

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ANNE-BABA STRESİNİN ÇOCUKLARIN EKCRAN
BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

OĞUZ GÖRKEM GELBAL

İSTANBUL 2025

T.C.
BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
EĞİTİM BİLİMLERİ ANA BİLİM DALI

ANNE-BABA STRESİNİN ÇOCUKLARIN EKCRAN
BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
OĞUZ GÖRKEM GELBAL

TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. OZAN KORKMAZ

İSTANBUL 2025



BAHÇEŞEHİR ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

...../...../.....

YÜKSEK LİSANS TEZ ONAY FORMU

Program Adı:	Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Yüksek Lisans Programı
Öğrencinin Adı Soyadı:	Oğuz Görkem GELBAL
Tezin Adı:	Anne-Baba Stresinin Çocukların Ekran Bağımlılığı Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi
Tez Savunma Tarihi:	06.01.2025

Bu tezin Yüksek Lisans tezi olarak gerekli şartları yerine getirmiş olduğu Lisansüstü Eğitim Enstitüsü tarafından onaylanmıştır.

Doç. Dr. Yücel Batu SALMAN
Enstitü Müdürü

Bu Tez tarafımızca okunmuş, nitelik ve içerik açısından bir Yüksek Lisans tezi olarak yeterli görülmüş ve kabul edilmiştir.

	Ünvanı, Adı Soyadı	Kurumu	İmza
Tez Danışmanı:	Doç. Dr. Ozan KORKMAZ	Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi	
2. Üye (Kurum İçi):	Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU	Bahçeşehir Üniversitesi	
3. Üye (Kurum Dışı):	Dr. Öğr. Üyesi Sezen GÜLEÇ	Sivas Cumhuriyet Üniversitesi	



Bu tezdeki tüm bilgilerin akademik kurallara ve etik ilkelere uygun olarak elde edildiğini ve sunulduğunu; ayrıca bu kuralların ve ilkelerin gerektirdiği şekilde, bu çalışmadan kaynaklanmayan bütün atıfları yaptığımı beyan ederim.

Ad, Soyad: Oğuz Görkem GELBAL

İmza:

ÖZET

ANNE-BABA STRESİNİN ÇOCUKLARIN EKRAN BAĞIMLILIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Gelbal, Oğuz Görkem

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ozan KORKMAZ

Ocak 2025, 49 sayfa

Bu araştırmanın amacı ana baba stresinin (ebeveyn stresinin) çocukların ekran bağımlılığı ile ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolünü incelemektir. Araştırmanın çalışma grubu ilkokula devam eden çocuğu olan 297'si (%58.1) kadın, 214'ü (%41.9) erkek toplam 511 katılımcıdan oluşmaktadır. Araştırmada katılımcılardan veri toplamak için Problemlili Medya Kullanım Ölçeği, Ebeveyn Stres Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS-21) ve Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde ebeveyn stresi, çocukların ekran bağımlılığı, depresyon, anksiyete ve stres arasında anlamlı ilişkiler olup olmadığını incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ebeveyn stresi ile çocukların ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolü Hayes'in PROCESS Makro Model 4 ile incelenmiştir. Model sonucunun anlamlı olup olmadığını görmek için de Bootstrapping analizi yapılmıştır. Demografik bilgilere göre ebeveyn stres düzeyleri ise bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans (ANOVA) analizi ile incelenmiştir. Ayrıca çocuğun en sık kullandığı görsel medya aracına göre ekran bağımlılığı düzeylerinin farklılaşp farklılaşmadığını incelemek için de Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgular çocukların ekran bağımlılığı

ile ebeveyn stresi arasından pozitif ve anlamlı; ebeveyn stresi ile depresyon, anksiyete ve stres arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Ayrıca depresyon, anksiyete ve stres ile ebeveyn stresi arasında da pozitif ve anlamlı ilişkiler elde edilmiştir. Ebeveyn stresi ve çocuk ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolüne sahip olmadığı elde edilen bir diğer bulgudur. Çocukların ekran bağımlılığının en sık kullanılan görsel medya aracına göre anlamlı olarak farklılaştığı elde edilmiştir. Ayrıca ebeveyn stresinin çocuğa yakınlık durumuna göre anlamlı olarak farklılaştığı ancak ebeveynin eğitim durumuna göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Ebeveyn stresi, Ekran Bağımlılığı, Depresyon, Anksiyete, Stres

ABSTRACT

EXAMINING THE EFFECT OF PARENTAL STRESS ON CHILDREN'S SCREEN ADDICTION

Gelbal, Oğuz Görkem

Master's Program in Psychological Counseling and Guidance

Supervisor: Associate Professor Dr. Ozan KORKMAZ

January 2025, 49 pages

The aim of this study is to examine the mediating role of depression, anxiety, and stress in the relationship between parental stress and children's screen addiction. The study group consists of 511 participants, including 297 women (58.1%) and 214 men (41.9%), who have primary school-aged children. Data were collected using the Problematic Media Use Scale, the Parental Stress Scale, the Depression-Anxiety-Stress Scale (DASS-21), and the Demographic Information Form. Pearson correlation analysis was conducted to investigate the relationships between parental stress, children's screen addiction, depression, anxiety, and stress. The mediating role of depression, anxiety, and stress in the relationship between parental stress and children's screen addiction was examined using Hayes' PROCESS Macro Model 4. Bootstrapping analysis was applied to test the significance of the model. Parental stress levels were analyzed based on demographic variables using independent samples t-tests and one-way analysis of variance (ANOVA). Furthermore, the Kruskal-Wallis H test was used to determine whether children's screen addiction levels differed according to their most frequently used visual media tool. The findings revealed a positive and significant relationship between children's screen addiction and parental stress, as well as between parental stress and depression, anxiety, and stress. Additionally, a positive and significant relationship was found between depression, anxiety, and stress with parental stress.

In addition, it was found that depression, anxiety, and stress did not mediate the relationship between parental stress and children's screen addiction. Moreover, children's screen addiction levels significantly differed based on their most frequently used visual media tool. Parental stress levels significantly differed based on the closeness of the parent to the child but not based on the parent's educational level.

Keywords: Parental Stress, Screen Addiction, Depression, Anxiety, Stress



TEŞEKKÜR

En başta, tez dönemimin her adımında bana sabırla yardımcı olan, kendisinden çok şey öğrendiğim, tezimi tamamlamamda en çok katkısı olan kıymetli danışmanım Doç. Dr. Ozan KORKMAZ hocama,

Yapıcı eleştirileri ile tezimin son halini almasına katkıda bulunan jüri üyelerim Prof. Dr. Berna GÜLOĞLU'na ve Dr. Öğr. Üyesi Sezen GÜLEÇ'e,

Çalışma süresince desteklerini benden esirgemeyen Abdulkadir FAKİRULLAHOĞLU, Şenol KIZILKAYA, Hikmet DÖNDER, Mustafa LAFÇI, Murat Özgür AYDIN ve Mesut Doruk ATIŞKAN'a,

Süreç boyunca her zaman yanımda olup moral, motivasyonumu yüksek tutarak bana destek olan değerli nişanlım Bahar'a,

Hayatımın her anında desteklerini her zaman hissettiğim canım annem, babam ve abime,

Ve süreç boyunca çalışmayı tamamlamama yardımcı olan herkese en içten duygularıyla teşekkür ederim, iyi ki varsınız.

İÇİNDEKİLER

ETİK BEYAN.....	iv
ÖZET.....	v
ABSTRACT.....	vii
TEŞEKKÜR.....	ix
TABLolar LİSTESİ.....	xii
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	xiii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiv
Bölüm 1. Giriş.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı ve Araştırmanın Soruları.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Varsayımlar.....	7
1.5. Sınırlılıklar.....	7
1.6. Tanımlar.....	7
Bölüm 2. Alanyazın Taraması.....	9
2.1. Bağımlılık.....	9
2.1.1. Ekran Bağımlılığı.....	13
2.1.1.1. Televizyon Bağımlılığı.....	15
2.1.1.2. İnternet Bağımlılığı.....	17
2.1.1.3. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	18
2.1.1.4. Dijital Oyun Bağımlılığı.....	20
2.1.2. Çocuklarda Ekran Bağımlılığı ile İlgili Çalışmalar.....	22
2.2. Depresyon.....	24
2.3. Anksiyete/Kaygı.....	25
2.4. Stres.....	26
2.5. Ebeveynlik Stresi.....	26
2.6. Ebeveynlik Stresi ile İlgili Kuramsal Modeller.....	29
2.7. Ebeveynlik Stresi ve Çocuklarda Ekran Bağımlılığı ile İlgili Çalışmalar.....	34
Bölüm 3. Yöntem.....	37

3.1. Araştırmanın Modeli.....	37
3.2. Çalışma Grubu.....	37
3.3. Veri Toplama Araçları ve Verilerin Toplanması.....	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	38
3.3.2. Depresyon- Anksiyete- Stres (DAS-21) Ölçeği.....	38
3.3.3. Problemlı Medya Kullanım Ölçeği (PMKÖ).....	39
3.3.4. Ebeveyn Stres Ölçeği.....	39
3.4. Verilerin Analizi.....	39
Bölüm 4. Bulgular.....	41
4.1. Değişkenler Arası İlişkiler.....	41
4.2. Aracılığa İlişkin Bulgular.....	42
4.3. Demografik Bilgilere Göre Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Düzeylerine İlişkin Bulgular.....	44
Bölüm 5. Tartışma ve Sonuçlar.....	46
5.1.Sonuç ve Tartışma.....	46
5.2.Öneriler.....	48
KAYNAKÇA.....	50

TABLÖLAR LİSTESİ

TABLÖLAR

Tablo 1 Değişkenlerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları.....	40
Tablo 2 Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler.....	41
Tablo 3 Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular.....	42
Tablo 4 Standardize Edilmemiş Katsayılara İlişkin Bootstrapping Analiz Bulguları..	44
Tablo 5 En Sık Kullanılan Görsel Medya Araçlarına Göre Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Betimsel Analiz ve Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları	44

ŞEKİLLER LİSTESİ

ŞEKİLLER

Şekil 1 Hipotetik model.....	5
Şekil 2 Belsky Süreç Modeli.....	29
Şekil 3 Ebeveyn Stres Modeli.....	31
Şekil 4 Aracılık Modeline İlişkin Bulgular.....	43



KISALTMALAR LİSTESİ

APA	American Psychological Association
DASS-21	Depresyon Anksiyete Stres-21 Ölçeği
DSM	Diagnostic and statistical manual of mental disorders
ESÖ	Ebeveyn Stres Ölçeği
PMKÖ	Problemli Medya Kullanım Ölçeği
RTÜK	Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
RTÜK	Radyo ve Televizyon Üst Kurulu
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
TDK	Türk Dil Kurumu
TİAK	Televizyon İzleme Araştırma Komitesi
TÜİK	Türkiye İstatistik Kurumu
TÜBİM	Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi
WHO	World Health Organization

Bölüm 1

Giriş

Araştırmanın bu bölümünde problem durumu, araştırmanın amacı ve soruları, araştırmanın önemi, varsayımları, sınırlılıkları ve kavramların tanımlarına yer verilmiştir.

1.1 Problem Durumu

Teknoloji, kişinin maddi çevresini denetlemek ve değiştirmek hedefiyle geliştirdiği araç ve gereçler ile bunlara yönelik bilgilerin bütünüdür (TDK, 2024). Literatürde pek çok tanım karşımıza çıkmaktadır. Simon (1983) teknolojiyi, doğaya karşı üstün olma amacıyla bilimin kullanılması olarak tanımlamıştır. Galbraith (1967) teknolojiyi, uygulamaların pratik şekilde yapılmasına fırsat veren sistematik bilimsel bilgiler şeklinde betimlemiştir. Tanımlardan hareketle insanoğlunun doğayı kontrol etme ve yaşamını kolaylaştırma amacı ile teknoloji arasında kuvvetli bir bağ olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim ilk çağlarda insanların doğada bulunan araçları kullanmaya başlaması ve dönüştürmesi ile teknoloji serüveni başlamıştır. Ateşin keşfi ile de serüven heyecanlanmış ve devam etmiştir. Tekerleğin icadı ile farklı alanlara seyahat gerçekleşmiş ve bilgi birikimi artmıştır. Sonrasında yaşanan matbaa, telefon ve internet gibi gelişimler ile serüvenin önü açılmış ve kitlesel bağlantılar sağlanmıştır (Tristan, 2023). Günümüzde ise teknolojinin sınırlarını tahmin etmek ve tanımlamak güç bir durum haline gelmiştir.

Hayatımızın bir parçası olan teknoloji, geçmişten bugüne yüksek bir ivme ile gelişim sağlamıştır. Bu gelişim ile içinde bulunduğumuz yüzyılda dijital dünyanın kapıları açılmıştır. Nitekim dijital dünyanın da kapı aralayıcısı internet olmuştur. We Are Social (2022) dünya üzerinde internetin 5 milyardan fazla insan tarafından kullanıldığını ve bu sayının gün geçtikçe hızla arttığını açıklamıştır. Türkiye’ de ise 2021 yılında internet kullanımı olan hane oranı %94.1’e ulaşmıştır (TÜİK, 2021). EU Kids Online’nın (2011) yapmış olduğu araştırmaya göre 9-16 yaş arasındaki çocukların %93’ünün en az haftada bir kere, %60’ının ise hemen hemen her gün sanal ortamlarda çevrimiçi olduğu saptanmıştır. RTÜK (2018) tarafından gerçekleştirilen

araştırma sonucuna göre, Türkiye’de öğrencilerin %84’lük bir kısmı en önemli medya aracı olarak interneti bulduğunu ifade etmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin %48.6’sının interneti her gün kullandığı görülmüştür. TÜİK (2021) verilerine göre de çocukların internet kullanımı %82.7’ye ulaşmıştır. Bütün bu araştırma verilerini hem olumlu hem de olumsuz yorumlamak mümkündür. Öyle ki bilgiye ulaşmak, araştırmak ve zaman tasarrufu adına internet kullanım oranları artışının olumlu olduğu söylenebilir. Ancak internet kullanımındaki bu artışın bireylerde bağımlılığa ve birçok olumsuz duruma yol açabileceği de bildirilmektedir (Yeşilay, 2020).

