsi doldurulmadan da sonuç araştırmacıya ulaşmayacaktır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katıldıktan sonra, uygulamanın herhangi bir anında kendini kötü hissetmen durumunda araştırmadan çekilmekte tamamen özgürsün. Bu durumda cihazı kapatman ya da internet bağlantısını kapatman ya da açılı olan sayfayı tarayıcıdan kapatman yeterli olacaktır.

Araştırma için elde edilen kişisel bilgiler hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Formlar verilen cevaplar ve kişiler arasında bağlantı kurulmayacak şekilde programlanmış olup kişi bilgilerini ve cevapları ilişkilendirmeden araştırmacıya iletilecektir. Etkinliğe katılmak istiyorsan lütfen aşağıdaki forma adını soyadını yazıp okudum onaylıyorum kısmını doldur.

Çalışmayla ilgili soruların için aşağıdaki mail adresi yoluyla benimle iletişim kurabilirsin.

Adın Soyadın:

Veli'nin Adı Soyadı:

Bu araştırmaya kendi isteğimle katılıyorum. Okudum onaylıyorum ()

- Onaylıyorum kısmı tıklandığı takdirde doldurman gereken kısımlar açılacaktır.



Ek 8. Aydınlatılmış Onam Formu (Veli)

Sayın Veli;

İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji programı bünyesinde doktora eğitimime devam etmekteyim. Aynı zamanda İstanbul Arel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksek okulu çocuk gelişimi bölümünde görev yapmaktayım. Doktora tezim kapsamında 9-11 yaş arası çocukların ekran kullanım süreleri ile otomatik düşünceleri, Algıladıkları stres ve yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi ölçen bir araştırma yürütüyorum.

Bu araştırmada geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmış ve MEB tarafından daha önce okullarda kullanılmasına izin verilmiş ölçekler kullanmaktadır.

Araştırma kapsamında yer alan form ve ölçekler internete bağlı herhangi bir cihaz ile çocuğun başka kimsenin yardımına ihtiyaç duymayacağı şekilde kolaylıkla işaretleyeceği biçimde oluşturulmuştur. İnternet üzerinden çeşitli sosyal paylaşım ve mesaj uygulamaları ile bağlantı linki öncelikle çocuğun anne ya da babası olarak sizlere ulaştırılacak sizin kendiniz ile ilgili kısmı doldurmanızdan ve ‘çocuğun katılımına izin veriyorum’ kısmını işaretlemenizden sonra da çocuğun doldurması gereken kısım açılacaktır. Bu aşamadan sonra çocuğun cevaplama aşamasına geçilecektir.

Veli bilgi ve izin formunu doldurması yaklaşık 5 dakika çocuğun ölçekleri doldurması da yaklaşık 15 dakika sürmektedir. Veli onayı olmaksızın çocuğun dolduracağı kısım açılmayacağı gibi ölçeklerin hepsi doldurulmadan da sonuç araştırmacıya ulaşmayacaktır.

Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Araştırmaya katıldıktan sonra, uygulamanın herhangi bir anında katılımcının kendini kötü hissetmesi durumunda katılımcı araştırmadan çekilmekte tamamen özgürdür. Bu durumda cihazı kapatmak ya da internet bağlantısını kapatmak ya da açılı olan sayfayı tarayıcıdan kapatmak yeterli olacaktır.

Velilerin, çocukların isimleri ve araştırma için elde edilen kişisel bilgiler hiç kimse ile paylaşılmayacaktır. Formlar verilen cevaplar ve kişiler arasında bağlantı

kurulmayacak şekilde programlanmış olup kişi bilgilerini ve cevapları ilişkilendirmeden araştırmacıya iletecektir. Çocuğunuzun etkinliklere katılımına onay veriyorsanız, lütfen aşağıdaki formu doldurunuz. Çalışmayla ilgili sorularınız için aşağıdaki mail adresi yoluyla benimle iletişim kurabilirsiniz.

Velinin Adı-Soyadı:

Çocuğun Adı-Soyadı:

Bu araştırmaya kendi isteğimle katılıyor ve çocuğumun da araştırmacı tarafından uygulanacak bilimsel çalışmaya katılmasına izin veriyorum.

Okudum onaylıyorum ()

- Onaylıyorum kısmı tıklandığı takdirde Veli'nin doldurması gereken kısımlar açılacaktır.

- Veli tarafından doldurulacak kısım tamamlanınca çocuk tarafından doldurulacak kısım açılacaktır.

Ek 9. Etik Kurul Onayı



T.C.

İSTANBUL AREL ÜNİVERSİTESİ

Etik Kurul 06/08/2021 tarih ve 2021/11 No'lu

Kurul Karar Örneği

KARAR NO-12: Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Fakültesi öğretim elemanlarından **Öğr. Gör. R. Çağlar Ercen'e** ait **"9-11 Yaş Arası Çocukların Ekran Kullanım Düzeyleri ile İlişkili Faktörler; Algılanan Stres, Yaşam Doyumu, Otomatik Düşünceler"** isimli çalışması görüşüldü. **Yapılan görüşmeler sonucunda;** öğretim elemanı Öğr. Gör. R. Çağlar Ercen'in çalışmasının, raportörün görüşü doğrultusunda etik ilkelere uygun olduğuna katılanların oy birliği ile karar verildi.