Dijital dünyanın kapı aralayıcısı olarak betimlediğimiz internet, çoğu içeriklerini ve imkanlarını dijital cihazlar ile (televizyon, telefon, bilgisayar, tablet vb.) sunmaktadır. Literatürde ekran kullanımı olarak da ifade edilen bu dijital cihazların kullanımı birçok fayda sağlıyor olsa da bireyler için tehlike arz ettiğini söylemek mümkündür. Aşırı ekran kullanımı her yaş grubunu olumsuz olarak etkilese de en savunmasız durumda olan kesim çocuklardır (Kim vd., 2006). Uzun süre ekran kullanımının çocuklarda iletişimi azalttığı, sosyalleşmeyi körelttiği ve akademik başarıyı düşürdüğü öne sürülmüştür (Baltacı vd., 2020). Ekran kullanımı artışı ile çocuklarda düzensiz beslenme, uyku problemleri, anksiyete, dikkat eksikliği, akademik başarıda gerileme, görme problemleri ve sosyalleşme güçlüğü gibi problemlerin ortaya çıktığı görülmüştür (Martin, 2011). Ekran kullanımının artmasıyla birlikte çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite, tik bozukluğu ve otizm gibi sorunlar da günümüzde artmaktadır (Atladottir vd., 2007). Kritik noktalardan biri de ekran kullanımının artması çocuklar içinde nihayetinde bağımlılığa dönüşmektedir. Shields ve Behrman’a (2000) göre çocuklarda görülen ekran bağımlılığının fiziksel sorunları yetişkinlere oranla daha fazladır. Çocukların gelişim döneminde olmasından dolayı duruş bozuklukları, eklem ağrıları, eklem ağrıları, uyku ve yeme problemleri daha fazla görülmektedir. Nitekim araştırmalar doğrultusunda çocuklar için ekran kullanımının ciddi öneme sahip olduğunu söylemek mümkündür.

Çocukların irade ve kontrol mekanizmalarının çok gelişmemiş olduğu düşünülürse ekran kullanımında kontrol merkezini ebeveynler üstlenmektedir. Öyle ki dijital çağa gözlerini açan ve tabiri yerindeyse sudan çıkmış balığa dönen çocukları ekranın riskli durumlarından koruyacak olan ilk mercii ebeveynlerdir. Lampara ve diğerleri (2013) ebeveynlerin ekran sürelerini kontrol etmelerinin çocukların ekran bağımlılığına giden yolu önlediğini ifade etmişlerdir. Literatürde ebeveynlik

tutumlarının, ebeveyn rehberliğinin, ebeveynlerin ekran kullanımının ekran kullanımına etkisini içeren çok sayıda çalışma bulunmaktadır (Gökçen, 2023; Doğan & Döğler, 2023; Karahan, 2021; Çelik, 2017). Mevcut araştırmada ise bu durumdan farklı olarak ebeveynlik stresi ele alınmaktadır.

Ebeveyn olmak, anne ve babaların hayatını fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan etkilemektedir. Aileye bir çocuğun katılması mutluluk veren bir olay olduğu kadar aynı zamanda zahmetli bir süreçtir. Ebeveynlik rolü; çocuğun bakım, beslenme, güvenlik, barınma gibi temel görev ve sorumlulukların yanında çocuğa doğruyu yanlış, gelenekleri, sosyal becerileri öğretme gibi sorumluluklar üstlenmeyi gerektirir. Deater ve Deckard'a (2004) göre ebeveyn olmak, ev ve iş döngüsünde kişilerin işleyişini etkileyen fiziksel ve ruhsal sağlıkta iniş çıkışlara sebep olan kayalık bir yolda yürümektir. Ayrıca bu yol çocuklarla ilgili endişeleri ve ikili ilişkilerde değişiklikleri de beraberinde getirir.

Anne ve babalar, ebeveyn olmanın vermiş olduğu sorumluluklar konusunda bazı zamanlarda yetersiz kaldıklarını görmektedir. Ebeveynleri zorlayan çocuk talepleri, anne ve babalarda stres yaratabilmektedir (Kaner, Bayraklı ve Güzeller, 2011). Ebeveynlik stresi, anne ve babaların ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirememe durumuna karşı duyduğu strestir (Abidin, 1992). Ebeveynlik stresinin birçok etkene bağlı olduğu görülmektedir. Literatürde anne ve babaların disiplini sert şekilde kullanımı ile ebeveynlik stresi arasında pozitif anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmiştir. Kendi çocukluğunda psikolojik ve fiziksel cezaya maruz kalan anne ve babaların, kendi ebeveynlik rollerinde yoğun stres yaşadıkları ve kendi çocuklarına karşı daha fazla psikolojik ve fiziksel şiddet uyguladıkları rapor edilmiştir. Bu durum psikolojik ve fiziksel şiddetin nesiller boyunca aktarılmasında ebeveynlik stresinin aracı rol üstlendiğini göstermektedir (Niu, Liu ve Wang, 2018). Bunun dışında sadece ebeveyn olmak bile ebeveynlik stresine kaynaklık etmektedir. Çocuğun gelişim dönemleri, anne babanın ikili ilişkisi, çevrenin sosyal desteği, ebeveynlerin geçmişi ile psikolojik ve fiziksel sağlıkları da ebeveynlik stresine etki eden önemli kaynaklardır (Lazarus, 1981).

Gerek ebeveynlikte gerek günlük yaşamdaki olumsuz duygudurum hali ve stres, ebeveynlik işlevlerinde bozulmalara sebep olarak çocuğun uyum ve davranış sorunları yaşamasına yol açmaktadır (Capaldi vd., 2002). Wakschlag ve Keenan (2001)

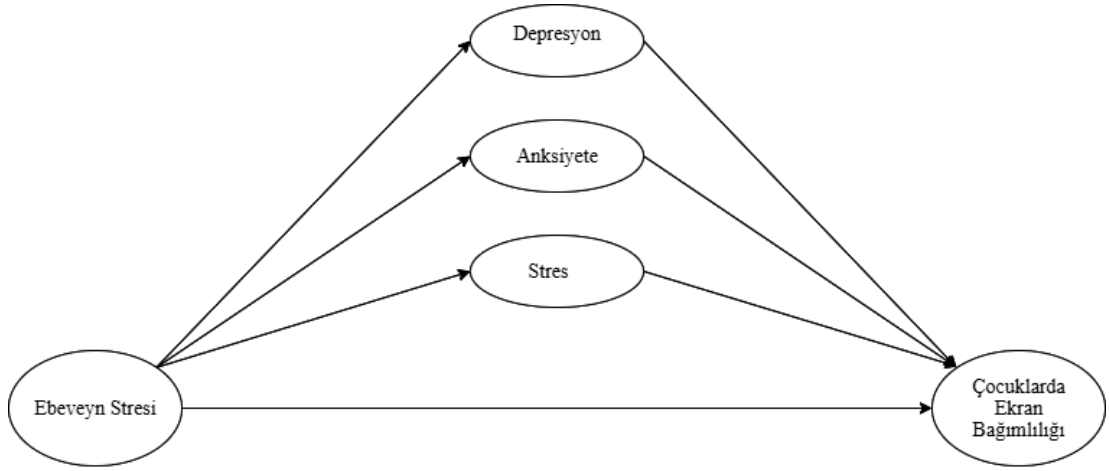
araştırmalarına göre; ebeveynlik stresi, sert disiplin ve düşük davranışsal duyarlılık faktörlerinin çocuklardaki davranış problemleri görülmesi açısından risk teşkil ettiği ancak en güçlü risk faktörü olarak ebeveynlik stresinin olduğunu rapor edilmiştir. Garland'a (2007) göre de annelerde görülen ebeveynlik stresinin, okul çağındaki çocuklarda dikkat sorunları, hiperaktivite ve saldırgan davranışlara yol açabilmektedir.

Mevcut araştırmada çocuklardan görülen ekran bağımlılığı ve ebeveyn stresi önemli bir problem durumu olarak görülmekte ve ele alınmaktadır. Bu bakımdan ebeveynlik stresinin, çocuklarda görülen ekran bağımlılığı üzerinde de önemli bir etkisi olduğu düşülmektedir.

1.2 Araştırmanın Amacı ve Araştırmanın Soruları

Bu araştırmanın amacı ebeveynlik stresi ile çocukların ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemektir (şekil 1). Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

1. Ebeveynlik stresi, çocukların ekran bağımlılığını pozitif olarak doğrudan yordamakta mıdır?
2. Ebeveynlik stresi ve çocukların ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyonun aracı rolü var mıdır?
3. Ebeveynlik stresi ve çocukların ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide anksiyetenin aracı rolü var mıdır?
4. Ebeveynlik stresi ve çocukların ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide stresin aracı rolü var mıdır?
5. Çocukların ekran bağımlılığı düzeyleri en sık kullandıkları görsel medya aracına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?



Şekil 1. Hipotetik model

1.3.Araştırmanın Önemi

Dijital araçların kullanımına yönelik hazırlanan raporda 7.83 milyar dünya nüfusunda; akıllı cihaz kullananların oranının %102.4, internet kullanım oranının %59.5 ve sosyal medya kullananların oranının %53.6 olduğunu rapor etmişlerdir (Digital Yearbook, 2021a). Bu raporda Türkiye ile ilgili kullanım oranlarına bakıldığında; mobil cihaz kullananların %90 oranı ile bir önceki seneye nazaran %2 arttığı; internet kullanan kişilerin nüfusun %77'sini oluşturduğu ve bir önceki yıla göre %6 arttığı ve aktif sosyal medya kullanıcılarının ise nüfusun %70'ini oluşturarak önceki seneye göre %11 arttığı görülmektedir (Digital Yearbook, 2021a). Bu oranlar ekran kullanan kişi sayısının her geçen gün arttığına işaret etmektedir. Bu bakımdan ekran kullanımı dünya üzerinde önemli bir durum halini almıştır. Ekran kullanımının başlı başına zararlı olduğunu söylemek yanlıştır. Kontrolsüz ve aşırı ekran kullanımının zararlı ve olumsuz sonuçlara yol açması beklenmektedir. Bu durum söz konusu olduğunda da en çok risk taşıyan grubun çocuklar olduğu görülmektedir. Çocuklarda internet kullanım yaşının her geçen gün daha da düşmekte olduğu bildirilmiştir(Livingstone vd., 2011). Türkiye’de de ekran bağımlılığının diğer yaş gruplarına göre en çok çocuklarda görüldüğü rapor edilmiştir (Çetinkaya, 2019). Nitekim dijital çağa doğan bu çocuklar internet kullanımı açısından bilinçli bireyler değildir. Çocukların ekran kullanım sürelerinin uzaması beraberinde birçok olumsuzluğa neden olmaktadır. Aşırı ekran kullanımı ile çocukta; göz rahatsızlıkları, baş ve boyun ağrıları, uyku sorunları, eklem ağrıları, dikkatsizlik, sinirlilik, öfke, gerçeklikten kopma, sosyal iletişimsizlik gibi çok sayıda problem görülmektedir

(Gedik, 2021). Ekranın aşırı kullanımı da şüphesiz bağımlılığa kadar gidecektir. Ekran bağımlılığı; telefon, bilgisayar, laptop, tablet gibi ekranı olan dijital cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımını ifade etmektedir. Ekran kullanımı konusunda bilinçsiz ve iradesiz olan çocuklar bu bağlamda risk taşımaktadır.

Çocukların ekran kullanımı ve ekran bağımlılığı konusu alanyazında oldukça fazla yer almaktadır. Bununla birlikte ekran kullanımının kontrol edilmesinde ebeveynlerin tutum ve davranışlarının etkili olduğunu ifade eden çalışmalarda öne çıkmaktadır (Kırlıoğlu vd., 2023; Gökçen, 2023; Karahan, 2021; Saltuk vd., 2020). Öyle ki çocukların ekran bağımlılığında ebeveynler bir kilit rol üstlenmektedir. Örneğin zararlı bir içerik karşısında ebeveyn kendini koruyabilme yetisine sahipken, çocuk için bu durum tam tersi ilerlemektedir. Bu bakımdan ebeveynin çocuğun dijital cihazları kullanımı noktasında gösterdiği tutum ve davranışlar önemlidir. Alanyazındaki çalışmaların da bu nokta üzerinde yoğunlaşmış olduğu görülmüştür. Mevcut araştırma ise çocuklardaki ekran bağımlılığı ve ebeveyn ilişkisini farklı açıdan ele almaktadır. Anne ve baba stresinin (ebeveynlik stresi) çocukların ekran bağımlılığı üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Ancak bu etkinin doğrudan olması güçtür. Çünkü her ebeveyn aynı şekilde ve düzeyde bu stresi yaşamamaktadır. Ebeveynlik stresi, anne babaların ebeveynlik görevlerini yerine getiremediğinde veya getiremeyeceğini düşündüğünde ortaya çıkan bir strestir. Ebeveynler bu stresi yaşarken olumsuz davranışlar göstermeye meyilli hale gelirler. Bundan dolayı olarak da çocukta olumsuz davranışlar ortaya çıkabilir (Abidin, 1992). Bu bakımdan çocuğun problemlerini, olumsuz davranışlarını veya geliştirdiği davranışsal bağımlılıkları anlama ve çözme yolunda önce ebeveynlik stresini incelemenin önemli olduğu düşünülmektedir.

Alanyazın incelendiğinde çocukların ekran bağımlılığı ve ebeveynlik stresi ilişkisini farklı açılardan ele alan çalışmaların var olduğu görülmüştür (Pazarcıkcı, 2024; Çetin, 2024; Bozoğlu& Kumar, 2022; Elmaoğlu vd., 2022; Kim vd., 2021; Smart &Bharti, 2021; McDaniel&Radesky, 2018). Mevcut araştırmalardan farklı olarak, ebeveynlik stres düzeyinin artması ile ebeveynlerde depresyon, anksiyete ve stresin de artması ve buna bağlı olarak çocukların ekran bağımlılık düzeyinin artması beklenmektedir. Öyle ki, tek başına ebeveynlik stresini ele almak bu olgunun tam olarak anlaşılmasını güçlendirecektir. Bu sebeple hem ebeveynlik stresini anlama hem

de çocukların ekran bağımlılığı nedenini iyi analiz etme adına mevcut çalışmanın farklı bir bakış açısı sunması beklenmektedir.

1.4. Varsayımlar

Araştırmanın varsayımları aşağıda verilmiştir.

1. Araştırmaya katılan bireylerin araştırmanın veri toplama araçlarında yer alan soruları içten ve objektif şekilde cevaplandıracakları varsayılmıştır.
2. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarının, araştırmanın amacına uygun olarak katılımcıların görüşlerini ortaya koyacak nitelikte olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda verilmiştir.

1. Araştırma verileri 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul/Avcılar'da ikamet eden ve çocuğu ilkokula devam eden 511 anne-babadan toplanan cevaplar ile sınırlıdır.
2. Çalışmada ebeveyn olarak yalnızca anne-babalar kriter olarak alınmıştır.
3. Araştırma Kişisel Bilgi Formu, Problemlili Medya Kullanım Ölçeği, Ebeveyn Stres Ölçeği, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeğinden toplanan veriler ile sınırlıdır.
4. Araştırmanın kuramsal çerçevesi araştırmacının ulaştığı alan yazın ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Bağımlılık: Bireylerin madde veya davranışlar üzerinde kontrolü kaybetmeleri durumudur. Kontrolsüz olarak yapılan çoğu davranış bağımlılık geliştirme potansiyeli taşımaktadır. Bireyler hayatları boyunca birçok şeye bağımlılık gösterebilmektedir. Alkol, madde, sigara, teknolojik cihaz, herhangi bir davranış ya da nesne örnek olarak gösterilebilir (Ögel, 2018).

Ekran Bağımlılığı: Ekranı olan teknolojik cihazların aşırı ve takıntılı kullanımıdır (Balharavd, 2019). Bu teknolojik cihazlar; televizyon, akıllı telefon, bilgisayar ve tablet gibi cihazlardır. Ekran bağımlılığı, davranışsal bir bağımlılık olarak değerlendirilmektedir.

Depresyon: Gün, ay veya yıl periyotlarında süren bireyin yaşamdan zevk alamama, umutsuz olma, birçok alanda işlevsiz olma ve çökkün bir ruh hali içinde olmasıdır.

Anksiyete: Bilinç dışı çatışmaya dayanan ve nesnesi kişiye belirsiz olan içsel tehlikeye karşı gösterilen bir tepkidir (Öztürk 1981).

Stres: Organizmanın içsel ya da dışsal kaynaklarına dayanan, alışılmış olmayan uyarıcıların yarattığı ve buna karşılık fiziksel, duygusal ve psikolojik tepkilerin meydana gelmesine neden olan durumlardır (Phares, 1988).

Anne – Baba (Ebeveynlik) Stresi: Anne-baba ve çocuk etkileşimi içerisinde; anne-babanın, ebeveynliğin sorumluluklarına uyum sağlamaya karşı gösterdikleri fizyolojik ve psikolojik tepkilerin tamamı olarak tanımlanabilir. (Abidin, 1992).

Bölüm 2

Alanyazın Taraması

Bu bölümde bağımlılık, davranışsal bağımlılık, ekran bağımlılığı, ebeveynlerde depresyon, anksiyete, stres ve ebeveynlik stresi ile ilgili kuramsal bilgiler ve bununla beraber söz konusu değişkenlerle ilgili yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Bağımlılık

Bağımlılık; bireylerin başta haz duyma ya da olumsuzluktan kaçınma amacıyla yöneldiği sonrasında ise tekrarlayarak kontrol kaybı yaşadığı bir durumdur(Sayan-Karahan, 2023). Öğrenme ilkeleri tarafından bakıldığında, bireyin davranışlarının devamı için davranışın haz sağlaması gereklidir. Bununla birlikte bağımlılık beyindeki ödül-ceza işleyişi ve dopamin hormonu ile de doğrudan ilişkilidir (Tarhan ve Nurmedov, 2014). Tüm bağımlılık türlerinde, kişi belli bir davranışı sergiler ve bunun sonucunda rahatlama hisseder (USPsikiyatri, 2018). Bu rahatlama hissi de davranışın yapılma olasılığını ve sıklığını arttırıcı işleve sahiptir. Ögel (2015) bağımlılığı şu şekilde betimlemiştir: *“Bağımlılık bir oyundur. Sonu belli olan ama yine de denemenin göze alındığı bir oyun. Bağımlılık tek kişilik bir oyun değil, çok kişinin rol aldığı bir oyundur. Oyunu seyretmekte oyunun içinde olmakta keyifli değildir. Buna rağmen oyun sürekli sergilenir... Bağımlılık oyununu bozmak kaos getirir. Kaosa katlananlar yeni bir oyun kurabilir...”* Bu betimsel tanımda bağımlılığın periyodik şekilde devamlılığına, tekrarına ve varlığı ile yokluğunun oluşturduğu kaosa dikkat çekilmektedir.

Bağımlılık detaylı olarak bazı özellikleri içerecek şekilde de ifade edilmektedir. Bu özellikler şu şekildedir (Işık, 2009;Uluğ, 2007);

- bağımlılık oluşturan maddenin artık ilk baştaki amacına hizmet etmemesi,
- tolerans gelişimi, maddeden uzaklaşma hissi ve bunu başaramama,
- madde kullanımını azaltma ya da bırakma durumuna karşı yoksunluk belirtileri,
- maddeye dair sorunların yaşamın diğer alanlarına yansımaları.

Kontrollü bir şekilde kullanılmayan maddeler veya kontrolsüz yapılan davranışlar bağımlılığa yol açmaktadır. Bireyler sigaraya, alkole, maddeye, kumara, teknolojiye ve hatta birçok duruma veya nesneye bağımlılık gösterebilirler. Bu bağımlılık gerçekleşikten sonra kullanımın azalması veya erişimin kısıtlanması huzursuzluğa, uykusuzluğa ve öfkeye sebep olmaktadır (Ögel, 2012). Literatürde bağımlılık iki farklı şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bunlar; maddesel bağımlılıklar ve davranışsal bağımlılıklardır.

- **Maddesel / Kimyasal Bağımlılıklar**

Madde bağımlılığını; bireyin bir maddeye karşı kontrolünü kaybederek aşırı istek duyması, kullanımını durduramaması ve bu durumun hayatının birçok alanını olumsuz etkilemesi olarak tanımlayabiliriz. Bu bağımlılık türü DSM-5'te “madde kullanım bozukluğu” olarak ele alınmaktadır. Madde bağımlılığına neden olan kimyasal maddeler şu şekilde sıralanmıştır: Opiyatlar, alkol, kenevir, hallüsinojenler, kafein, uçucular, dinginleştirici, uyarıcılar, uyutucu ya da kaygı gidericiler, tütün ve diğer maddeler (Amerikan Psikiyatri Birliği, 2013).

Madde bağımlılığının DSM-5'te tanı kriterleri ise şu şekildedir:

1. Planlanandan daha fazla veya daha uzun süreli madde kullanımı,
2. Madde kullanımını azaltma veya bırakmaya yönelik başarısız sonuçlar,
3. Madde bulmak ve kullanmak için aşırı zaman harcama,
4. Madde kullanımına bağlı yaşamın diğer alanlarında ihmallerin görülmesi,
5. Risk ve zararlara rağmen madde kullanımını devam ettirmek,
6. Toleransın oluşması,
7. Yoksunluk durumunun görülmesi.

Türkiye Uyuşturucu ve Uyuşturucu Bağımlılığı İzleme Merkezi (TUBİM) verilerine göre, madde deneme açısından en tehlikeli yaş grubu 15 ve 34 yaş aralığındaki bireylerdir (Şimşek, 2020). Yine TUBİM (2023) verilerine göre, madde kullanım bozukluğu nedeniyle tedavi merkezine başvuran bireylerin yaş ortalaması 29.45 olarak rapor edilmiştir. Ayrıca bu bireylerin özellikle 25-34 yaş grubu arasında yoğunlaştığı ve bu yaş grubundaki bireylerin toplam başvurunun %52.6'lık kısmını oluşturduğu görülmüştür. Nitekim madde ile tanışma ve madde kullanımı için en tehlikeli ve riskli grubu çocukları ve gençlerin oluşturduğu görülmektedir.

- **Davranışsal Bağımlılık**

Literatürde bağımlılık, ilk olarak ve uzun yıllarca madde bağımlılığı ile ilişkilendirilmiştir. Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Sınıflandırması olarak adlandırılan DSM-5, madde ile ilişkili bozuklukları 10 farklı başlıkta sunmakta ve buna ek olarak ilk kez 2010 yılında Maddeyle İlişkili Olmayan Bozukluklar tanı grubunu da ele almıştır (Sayan-Karahan, 2023). Bu tanı grubu literatürde davranışsal bağımlılıklar olarak da karşımıza çıkmaktadır. Mevcut araştırmada ele alınan ekran bağımlılığı durumu da bir davranışsal bağımlılık özelliğini teşkil etmektedir. Bu bakımdan önce davranışsal bağımlılığı ele almak fayda sağlayacaktır.

Maddeyle ilişkili olmayan davranışsal bağımlılıklar kavramını ilk olarak Marks (1990), zarar verici şekilde davranmaya yönelik tekrarlayıcı dürtüler olarak tanımlamıştır. Mann ve diğerleri (2017) de, bireylerin belli davranış sonucunda zarar görmelerine rağmen kontrolsüz şekilde istek duyduğu ve tekrarlayıcı olarak haz veren davranışsal örüntüleri sergilemesi olarak ele almışlardır. Davranışsal bağımlılık; tolerans yoksunluk, kontrol kaybı ve duygudurum bozukluğu gibi temel bağımlılık kriterlerinin eşlik ettiği davranışın aşırı sergilenmesini ifade etmektedir (Sayan-Karahan, 2023). DSM-5'te davranışsal bağımlılık olarak sadece kumar bağımlılığı yer almaktadır. Ancak DSM-5'in hazırlanmasında internet ile ilgili davranışsal bağımlılıklarda söz konusu olmuştur. Tao ve arkadaşları (2010) tarafından internet bağımlılığı bozukluğu adı altında bir davranışsal bağımlılık önerilmiştir. Önerilen tanı, kişinin duygusal ve bilişsel işlemlerinde belirginlik, davranışın tekrarı, tolerans geliştirme, yoksunluk deneyimi, davranış üzerinde çatışma ve nüksetme gibi temel özellikleri ile madde bağımlılığına atıf yapmaktadır. Mevcut konulara dayanarak bu konuyla ilgili DSM çalışma grubu, internet bağımlılığı konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğu kanısına varmış ve bunu belirterek kılavuzun ekine internet bağımlılığı bozukluğunu dahil etmiştir (Rosenberg & Feder, 2014).

Amerika Psikiyatri Birliği (2013), Dünya Sağlık Örgütü (2008) ve Amerikan Bağımlılık Tıbbi Derneği (2010) davranışsal bağımlılıkların varlığını farklı derecelerde ancak benzer klinik kriterlerde kabul etmiştir. Mark Griffiths (2005) ise diğer araştırmacıların bu fikir birliğine dayanarak davranışsal bağımlılığı altı temel bileşende tanımlamaktadır. Bu altı bileşen şu şekildedir:

- Belirginlik, davranışın bireyin hayatında en önemli faaliyet haline gelerek duygu ve düşüncelerine hakim olma eğilimi anlamına gelir.
- Ruh hali değişikliği, davranışın birey üzerinde yarattığı duygusal etkiyi ifade eder ve genellikle bir başa çıkma stratejisi olarak değerlendirilir.
- Tolerans, eski ruh halini değiştirici etkilere ulaşmak için artan miktarlarda davranışa duyulan ihtiyaçtır.
- Yoksunluk belirtileri; kişi davranışı sergilemediğinde ortaya çıkan hoş olmayan duygu durumları ve fiziksel belirtilerdir.
- Çatışma kişi ile çevresindekiler arasındaki uyumsuzluğu, diğer faaliyetlerle veya kendi içinde yaşadığı çatışmayı ifade eder.
- Nüks, kontrol dönemlerinden hemen sonra aşırı davranış kalıplarına geri dönüş eğilimidir.

Bir davranışın bağımlılık olup olmadığı bu altı belirtinin varlığına ve sıklığına göre değerlendirilebilir. Thege ve diğerlerine (2015) göre sıklıkla tekrarlanan davranışlar ile davranışsal bağımlılıklar, kontrolün giderek azalmasına göre ayırt edilebilmektedir. Rosenberg & Feder (2014)'e göre, davranışlar belirli bir aşırılık ve kendine zarar verme derecesine ulaştığında bağımlılık olarak kabul edilebilir. Griffiths (2005) de, aşırı sağlıklı bir coşku ile bağımlılık arasındaki farkın sağlıklı coşkuların yaşama katkıda bulunurken bağımlılıkların kişiyi yaşamdan alıp götürmesi olduğunu öne sürmüştür. Dolayısıyla bir davranışın bağımlılık olarak değerlendirilmesi için, kişinin davranış ile sürekli meşguliyeti sonucunda mesleki, ilişkisel ve sosyal işlevselliğinde bozulmalar yaşanması ve bu bozulmalara rağmen karşı koymakta başarısızlık söz konusudur (APA, 2000). Goodman (1990) tarafından önerilen davranışsal bağımlılık tanı kriterleri; belirli bir davranışta bulunma dürtüsüne karşı direnç yokluğunu, davranışa girişmeden önce artan gerilimi, davranışta bulunurken rahatlama veya tatmin duygusunu ve kontrolü kaybetmeyi içerir.

Davranışsal bağımlılık belirtileri şu şekilde ele alınmıştır:

1. Sık sık hazırlık yapılması veya davranışa aşırı odaklanma
2. Davranışın kapsamının veya süresinin çoğu zaman planlanandan fazla olması
3. Davranışın azaltılması, kontrol edilmesi veya durdurulması için gerekli olan etkinliklere çok fazla zaman harcanması

4. Davranışa katılmak veya davranışın etkilerinden kurtulmak için çaba sarf edilmesi
5. Davranışın sonucu olarak önemli sosyal, mesleki veya boş zaman aktivitelerinden vazgeçmek ya da bunları azaltmak
6. Tekrarlayan ve kalıcı sosyal, mali, psikolojik, fiziksel sorunların görülmesine rağmen davranışı sürdürme
7. İstenilen etkiyi elde etmek için davranışın derecesini veya sıklığını artırma ya da aynı derecede devam eden etkiyi azaltma ihtiyacı
8. Kişinin davranışı gösteremediğinde huzursuzluk veya sinirlilik sergilemesi olarak ele alınmaktadır. Tanılama için bu belirtilerin beşinin bulunması beklenmektedir (Goodman, 1990).

Tüm bu tanı ölçütlerinin yanında davranışsal bağımlılıkların tanı kriterleri için iki tane dahil etme ve dört tane dışlama kriteri bulunmaktadır. Dahil etme kriterleri; davranışsal işlevsellikte ciddi bir bozulma olması ve uzun süren bir sıkıntı yaşanması olarak ele alınmaktadır. Dışlama kriterleri ise; bağımlılık türünü açıklayacak daha iyi bir tanının olmaması, davranışın kişinin özgür iradesi ile olması, işlevselliğin bozulmamış olması ve davranışın bir başa çıkma yöntemi olarak belirmesi olarak ifade edilmektedir (Thege, 2017).

2.1.1. Ekran bağımlılığı. Dijital çağın getirisi olan ekranlar, yaşam sahnesinde ilk olarak televizyonlar ile varlığını göstermiştir. Siyah beyaz şekilde hayatımıza giren televizyonlar sonrasında renkli şekilde insan yaşamının merkezine yerleşmiştir. Televizyondan sonra dijital çağın olanakları telefon, bilgisayar, projektör ve tablet gibi cihazlarla gelişmeye devam etmiştir (Turhal, 2023). Teknolojideki hızlı gelişmeler, dijital araçların taşınabilir olması ve internet erişiminin her yerde sağlanabiliyor olması bu araçların hayatımızın kaçınılmaz parçası olmasını sağlamıştır. Öyle ki dijital araçlar çocukların da yoğun ilgisi altındadır (Furuncu& Öztürk, 2020). Bu bakımdan dijital araçların kullanımının kontrolü ve süresi çocuklar için oldukça önemli bir konudur. Bu konuyla ilgili Rideout ve Robb (2020) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre; 0-8 yaş arasındaki çocukların %48'inin internet erişimi olan taşınabilir bir dijital cihaza (akıllı telefon, tablet, laptop vb.) sahip olduğu ve bu cihazları çoğunlukla oyun oynamak ve video izlemek amacıyla kullandıkları ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte 0-8 yaş arasındaki çocukların %24'ünün günde 4 saatten fazla; %14'ünün de 2 ila 4 saat arası ekran başında kaldığı rapor edilmiştir. Amerika'da

yapılan bir araştırmanın sonuçlarına göre de, bir yaşından küçük bebeklerin %29'unun dijital araçlar ile geçirdiği sürenin günde bir buçuk saati bulunduğu görülmüştür. Aynı araştırma da 2 ila 6 yaş arasındaki çocukların ortalama 4 saat ekran başında zaman geçirdiği rapor edilmiştir (Rideout, 2011). TÜİK 2013 verilerine göre Türkiye'de 6-10 yaş aralığındaki çocukların; internet kullanım oranı %40, bilgisayar kullanım oranı %48, cep telefonu kullanım oranı %11 ve her gün televizyon izleme oranı %95 olarak raporlanmıştır. Yaş aralığı bakımından ortaya çıkan oranlara bakıldığında, çocuklar için dijital araçlar vazgeçilemez bir davranış haline gelmiştir.

Dijital dünyanın içine doğan günümüz çocuklarını tamamen ekrandan uzak tutmak pek mümkün değildir. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu ekran kullanım süresini; 2 yaşını doldurmamış çocuklar için 0 olarak, 2-5 yaş aralığındaki çocuklar için günde 1 saatten az olarak, 5-11 yaş aralığındaki çocuklar için ise günde en fazla 2 saat olarak önermektedir (Ministry of Health, 2018). Bu ekran kullanım sürelerinin artması durumunda çocuklarda olumsuz etkilerin görülmesi kaçınılmazdır. Pagani ve diğerleri (2010) yaptıkları çalışmada çocukların aşırı ekran kullanımı ile sosyal, dilsel, bilişsel ve motor gelişimlerinde gecikmelerin yaşanabileceğini ifade etmişlerdir. Hermewati ve diğerlerine (2018) göre, günde 3 saatten fazla ekrana maruz kalan çocuklarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtileri görülmektedir. Sigman (2017) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre, erken yaşta aşırı dijital ekrana maruz kalan çocukların beyin gelişiminin olumsuz etkilendiği ortaya konulmuştur. Sigman (2017), bu duruma ekran bağımlılığı tanımı yapmış ve yetişkinlerde görülen davranışsal bağımlılıklara benzer belirtilerin gözlemlendiğini ifade etmiştir.

Çocuklarda görülen problemler ekran kullanıma ilişkin faktörleri açıklayan Çocukluk Çağında Problemler Medya Kullanımı Etkileşimsel Modeline göre, çocukların ekran kullanımına üç faktör etki etmektedir. Bunlar; yakınsal faktörler, sürdürücü faktörler ve uzak faktörlerdir (Domoff vd., 2020). Yakınsal faktörde, zorlayıcı davranışlar sergileyen çocuğu yatıştırmak için ebeveynin medya kullanımına başvurduğu görülmektedir. Burada ailenin stres durumu, tutarsız davranışları ve ebeveynlik konusundaki yetersizlikleri önemli faktörlerdir. Sürdürücü faktörde, medya aracı ile pekiştirme söz konusudur. Çocuk ile sorun yaşayan ebeveyn, sorunu çözmek ve çocuğu yatıştırmak için medya araçlarını kullanmaktadır. Bu durum da hem ebeveyn hem çocuk için problemler medya kullanımının sürdürülmesini sağlamaktadır.

Uzak faktörlerde ise yoksul aile yapısı, ev ortamında huzursuzluk ve ebeveynlerde problemli medya kullanımı bozuklukları görülmektedir (Domoff vd., 2020).

Dijital cihazların sunmuş olduğu ses, görüntü, çevrimiçi sohbet gibi özellikler bağımlılık noktasında pekiştirici bir role sahip olabilmektedir (Griffiths, 1999). Dijital ortamlarda bulunan ve bağımlılığı pekiştirme özelliğine sahip bazı özellikler vardır. Bunlar şu şekildedir:

- Durma işaretinin olmaması,
- Farklı türde ödüllerin olması,
- Alışkanlık döngüsü,
- Gelişmeleri takip edememe korkusu (FOMO).

Genel olarak dijital bağımlılıklara bakıldığında, ilk olarak internet bağımlılığı (Young, 1998) üzerine yoğunlaşıldığı görülmektedir. Türkiye’de literatür incelendiğinde ekran bağımlılığı ifadesinin çok yaygın şekilde henüz kullanılmadığı görülmektedir. Ekran bağımlılığı; televizyon, akıllı telefon, bilgisayar, tablet ve ekranı olan teknolojik cihazları içine alan geniş bir davranış bağımlılığını ifade etmektedir (Turhal, 2023). Bu bakımdan televizyon, internet, akıllı telefon ve dijital oyun bağımlılığından bahsetmek ekran bağımlılığının daha iyi anlaşılmasına fayda sağlayacaktır.

2.1.1.1. Televizyon bağımlılığı. Hayatımızdaki medya araçlarının en yaygın ve en eski olanı televizyondur. Dünya tarihinde ilk yayın 1936 yılında İngiltere’de başlamış ve Türkiye’de ise ilk yayınların 1970’li yıllara dayandığı bilinmektedir (Şahin-Tutuk, 2019). Geçmişten günümüze televizyonun yaygın bir izlenme kitlesinin olduğunu söylemek mümkündür. Öyle ki çoğu sosyal medya aracını bebekler ve yaşlılar kullanamazken televizyon her yaşta bireyin maruz kalabildiği bir medya aracıdır (Turhal, 2023). Bu sebeple zararlarının ve bağımlılık durumunun geniş kitleleri etkileyeceğini söylemek mümkündür. Sussman ve Moran (2013) televizyon bağımlılığını, televizyon izleme süresinin arttırılması ve buna bağlı zihnin sürekli televizyon ile meşgul olması, izlemeyi durdurma konusunda iradesizlik ve televizyon izleme davranışından ötürü hayat şartlarında olumsuzluklar görülmesi olarak tanımlamıştır.

Türkiye’de yapılan bir araştırma sonuçlarına göre, günlük ortalama televizyon izleme süresinin 4.5 saat olduğu görülmüştür. Aynı araştırma da, 556 katılımcının %9.5’inin televizyon bağımlısı olduğu ve %10.8’nin ise kendisini televizyon bağımlısı olarak nitelendirdikleri raporlanmıştır (Çakır ve Çakır, 2010). Televizyon İzleme Araştırmaları (TİAK) (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre de, Türkiye’de günlük ortalama televizyon izleme süresi 4.33 saat olarak belirlenmiştir ve bu rakamın 2.54 olan dünya ortalamasının üstünde olduğu görülmüştür. TÜİK (2013) tarafından gerçekleştirilen 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya araştırmasının sonuçlarına göre ise Türkiye’de 6-15 yaş aralığındaki çocukların %92,5’inin neredeyse her gün televizyon izleme davranışı sergilediği görülmüştür.

Mellwraith ve diğerleri (1991) televizyon bağımlılığı için beş kriter belirlemiştir. Bunlar:

1. Hedeflenen zamandan daha çok zaman televizyon izleme,
2. Televizyon izleme davranışının arttığına bilinmesine rağmen davranışı azaltamama ve durduramama,
3. Televizyon izleme davranışını diğer etkinliklere tercih etme,
4. Aşırı televizyon izlemeye bağlı fiziki, psikolojik ve sosyolojik sorunların görülmesi,
5. Televizyon izleme davranışına ara verildiğinde yoksunluk görülmesi.

Televizyona her yaştan bireyin maruz kalmasının daha kolay olduğuna değinmiştik. Bu açıdan baktığımızda yine çocukların önem teşkil ettiğini söylemek mümkündür. Ancak televizyonu tamamen kötü bir araç olarak göstermekte doğru değildir. Güler’e (1989) göre televizyon çocukların bilgi ve sözcük dağarcığının gelişmesinde ebeveynlerden sonra en etkili olan araçtır. Nitekim televizyon izleme davranışı kontrolsüz ilerlediğinde tehlike konumuna gelmektedir. Bu durumda çocukların televizyon alışkanlığının kontrol altına alınmasında ebeveynlere önemli görevler düşmektedir. Aksi durumda kontrolsüz ilerleyen televizyon izleme davranışının bağımlılık boyutuna dönüşmesi kaçınılmaz olacaktır.

Televizyon izleme davranışının aşırıya kaçması durumunda çocuklarda görülen etkiler şu şekilde sıralanabilir (Evra, 2009; Doğan & Göker, 2012):

- Yaratıcılık ve hayal gücü olumsuz etkilenebilir.

- Akademik başarısızlık görülebilir.
- Dikkat eksikliğine sebep olabilir.
- Uyaran çokluğundan kaynaklı çocukta pasiflik görülebilir.
- Dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.
- Sosyalleşme azalabilir.
- Uyku ve yeme bozuklukları görülebilir.
- Sorgulama, eleştirme ve yaratıcılık körelebilir.

2.1.1.2. İnternet bağımlılığı. 1960'lı yıllarda ortaya çıkan internet dünyada büyük bir yankı çemberi oluşturmuş ve hızlı şekilde yayılmıştır. Geçmişten bugüne de her şeyin dijital ortama aktarılmasını sağlayan internet hayatın vazgeçilemez parçası olmuştur. Bu durum birçok kolaylık getirse de internetin aşırı kullanımı beraberinde bağımlılığı da getirmektedir. İnternet bağımlılığı ifadesi ilk kez 1995'te Ivan Goldberg tarafından kullanılmıştır. Goldberg DSM-4'te yer alan madde bağımlılığı kriterlerini kullanarak internet bağımlılığının tanı kriterlerini oluşturmuştur. Literatürde internet bağımlılığı ifadesini öne süren ve çalışmalar yapan bir diğer kişi Kimberly S. Young'dır. Young (2007), internet bağımlılığının madde bağımlılığını içermeyen davranışsal bir bağımlılık olduğunu öne sürerek, kumar oynama bağımlılığı kriterlerini internet bağımlılığına uyarlamıştır. Goldberg ve Young, daha sonraları internet bağımlılığı için patolojik internet kullanımı ifadesini kullanmışlardır.

İnternet bağımlılığı için ayırıcı nokta yine internette geçirilen süredir. Bu bakımdan günde aralıksız 2-3 saat internet kullanımı bağımlılık olarak değerlendirilmektedir (Tunca,2021). Literatürde internet bağımlılığı pek çok ifade ile ifade edilmektedir. Bunlar; online bağımlılık, bilgisayar bağımlılığı, siber bağımlılık, net bağımlılığı, sorunlu internet kullanımı, patolojik internet kullanımı şeklinde karşımıza çıkmaktadır (Bodur, 2022). İnternet bağımlılığı kavramının birçok farklı isimle anılmasında bu davranışa bilişsel, duyuşsal ve davranışsal olarak farklı yaklaşımların bulunmasıdır. Ancak ifadeler farklı olsa da ortak noktanın ve bağımlılık olarak değerlendirme kriterinin, bu davranışın insan sağlığını olumsuz etkileyip etkilemediğidir (Dinç, 2010).

Alanyazında internet bağımlılığına dair farklı tanımlar öne çıkmaktadır. Davis'e (2001) göre kontrolsüz şekilde ilerleyen internet kullanımının bireylerde biyolojik, sosyolojik ve psikolojik sorunlar ortaya çıkarmasıdır. Young'a (2004) göre internet

bağımlılığı; aşırı internet kullanımının önüne geçilememesi, internete ulaşamama durumunda öfke ve saldırganlık gösterme, günlük hayatın işlevselliğinin bozulması ve sosyal hayatta sorunların yaşanması olarak tanımlamıştır. Özsoy (2009) ise, aşırı internet kullanımının vermiş olduğu rahatsızlığa rağmen davranışın devam etmesini ve erişimin durması halinde yoğun kaygı yaşama durumuna vurgu yapmıştır. Tanımları incelediğimizde internet bağımlılığının patolojik noktaya ulaşmasında diğer bağımlılıklarda olduğu gibi bireyin davranışa karşı koyamaması, fizyolojik, psikolojik, sosyolojik sorunlar yaşaması ve günlük işlevselliğin bozulması gibi noktaların ortak olduğu görülmektedir.

Young (1996) internet bağımlılığının tanı kriterlerini şu şekilde belirlemiştir:

1. İnternet kullanımı üzerine devamlı ve tekrar eden zihinsel düşünceler,
2. Zevk derecesini arttırmak için internet kullanımını arttırmak,
3. Planlanandan daha fazla süre internette zaman harcamak,
4. İnternet kullanım süresini azaltmak veya durdurmak için başarısız eylem girişimleri,
5. İnternet kullanımı azaldığında veya durduğunda öfke durumunun oluşması,
6. Olumsuz duygulardan ve sorunlardan uzaklaşmak için internet kullanmak,
7. İnternet kullanımının artmasına bağlı hayatın diğer alanlarında sorunlar ve aksamalar yaşanması,
8. İnternet kullanımına bağlı fizyolojik, sosyolojik ve psikolojik olumsuzluklar görülmesi
9. Akademik alanda gerileme yaşanması.

2.1.1.3. Akıllı telefon bağımlılığı. Günlük hayatımızda önemli bir yeri olan akıllı telefonlar, gelişen teknoloji ile neredeyse her işlevi yerine getirebilmektedir. İnternet erişimi sağlamaları, küçük ve taşınabilir olmaları açısından diğer dijital cihazlara oranla daha fazla kullanım imkanı sağlamaktadır. WeareSocialandHoooutSuite'nın (2022) Dijital 2022 raporlarına göre dünya genelinde internete erişimde en çok kullanılan cihaz %59.72 ile akıllı telefonlardır. TÜİK'in (2022) Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması sonuçlarına göre, Türkiye'de 6-15 yaş aralığındaki çocukların %64.4'ünün cep telefonu kullandığı görülmüştür. Yine araştırma dahilindeki çocukların %32.3'ünün her yarım saatte bir telefonlarını kontrol ettikleri

ve günde ortalama 3 saat ve üzeri sosyal medya ağlarında zaman geçirdikleri rapor edilmiştir (TÜİK, 2022).

Akıllı telefonlar amacına uygun kullanıldığında birçok fayda sağlarken aşırı ve yanlış kullanımı ile bağımlılığa yol açabilmektedir. Kontrolsüz şekilde ilerleyen akıllı telefon kullanımı bireyin haz almasına ve bazen günlük hayatın sorunlarından kaçmasına sebep olabilmektedir (Şar & Işıklar, 2012). Bu durum bağımlılığa dönüşebilmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı için henüz bir tanı kriterleri mevcut olmasa da tanımlamalar karşımıza çıkmaktadır. Demirci ve diğerlerine (2014) göre akıllı telefon bağımlılığı, bireylerin günlük yaşam akışını ve görevlerini olumsuz etkileyecek düzeyde akıllı telefon kullanımıyla meşgul olmaktır. Bodur (2022) da bu bağımlılığı, bireyde oluşan kaygı durumlarını düşürmek için daha çok akıllı telefon kullanma girişimi olarak tanımlamıştır. Nitekim akıllı telefon kullanımının bağımlılık olarak nitelendirilmesi için gerekli kriterin, kullanımın aşırıya kaçması ve bu durumun diğer yaşam olaylarını olumsuz etkilemesidir diyebiliriz.

Akıllı telefon kullanımını etkileyen ve arttıran önemli bir etken de nomofobi ve FoMo olabilmektedir. Nomofobi, bireylerin cep telefonlarından uzaklaşma durumunda yaşadıkları yoğun kaygı ve stres durumudur (King vd., 2010). FoMo (Fear of MissingOut) ise, gelişmeleri kaçırma anlamına gelen bireyleri akıllı telefonlara bağlayan etken olarak tanımlanmaktadır (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020). Sanal ve Özer (2017) çalışma grubu olarak üniversite öğrencilerini seçtiği araştırmalarında, üniversite öğrencilerinin %54'ünün akıllı telefondan uzak kalma korkusu yaşadığını tespit etmişlerdir. Bununla birlikte öğrencilerin %30'unun akıllı telefon bağımlısı olma noktasında risk taşıdığı belirtilmiştir.

Akıllı telefon kullanımının artışıyla birlikte birtakım olumsuzluklar meydana gelmektedir (Gedik, 2021). Bu olumsuzlukları şu şekilde sıralayabiliriz:

- Baş ve göz ağrıları,
- Eklem ağrıları ve bozulmaları,
- Sosyal hayat ile kopukluk,
- Sanal arkadaşlıklar,
- Günlük hayata uyumun azalması,
- Sosyal aktivitelerin azalması ve giderek yok olması,
- Kişinin yalnızlaşması,

- Yeme ve uyku problemlerinin artması,
- Sanal olarak yasa dışı ortamlarda bulunma riski,
- Sinirlilik, pasiflik, mutsuzluk ve endişe.

İnternetin iyi ve kötü tüm bilgilere ulaşma gücü ile akıllı telefonların kolay erişim sağlama durumu düşünüldüğünde yine çocukların risk grubunu oluşturduğu aşıkardır. Çocukların akıllı telefonları kontrolsüz ve denetimsiz şekilde kullanmaları bağımlılığa kadar yol açabilmektedir. Bu konuda ebeveynlerin denetim sağlamaları ve sınır koymaları önem teşkil etmektedir. Aksi takdirde çocukları yatıştırmak için akıllı telefonları kullanmak arkası kesilmeyen bir bağımlılık döngüsüne sebep olacaktır.

2.1.1.4. Dijital oyun bağımlılığı. Teknolojik gelişmelerle birlikte geleneksel oyunlarda değişerek dijital oyunlara evrilmiştir (Bozkurt, 2014). Dijital oyunlar; bilgisayar ve internet alt yapısında, çevrimiçi veya çevrimdışı, bireysel veya grup şeklinde oynanabilen görsel uyaranlı ve eğlenceli aktivitelerdir. Dijital oyunlar doğru, sınırlı ve denetimli kullanıldığında olumlu katkılar sunmaktadır. Bu katkılar; sosyalleşme, el göz koordinasyonunun gelişmesi, yeni öğrenmeler, hızlı karar yetisi ve yaratıcılık şeklinde sıralanabilir (Avcı, 2023). Dijital oyunların aşırı ve denetimsiz şekilde oynanması da bağımlılığa yol açabilmektedir. Literatürde problemli oyun oynama, patolojik oyun oynama, takıntılı oyun oynama gibi adlandırmalar ile de yer alan dijital oyun bağımlılığı; bireylerin dijital araçlarda aşırı oyun oynaması, kendini alıkoyamaması ve bu durumun birçok soruna sebep olması şeklinde tanımlanmıştır (Lemmens vd., 2009). Newzoo (2022) verilerine göre, dünya çapında 3.2 milyar dijital oyun kullanıcısı vardır. WeareSocial (2022) Dijital 2022: Turkey raporlarına göre, Türkiye’deki internet kullanıcılarının %91.5’inin dijital oyunlar oynadığı görülmüştür. Bununla birlikte dünya genelinde oyun oynama sıklığına bakıldığında Türkiye’nin 7. sırada yer aldığı raporlanmıştır (WeareSocial, 2022).

Young (2009) oyun oynama bağımlılığına dair belirtileri şöyle sıralamıştır:

1. Oyun oynama davranışını öncelik yapma,
2. Çevresinden oyun oynadığını saklama,
3. Oyun oynama sırasında geçen zaman hakkında yalan söyleme,
4. Oyun oynama davranışından başka aktiviteye ilgi duymama,
5. Oyun oynama davranışı veya süresi kısıtlandığında aşırı tepki gösterme,
6. Sosyal çevresinden giderek uzaklaşma,

7. Oyun oynama davranışını bitirmekte güçlük yaşama,
8. Oyun oynama davranışı ile sorunlardan kaçma,
9. Oyun oynama davranışına bağlı yaşanan olumsuz durumlara rağmen davranışı sürdürme.

Dijital oyun bağımlılığı Dünya Sağlık Örgütü tarafından internette oyun oynama bozukluğu şeklinde ifade edilmektedir (WHO, 2018). DSM-5'te yer alan tanı ölçütleri de şu şekildedir:

1. Zihnin sürekli oynanan dijital oyun ile meşgul olması,
2. Dijital oyun oynama davranışını durdurma ve bırakma girişimlerinde başarısızlık,
3. Oyun oynarken oluşan endişe ve yoksunluk halleri,
4. Dijital oyun oynama süresinin sürekli uzayarak devam etmesi,
5. Aktivite tercihinin her zaman dijital oyunlardan yana olması,
6. Yaşanan olumsuzluklara rağmen oyun oynama davranışının devam etmesi,
7. Oyunların günlük yaşamdan ve olumsuz duygulardan bir kaçış olarak görülmesi,
8. Oyunlarda geçen süre hakkında çevreye yalan söyleme,
9. Sosyal ilişkilerin zarar görmesi,
10. Akademik ve kariyer fırsatlarının olumsuz etkilenmesi.

Oyun oynama bozukluğu tanısı koyabilmek için bu belirtilerden 12 aylık süreç içerisinde beş veya daha fazlasının görülmüş olması gerekmektedir (APA, 2013).

Dijital oyun bağımlılığında en önemli risk grubu çocuklar ve ergenlerdir. TÜİK (2021) verilerine göre, Türkiye'deki 6-15 yaş arasında bulunan çocukların %36'sı dijital oyun oynamaktadır. Bu çocukların %94.7'si de neredeyse her gün dijital oyun oynadıklarını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlar karşısında dijital oyun oynama davranışının bir bağımlılığa dönüşmüş olması görülmektedir. Dijital oyun bağımlılığı çocuklarda dikkat dağınıklığı, konuşma bozukluğu, öfke ve sinir nöbetleri, akademik başarısızlık gibi olumsuzluklara yol açabilmektedir. (Cordes& Miller, 2000). Griffiths ve Meredith'in (2009) araştırmalarına göre dijital oyun bağımlılığının bazı fiziksel ve psikolojik belirtileri vardır. Fiziksel belirtileri; baş ağrısı, sırt ağrısı, göz kuruluğu, karpal tünel sendromu, yeme ve uyku bozukluğu olarak ifade edilmiştir. Psikolojik belirtileri ise; dijital oyun oynama süresini arttırma isteği, oynarken hissedilen iyilik

hali, kontrol kaybı, iş ve okul hayatında sorunlar yaşama, sosyal çevreyi ihmal etme ve yalanlar söyleme şeklinde ifade edilmiştir (Griffiths & Meredith, 2009). Bu etkilerin yanında dijital oyun sırasındaki çocuğun pasif durumunun gerçek gerçek hayatta saldırganlığa ve hiperaktiviteye dönüşebileceği ileri sürülmüştür (İşçibaşı, 2011).

2.1.2. Çocuklarda ekran bağımlılığı ilgili çalışmalar

Bekar ve Efe (2024) araştırmalarında, çocukların ekran bağımlılığı ve yeme davranışı arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu amaç doğrultusunda 3-6 yaş grubunu oluşturan 102 çocuğun ebeveyninden veri toplamışlardır. Araştırma sonucunda çocukların %62.7 oran ile en çok kullandığı dijital aracın akıllı telefonlar olduğu görülmüştür. Çocuklarda ekran bağımlılığı puanının arttıkça içme tutkusu ve aşırı yeme puanlarının da arttığı saptanmıştır. Bununla birlikte dijital araçların günlük kullanım süresi arttıkça bağımlılık puanının da arttığı rapor edilmiştir.

Özgür ve diğerleri (2024) araştırmalarında, çocukların ekran maruziyet süresinin davranış ve işitsel dikkat üzerinde oluşturduğu olumsuzlukları incelemişlerdir. Bu amaç doğrultusunda, 30 gönüllü öğrenciye günde 3 saat üstü, 30 gönüllü öğrenciye ise günde 3 saat altı işitsel algı ve işitsel dikkat değerlendirmesi yapmışlardır. Araştırma sonucunda; işitsel dikkat değerlendirilmesi ve ekran bağımlılığı arasında negatif anlamlı ilişki bulunmuştur. Çocuklarda ekran maruziyet süresi, bilgisayar oyun bağımlılığı düzeyi ve sosyal anksiyete düzeyi ile ekran bağımlılığı arasında pozitif anlamlı ilişki bulunmuştur. Bu durum, çocuklarda ekran maruziyet süresinin artması ile anksiyete ve bilgisayar oyun bağımlılığı görülme ihtimalinin de artması ve dikkat süresinin azalması şeklinde rapor edilmiştir.

Günel (2023) araştırmasında, ilkokul öğrencilerinin ekran bağımlılığı ile zorbalık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla üç ilkokuldan eğitim gören 2. 3. ve 4. sınıf 448 öğrenciden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin ekran bağımlılığının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda ekran bağımlılığının zorbalık ve yalnızlık düzeyleri ile pozitif yönde zayıf bir ilişkiye sahip olduğu rapor edilmiştir.

Avcı (2023) araştırmasında 9 ve 10 yaşındaki çocukların ekran bağımlılığının uykuya etkisini araştırmıştır. Bu amaçla 3. ve 4. sınıfa devam etmekte olan 9 ve 10 yaşındaki 380 öğrenciden veri toplamıştır. Öğrencilerin %66.3'ünün kendisine ait

dijital bir cihaza sahip oldukları ve en çok kullanılan dijital cihazın %43.7 oranla cep telefonu olduğu görülmüştür. Araştırma sonucunda ise, çocuklarda ekran bağımlılığının arttıkça uyku sorunlarının da arttığı rapor edilmiştir.

Arslan (2022), araştırmasında pandemi zamanında 4-11 yaş aralığındaki çocukların ekran bağımlılığı ve sosyal becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla 201 kız çocuk ve 207 erkek çocuktan oluşan 408 çocuktan veri toplamıştır. Analizler sonucunda, erkek çocukların ekran bağımlılık düzeyleri kız çocuklarına göre daha yüksek çıkarken; sosyal becerilerde kız çocukların düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek çıkmıştır. Bunun yanında, ekran bağımlılığı ile sosyal beceriler arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Bodur (2022) araştırmasında okul öncesi çocuklarda ekran bağımlılığı ile öz bakım becerileri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla 48-72 aylık 200 çocuğun veli ve öğretmenlerinden veri toplamıştır. Örneklem grubuna Problemlili Medya Kullanımı Ölçeği ve Öz Bakım Becerileri Ölçeğini uygulamıştır. Bulgularda, iki ölçek arasında negatif yönlü bir ilişki saptanmıştır. Araştırma sonucunda ise, medya araçlarının aşırı kullanımının öz bakım becerilerini olumsuz etkilediği rapor edilmiştir.

Koyuncuoğlu ve Akaroğlu (2022) araştırmalarında, 4-6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Bu sebeple 4-6 yaş grubu 303 çocuğun annesinden veri toplamışlardır. Araştırma sonucunda; ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuç, çocukların ekran kullanımının artması ile öz düzenleme becerilerinin düştüğü şeklinde rapor edilmiştir.

Waldo (2014) internet bağımlılığı üzerine yaptığı araştırma için yaş ortalaması 16 olan 1059 öğrenciden veri toplamıştır. Analizler sonucunda, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre internet bağımlılık oranlarının yüksek olduğu ve özel okulda okuyan öğrencilerin devlet okullarında okuyan öğrencilere göre internet bağımlılık oranlarının yüksek olduğu görülmüştür. Aynı zamanda internette geçirilen sürenin arttıkça internet bağımlılığı riskinin de arttığı raporlanmıştır.

Sharma&Sharma (2017), internet bağımlılığını incelediği araştırmalarında 200 ortaokul öğrencisinden veri toplamıştır. Araştırmasının sonucunda; internet bağımlılığı ile yalnızlık arasında pozitif yönlü, internet bağımlılığı ile akademik

performans arasında negatif yönlü ilişki olduğunu görmüşlerdir. Bu durumu ise, yalnızlık yaşayan öğrencilerin internet kullanımının arttığı ve bundan dolayı akademik performansın düştüğü şeklinde yorumlamışlardır.

2.2. Depresyon

Depresyon; derin bir üzüntülü ruh hali içerisinde olmakla beraber düşünme, konuşma ve hareketlerde yavaşlama ile isteksizlik, güçsüzlük, durgunluk, karamsarlık gibi duygu ve düşünceleri içeren bir sendromdur (Öztürk, 1994).

Depresyon tanınması için ICD-10 kriterlerinin A grubundan en az iki semptomun ve B grubundan da iki semptomun var olması gerekir. Ayrıca somatik sendromun tanınması içinde C grubundan dört semptomun var olması gerekir. Bu semptomlar şöyle sıralanmaktadır:

A- Tipik Depresyon Sendromları

- Depresif duygu durumu
- Zevk ve ilgi azlığı
- Enerji azalması

B- Diğer Depresyon Semptomları

- Dikkat ve konsantrasyon azalması
- Özsaygı ve özgüven azalması
- Suçluluk ve değersizlik hissi
- Geleceğe dair umutsuzluk ve kötümserlik
- Kendine zarar verme ve intihar düşünceleri
- İştah azalması
- Uyku problemleri

C- Somatik Sendromlar

- Günlük aktivitelerden zevk alamamak
- Normalde sevilen ve ilgi duyulan durumlara karşı tepkisizlik
- Uyuma ve uyanma saatlerinin dengesizleşmesi
- Uyandıktan sonra sabah saatlerinde daha kötü hissetme
- Açık psikomotor retardasyon ya da ajitasyona ilişkin objektif belirti
- Yemeye karşı iştah kaybı
- Hızlı kilo verme
- Cinsel istekte azalma

2.3. Anksiyete/Kaygı

Anksiyete bir sendrom olarak birçok mental hastalığa eşlik eden bir durumdur. Anksiyete genellikle endişenin belirsiz hali ve hoşnutsuzluk ile karakterize edilmiş bir histir. Çoğunlukla kendini otonomik sendromlar ile belli eder. Bu otonomik sendromlar; çarpıntı, terleme, baş ağrısı, göğüste sıkışma ve mide rahatsızlıkları ile öne çıkmaktadır. Aslında anksiyete, beden için bir sinyaldir. Kaynağı belirsiz olan bir tehdide veya tehlikeye karşı bedenin cevabıdır (Özakkaş, 2014).

Kierkegaard kaygıyı “ölüme dek süren hastalık” olarak tanımlamaktadır. Kaygı/anksiyete üzerine çalışmalar ve tanımlar psikanalitik kuramda da önemli yer etmektedir. Öyle ki psikanalistler ve varoluşçular kaygının/anksiyetenin bireyin düşünce, duygu ve belleğindeki çatışmaların doğal bir sonucu olduğunu öne sürmüşlerdir. Varoluşçu kuramın temelini benimseyenler için de kaygı, insanın varoluşuna ilişkin özelliklerden biridir (Şahin, 2019).

DSM-5’te yer alan Kaygı/Anksiyete Bozuklukları şu şekildedir; panik bozukluk, agorafobi, özgül fobi, seçici konuşmazlık (seelektifmutizm), sosyal kaygı bozukluğu, yaygın kaygı bozukluğu, ayrılma kaygısı bozukluğu, başka bir sağlık durumuna bağlı kaygı bozukluğu, maddenin/ilacın yol açtığı kaygı bozukluğu ve başka türlü adlandırılmayan kaygı bozukluğu.

Anksiyetenin kişilere bilişsel, duygusal, davranışsal ve fizyolojik belirtileri mevcuttur. Bu belirtiler şu şekildedir (Korkmaz, 2008):

Bilişsel belirtileri; çevreyi olduğundan farklı görme, unutkanlık, bilinç sislenmesi (konfüzyon), dikkat dağınıklığı, düşüncede duraksamalar, düşünceyi kontrol edememe, nedenselleştirme güçlüğü, kontrolü yitirme korkusu, fiziksel zarar görme korkusu, yineleyici korkulu düşünceler, bilişsel sapmalar, korku veren görsel imgeler, ölüm korkusudur.

Duygusal belirtiler; korku, tedirginlik, endişe, sinirlilik, gerginlik, çaresizlik, dehşet duygusu, alarm durumuna geçmedir.

Davranışsal belirtiler; kaçma, kaçınma, hareketsizlik, donuklaşma, huzursuzluk, konuşmada bozukluk, davranışlarda inhibisyon, koordinasyon bozukluklarıdır.

Fizyolojik belirtiler; kalpte çarpıntı ve hızlı atma, kan basıncı değişikliği, bayılma, nefes darlığı, solunum sayısında artma, kesik solunumlar, kaslarda gerginlik, yorgunluk hissi, reflekslerde artma, yüzde ve gözde seyirme, yalancı romatizmal ağrılar, titreme, uykuya dalmada güçlük, iştahsızlık, bulantı, kusma, ishal, ağızda kuruma, yutma güçlüğü, idrar tutamama, sıcak ve soğuk basması, terleme, soğuk nemli ellerin görülmesidir.

2.4. Stres

Stres, bireylerin fiziksel ve ruhsal sınırlarının tehdit altında olması ile ortaya çıkan bir durumdur. Ellison'a (1990) göre stres, tehdit edici durum karşısında vücudun biyokimyasal tepkisidir. Davis (1977) de stresi, bireyin çevresiyle baş edebilme durumunu tehdit eden bir gerilim hali olarak tanımlamıştır.

Stres; bedensel, biyokimyasal ve davranışsal belirtilere sebep olan olumsuz bir duygusal deneyimdir. Bu durum, kişinin günlük yaşamındaki rutinlerde veya fiziksel sağlığında bazı değişikliklere neden olabilir ve bu değişiklikler rahatsızlık verici olabilir. Bazı stres türleri faydalı ve destekleyici olabilirken, özellikle fiziksel olarak hissedilen stres genellikle olumsuz bir deneyim olarak ortaya çıkar (Kemeny, 2003).

Stresin bedensel, duygusal ve davranışsal belirtileri bulunmaktadır. Bedensel belirtiler; iştahsızlık veya aşırı yeme, kilo kaybı ve artışı, sürekli yorgunluk, baş ağrısı, uykuya dalmakta güçlük veya aşırı uyuma durumu, yüksek tansiyon, vücudun farklı bölgelerinde ağrı ve kramplar, mide bulantıları, ishal veya kabızlık, ellerde titreme, nefes darlığı, kalbin hızlı atması şeklindedir. Duygusal ve davranışsal belirtiler ise; tedirginlik, korku, endişe, sinirlilik, alınganlık, hayattan ve aktivitelerden zevk alamama, boşluk hissi, fiziksel yorgunluk, ölümü arzulama veya başına bir kaza geleceği düşüncesi, kendini hasta hissetme, yalnız hissetme, unutkanlık, odaklanma sorunları, işleri yarım bırakma ve aşırı panik halidir (Korkmaz, 2008).

2.5. Ebeveynlik Stresi

Aile, çocukların ve ebeveynlerin etkileşimde oldukları ve buna bağlı birbirlerini etkiledikleri sistemdir. Öyle ki ailedeki en önemli alt sistem anne, baba ve çocuk ilişkisidir. Ailedeki her birey, diğer bireylerin davranışını etkiler ve onlardan da etkilenmektedir (Jones, 1993). Bu sebeple aile sisteminde sadece aile üyeleri değil üyelerin birbirleri ile olan ilişkileri de incelenmelidir. Özellikle aile üyelerinin ebeveyn

olması yani aileye bir çocuğun katılması ilişkideki değişikliklerin önemli sebebidir (Berryhill vd., 2016). Aileye bir çocuğun katılması ile de bireylere ebeveynlik görevleri yüklenmektedir. Her gelişim döneminin bazı gelişim görevleri olduğu gibi genç ve orta yetişkinlik dönemlerinin de çocuklarla ilişkileri sürdürebilme, rehberlik etme ve sorumluluklarını üstlenme gibi görevleri bulunmaktadır. Bu görevler ve ebeveynlik rolü içerisinde stres sıklıkla yaşanmaktadır. Abidin (1992) ebeveynlik stresini, anne veya babanın ebeveynlik kabiliyetlerini geliştirmek için sahip olduğu kaynaklara ilişkin algıları olarak değerlendirmektedir. Özmen ve Özmen (2012, s.20) ise ebeveynlik stresini, *“anne baba çocuk etkileşiminde, anne babanın, çocuk sahibi olmanın gerektirdiği görevlere uyum sağlamaya karşı verdikleri fizyolojik ve psikolojik tepkilerden oluşan süreçler bütünü”* olarak tanımlamaktadır.

Deater-Deckard (1998) ebeveynlik stresini, ebeveynlik becerilerine karşı karmaşık ve belirgin stres tepkisi olarak tanımlamıştır. Ebeveynlik stresi diğer stres kaynaklarına göre çocuk yetiştirme sürecinde daha çok etkilidir. Aynı zamanda ebeveyn olmanın kattığı sorumlulukların, ebeveynlerin psikolojik durumlarının, ebeveyn çocuk ilişkisinin kalitesinin ve çocuğun psikososyal uyumunun ebeveynlik stresine sebep olacağını belirtmiştir. Dunning ve Giallo (2012)’ye göre ise ebeveynlik stresi, anne baba rolünde karşılaşılan güçlükler ile ilgilidir.

Ebeveynlik görev ve sorumlulukları, kaynakların azlığı durumunda veya özel ilgi bekleyen bir çocuğun varlığı durumunda karmaşık bir görev haline gelebilmektedir. Ebeveynlerin ayrılığı, işsizlik, maruz kalınan doğal afet gibi yaşam olayları her ailede görülme de, çocuk sahibi olan tüm ebeveynler çocuğun gelişim döneminden kaynaklanan doğal değişikliklere karşı zorlanmalar yaşayabilmektedir (Drew, 2003). Bu şekilde çocuğun gelişimine bağlı yaşanan sorun veya farklılık durumları ebeveynlerde stres kaynaklarını harekete geçirebilmektedir (Abidin, 1990). Ancak sadece gelişime bağlı sorun veya farklılıklar değil aynı zamanda çocuk sahibi olmanın getirmiş olduğu günlük yaşam sorunları da ebeveynlik stresine neden olabilmektedir (Crnic ve Low, 2002). Ebeveynlik stresi çocuğun bilişsel duygusal, davranışsal ve fiziksel gelişimini etkileyen ve hem yetişkin hem de çocuk ruh sağlığı için önem arz etmektedir. Çocuk davranışındaki bireysel farklılıklar ebeveynlik stresini etkilediği gibi ebeveynlerin çocuklarının davranışlarını algılama şekline göre de stres düzeyleri değişiklik göstermektedir (Deater-Deckard, 1998). Yani ebeveynlik stresinin artması ile ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına karşı inançları olumsuz

etkilenmekte ve bu durum da algıların doğruluğu azaltmaktadır. Morgan ve diğerlerine (2002) göre ebeveynlik stresinin artması ile çocuk davranışlarının olumsuz yönlerine odaklanma olasılığı da artmakta ve ebeveynin olumsuz davranışlara karşı toleransı azalmaktadır. Bütün bunların yanı sıra ebeveynlik stresine hem olumlu hem de olumsuz olaylar kaynaklık edebilmektedir. Örneğin, çocuğun hastalık durumu veya yaş günü kutlaması hazırlamak da ebeveyn için aynı derecede strese sebep olabilmektedir (Wishner, 2002).

Alanyazında ebeveynlik stresini ebeveynlerin yaşları, çocukların gelişimsel sorunları, içinde bulundukları kültür gibi pek çok durumun etkilediği görülmektedir (Aydoğan ve Özbay, 2017). Robinson ve Aldridge (2002), ebeveynlik stresini sadece ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme konusunda kendi kaynaklarına ilişkin ebeveyn algısı olarak ele almaz. Ebeveynlik stresinin belirleyicisi olarak, ebeveynlerin çocuklarının davranışlarına yönelik algılarını değerlendirir. Öte yandan özel gereksinimli bir çocuğun ebeveyni olmak, sosyal destek yetersizliği, düşük gelir ve sosyal yönden dezavantajlı konuma sahip olma (Kağıtçıbaşı, 2017), çocuğun küçük yaşta olması (Kaner, 2004), eşler arasındaki iletişim, ilişki ve destek (Aydoğan ve Özbay, 2017), annenin kişiliği ve eğitim durumu (Younger, 1991), gibi pek çok sonucun da ebeveynlik stresi ile ilişkili olduğu görülmüştür. Nitekim bu sonuçlar ebeveynlik stresinin, anne ve babaların kişisel kaynaklarına bağlı olduğuna vurgu yapmaktadır. Bunun dışında anne baba arasındaki ilişki diğer önemli bir etkidir. Evlilikteki uyum ile çocuk yetiştirmek doğrudan ilişkilidir (Satir, 2017). Bununla birlikte ebeveynlik stresi, ebeveyn ve çocuk arasındaki ilişkiler ile ebeveyn ve çocuk tarafından paylaşılan genetik ve çevresel faktörlerden etkilenmektedir (Deater-Deckard, 1998).

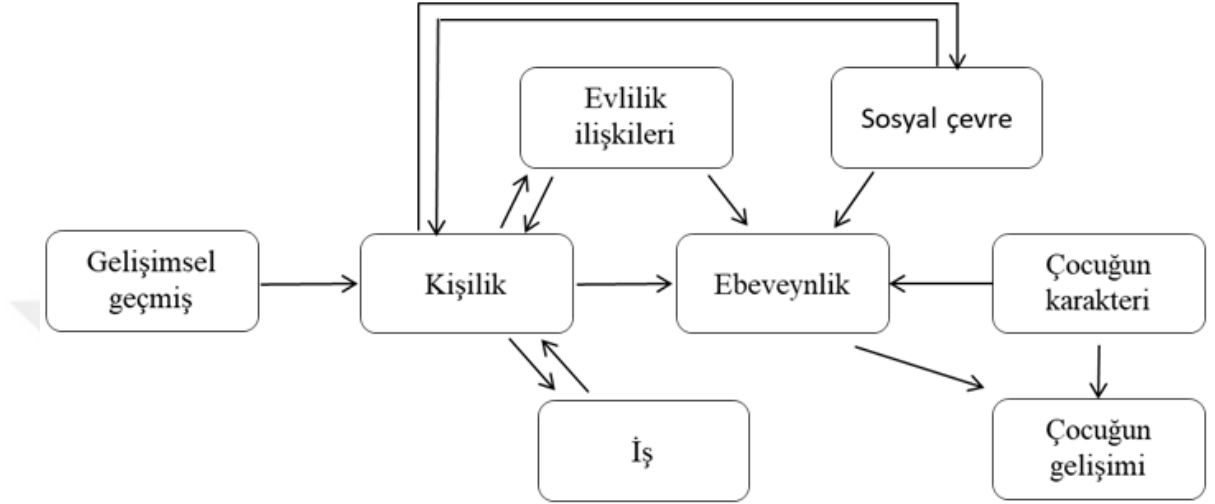
Sonuç olarak, ebeveynlik stresi aile sistemini oluşturan yapıların ve yaşam olaylarının çoğundan etkilenmektedir. Bunun yanında da ebeveynlik stresinin en önemli etki alanının çocuklar olduğu açıktır. Hem etkileyen hem de etkilenen konumda bulunan ebeveynlik stresinin, mevcut araştırmamızda da çocuklar üzerindeki etkisine odaklanılmaktadır.

2.6. Ebeveynlik Stresi ile İlgili Kuramsal Modeller

İlgili alanyazında ebeveynlik stresiyle ilgili çeşitli modellerin olduğu görülmektedir. Mevcut araştırmanın bu kısmında ebeveynlik stresini daha iyi

açıklamak için Belsky Süreç Modeli, Abidin Ebeveyn Stres Modeli ve Günlük Sorunlar Kuramı ele alınmıştır.

- **Belsky Süreç Modeli**



Şekil 2. Belsky Süreç Modeli (Belsky, 1984)

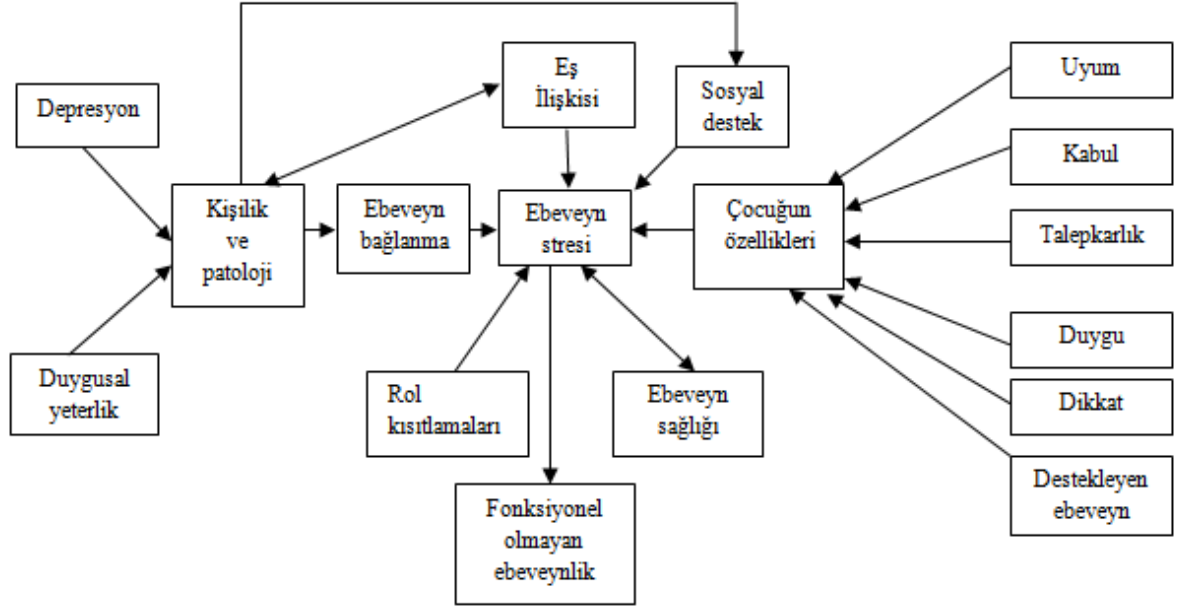
Belsky (1980) modelinde çocuğa karşı kötü muamele üzerindeki çeşitli etmenleri; bireyin kendi çocukluk deneyimleri, aile, toplum ve kültür bağlamında ele almıştır. Belsky (1980) Süreç Modelini, Bronfenbrenner'in insan gelişimi modelini temel alarak geliştirmiştir. Bu model ebeveynlerin bireysel farklılıklarına ve çocuk istismarına karşı ebeveyn davranışlarına odaklanır (Belsky, 1984). Belsky (1984) Süreç Modeli'nde ebeveyn davranışları üç temel faktör tarafından belirlendiğini öne sürmektedir. Bu faktörler; ebeveynin bireysel özellikleri, çocuğun bireysel özellikleri ve sosyal destek kaynakları olarak tanımlanmaktadır. Ebeveynin bireysel özellikleri ve genel psikolojik hali ise ebeveyn davranışları üzerinde önemli etkiye sahiptir. Ebeveynin bireysel özellikleri, ebeveyn-çocuk ilişkileri bağlamında daha geniş bir şekilde etkilenecek ebeveynliği şekillendirir. Modele göre, ebeveynlerin çocuğun gelişimine uyum göstermesi; çocuklarda bağımsızlık, yüksek okul başarısı, sosyal etkileşim becerileri gibi birçok olumlu sonuçlar ile ilişkilidir. Ancak uyum sağlanamama durumunda ise, işlevsel olmayan ebeveyn davranışları belirlemekte ve buna bağlı yüksek oranda stres deneyimi oluşmaktadır (Belsky, 1984).

Ebeveynlik üzerinde ebeveynin, çocuğun ve sosyal destek kaynakların özellikleri aynı etkiye sahip değildir. Modele göre; ebeveyn davranışlarının en önemli belirleyicisi ebeveynin bireysel ve psikolojik özellikleri, ardından sosyal destek kaynakları ve çocuğun özellikleri olduğu ifade edilmektedir. Belsky'e (1984) göre bu kaynaklarda ya da çocukla ilgili olumsuzluklar yaşanması halinde ebeveynin bireysel ve psikolojik kaynakları sağlam olduğu sürece ebeveyn, ebeveynlik işlevlerini sürdürmeye devam edebilir.

Sosyal destek kaynakları ebeveynlik davranışlarını doğrudan etkilemek yerine ebeveynin bireysel ve psikolojik özelliklerini dolaylı etkileyerek ebeveynlik davranışını etkilemektedir. Modele göre, ebeveyn sosyal destek kaynaklarını yeterli algıladığında ebeveynlik stresi düşmektedir. Sosyal destek kaynakları ile ebeveynlik pozitif yönlü bir ilişkiye sahiptir. Ebeveynlerin özyeterliği, evlilik ilişkileri, iş ve sosyal hayatları gibi durumlar ebeveynlerin stres düzeylerine etki ederek davranışlarını şekillendirir. Sosyal destek kaynaklarının ebeveynler üzerindeki etkisi üç şekilde bulunmaktadır. Bunlar; duygusal destek, maddi destek ve rehberlik desteği olmaktadır. Ancak sosyal desteğin ebeveynler üzerinde etkili olabilmesi için desteğin nereden, nasıl ve kimden geldiği önemlidir. Bu bağlamda üç boyutun her biri ebeveynlik işlevlerine katkı sunsa da evlilik ilişkisi ebeveynlerin davranışlarında olumlu veya olumsuz en fazla etkiyi sunma potansiyeline sahip değişken olarak ifade edilmektedir. Evlilik ilişkisinde eş desteğinin mevcut olmasıyla birlikte çocuğun mizacı zorlayıcı olsa bile, ebeveynlerin kendilerini yeterli hissettikleri sonucuna varılmıştır (Belsky, 1984).

Modelde ebeveynlerin iş yaşantılarının, evlilik ilişkilerinin, sosyal çevrelerinin ve çocuğun karakterinin ebeveyn davranışlarını etkilediği görülmektedir. Bunlarla birlikte Belsky (1984), ebeveynin gelişim geçmişinin ve kişiliğinin ebeveynlik davranışları üzerinde etkili olduğunu öne sürmektedir. Çocuk istismarı üzerine yaptığı çalışmalarda, ebeveynlerin gelişim geçmişinin hem kişiliği hem de psikolojik iyi oluşu etkilediğine ve buna bağlı ebeveynlik davranışlarında da belirleyici role sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Öyle ki ebeveynlerin kendi çocukluklarında deneyimledikleri yaşantının ve kendi ebeveynlerinin onlara karşı olan davranış biçimlerinin de kendi ebeveynlik davranışlarını etkileyip şekillendirebileceği ifade edilmiştir (Belsky, 1984).

- **Abidin Stres Modeli**



Şekil 3. Ebeveyn Stres Modeli (Abidin, 1986)

Abidin 1976 yılında ebeveynlik stresini ölçmek adına bir ölçme araç geliştirmiştir. İlk başlarda işlevsiz ebeveyn davranışları ile ebeveynlik stresi arasında doğrudan bir ilişki olduğunu öne sürmüştür. Ancak araştırmaları sonucunda bu ilişkinin birden çok faktörden etkilendiğini görmüştür. Modele göre, ebeveyn stresi; ebeveynin kişilik özelliklerinden, psikolojik ruh durumlarından, sağlığından, içinde bulunulan sosyal çevreden ve sosyal desteklerden, eş ilişkilerinden etkilendiği görülmektedir (Abidin, 1989).

Modelde ebeveynlik stresini etkileyen ebeveyn ile ilgili faktörlerin; ebeveyn kişiliği ve sağlığı, ebeveyn rol bağlılığı ve rolünde yeterlik duygusu, rolün kısıtlanması, eş ilişkileri ve sosyal destek olduğu görülmektedir. Ebeveynin duygusal yeterliliği ve depresyon düzeyi kişiliği üzerinde etkili olup; ebeveyn kişiliği ise ebeveynin geçmiş bağlanma öyküsü üzerinden ebeveyn stresini etkilemektedir. Görüldüğü üzere çocuğun özellikleri de ebeveynlik stresi üzerinde etkilidir. Çocuğun uyum sorunları, ilişkilerde olumlu duygularla desteklenmesi, talepleri, dikkat sorunları, fiziki ve duygusal özellikleri ile anne babanın çocuğun davranışlarına destek sunması ebeveynlik stresini etkilemektedir. Ancak çocuğun özellikleri ile anne babanın beklentilerinin uyuşmazlığı ebeveyn stres düzeylerinin artmasına sebep olabilmektedir. Buna bağlı olarak stresi yükselen ebeveynin uygunsuz davranışlar

sergilemesi sonucunda çocuğun da uyumsuz davranışlar göstermesi beklenmektedir (Abidin, 1989).

Abidin'e (1992) göre ebeveyn ve çocuk arasında yaşanan sorunlar ebeveynlik ilişkisini etkilemektedir. Ayrıca ebeveynin yeterliliklerine karşı algı ve değerlendirmeleri de ebeveynlik stresini etkilemektedir. Bu sebeple ebeveynlik stresinin yüksek olmasıyla birlikte ailelerde ve çocuklarda sorunlar ortaya çıkacaktır. Ebeveynlerin ve çocukların özellikleriyle birlikte ebeveynin yer aldığı çevre, iş, evlilik ilişkisi, genel yaşam olayları, günlük yaşamda karşılaşılan sorunlar da ebeveyn stresi üzerinde etkilidir. Sonuç olarak, ebeveyn özellikleri, çocuğun özellikleri, çevresel faktörler, ebeveynin rolüne uygunluğu, ebeveynlik rolü üzerine algısı, geçmiş deneyimleri ebeveynlik stresinin oluşmasında veya oluşmamasında önemli etkiye sahiptir. Aynı zamanda eşler arasındaki iş birliği, sosyal destek ve ebeveynlik becerileri süreç sonunda ebeveyn davranışlarının belirleyicileri olurken; ebeveynin rolüne dair algıları stresin temel belirleyicisi olarak ifade edilmektedir (Abidin, 1989, 1992).

- **Günlük Sorunlar Kuramı**

Günlük Sorunlar Kuramında, hayatın seyrinde kişiye sıkıntı veren günlük yaşam deneyimleri ve koşulları günlük sorunlar olarak ele alınmıştır. Nitekim ebeveynler de çocuklarını yetiştirirken birçok günlük sorun ile baş etme durumunda kalmaktadır. Bu sorunlardan bazıları; uykusuzluk, eksik beslenme, çocuk ve kardeş çatışmaları, çocuk ve akranları ilgili uyuşmazlıklar, toplumun müdahaleleri şeklinde sıralanabilir (Haldane, 1998). Bu tarz sorunların art arda gelmesi veya kümülatif etki yaratması hem ebeveynler hem de çocuklar için sorun teşkil etmektedir.

Crnic ve Low(2002) çalışmasında ebeveynlik stresini daha çok önemli yaşam olayları ile açıklamaktadır. Ebeveynlerin gün içinde çocuklarıyla olan iletişim ve etkileşiminde birçok problemle karşılaştığını ifade etmektedir. Özellikle gelişim ataklarının olduğu zamanlarda ebeveynlerin aşırı zorlandığını ve bu durumda ebeveynlik stresini arttırdığını öne sürmektedir.

Deater ve Deckard'a (2004) göre, ebeveynlik stresinin zaman içinde nasıl değiştiğini ve çocuklar ve üzerindeki fiziksel ve psikolojik etkilerini anlamak için ebeveynlerin tipik stres durumlarını incelemek faydalıdır. Bu sebeple Günlük Sorunlar

Kuramı, ebeveynlik stresini anlama ve açıklamada öne çıkmaktadır. Günlük Sorunlar Kuramı, ebeveynlik stresinin çoğu ailede var olduğunu ve bunun birçok durumu etkilediğini öne sürmektedir (Compas vd., 1989). Bireylerin yaşamış olduğu günlük sorunlar ve sıkıntılar ebeveynlik rolünü olumsuz etkilediğinde stres meydana gelmektedir ve bu stres çocuğun gelişimi ile ebeveyn çocuk ilişkisine zarar verebilmektedir (Diener & Swedin, 2019).

- **Webster-Stratton Stres Modeli**

Webster-Stratton (1990) geliştirdiği stres modelinde, hem çocuk davranışlarından etkilenen hem de çocuk davranışlarını etkileyen ebeveyn stresini incelemiştir. Modelde stres faktörleri üç kategoride incelenmiştir. Bunlar; aile dışı stres, kişilerarası stres ve çocuk stres faktörleridir. Aile dışı strese işsizlik, yaşam olayları, günlük zorluklar, düşük sosyoekonomik düzey; kişilerarası strese boşanma, evlilik, eşler arası sorunlar, anlaşmazlıklar; çocuk stres faktörlerine de çocukla ilgili sorunlar örnek verilebilir. Bu üç kategoride incelenen faktörler ebeveyn davranışını etkileyerek çocukta davranış problemlerine sebep olmaktadır.

Webster-Stratton'a (1990) göre stres faktörleri karşısında her ebeveyn aynı tepkiyi göstermemektedir. Bazı ebeveynler stres faktörleri karşısında yetkinliğini koruyup, etkili biçimde ebeveynliğini sürdürebilirken; bazı ebeveynler stresle baş etmekte güçlük yaşamaktadır. Farklılığın sebebi ise büyük ölçüde ebeveynin psikolojik özelliklerinden kaynaklanmaktadır.

Modelde ebeveynlik stresi için koruyucu ve riskli faktörler yer almaktadır. Stres faktörleri ile bozulan ebeveynlik arasında destek olmayan aile sistemi, toplumsal izolasyon, yoksun çocukluk, ruh sağlığı sorunları ve madde kullanımı gibi risk faktörleri aracı role sahiptir. Bununla birlikte alkol ve madde kullanımının bireyleri ebeveynlik stresi karşısında savunmasız bırakmaktadır. Koruyucu faktörler ise; destek görülen aile yapısı, psikolojik iyi oluş, toplumsal destek ve iyi bir çocukluk süreci olarak karşımıza çıkmaktadır. Model de çocuğun cinsiyetinin ebeveynlik stresini algılamada önemli bir rolü olduğu vurgulanmaktadır. Ayrıca annelerin babalara göre çocukla ilgili olumsuz durumlarda daha fazla stres ve suçluluk duyduğu ifade edilmektedir (Webster-Stratton, 1990).

Sonuç olarak Webster-Stratton, (1990) geliştirdiği stres modelinde aile bağlamında ebeveynlik stresini araştırmıştır. Model de; olumsuz ebeveyn algıları, problem çözmedeki başarısızlık, istismar içerikli davranışlar ebeveynliği bozan yapılar olarak açıklanmaktadır ve çocuğun davranışlarını olumsuz etkileme gücüne sahiptir (Webster-Stratton, 1990).

2.7 Ebeveynlik Stresi ve Çocuklarda Ekran Bağımlılığı İlgili Çalışmalar

Pazarcıkçı (2024) araştırmasında küçük çocuklarda (2-5 yaş) teknoloji bağımlılığını yordayan faktörleri belirlemeyi hedeflemiştir. Çalışmada dijital ebeveynlik farkındalığı, ebeveyn stresi, ailenin demografik özellikleri ve ebeveynlerin teknoloji kullanım alışkanlıklarının küçük çocuklarda teknoloji bağımlılığı üzerindeki etkilerini incelenmiştir. Bu bağlamda; Türkiye'nin Batı Akdeniz bölgesindeki bir ilde 2-5 yaş arası çocukları olan 401 gönüllü ebeveyn den veri toplamıştır. Verilerin analizi sonucunda; dijital ebeveynlik farkındalığının, olumsuz modelleme ve dijital ihmal ile ebeveyn stresi küçük çocuklarda teknoloji bağımlılığını olumlu ve doğrudan etkilediği görülmüştür. Bununla birlikte ebeveyn cinsiyeti, ebeveyn medeni durumu, hane geliri ve dijital araçlarda ebeveyn kontrol uygulamaları kullanmama küçük çocuklarda teknoloji bağımlılığının önemli yordayıcıları olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak; düşük dijital ebeveynlik bilinci, yüksek ebeveyn stresi, erkek bakıcılar, düşük hane geliri, tek ebeveynli aileler ve dijital araçlarda ebeveyn kontrol uygulamalarının kullanılmaması küçük çocuklarda (2-5 yaş) teknoloji bağımlılığı riskini artırdığı rapor edilmiştir.

Çetin (2024) çalışmasında 4-6 yaş aralığındaki çocukların problemli teknoloji kullanımının ve annelerin ebeveynlik stres düzeylerinin çocukların dikkat düzeylerine yordayıcı etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bu doğrultuda araştırmanın çalışma grubunu 4-6 yaş aralığındaki 260 çocuk ve anneleri oluşturmuştur. Verilerin analizi sonucunda; çocukların problemli teknoloji kullanımı ve annelerin ebeveynlik stres düzeyleri çocukların dikkat becerileri arasında anlamlı düzeyde negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür.

Bozoğlu & Kumar (2022) çalışmalarında, Singapur'da yaşayan Otizm Spektrum Bozukluğu (OSB) olan kız ve erkek çocuklar (6-14 yaş arası) arasında internette geçirilen sürenin, olumlu ebeveynlik, olumsuz ebeveynlik, otizm ebeveyn stresi ve internet bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bu amaçla yaşları 28 ile

74 arasında değişen 59 ebeveynden (41 kadın ve 18 erkek) veri toplamışlardır. Araştırma sonuçları; internette geçirilen sürenin olumsuz ebeveynlik ve otizm ebeveynlik stresinin otizmlı çocukların Çocuk İnternet Bağımlılığı puanlarındaki toplam varyansın %54.8'ini yordadığını göstermiştir. Otizm ebeveyn stresi, toplam varyansın %25.3'ünü açıklarken; internette geçirilen süre %23.5'ini, olumsuz ebeveynlik ise %6'sını açıklamıştır.

Elmaoğlu ve diğerleri (2022) alışmalarında, pandemi dönemindeki çocuk ve ergenlerin internet bağımlılığının, fiziksel aktivite azlığına bağlı beden kitle indekslerindeki değişikliklerin ebeveyn stresi üzerine etkisini incelemişlerdir. Bu amaçla, 7-17 yaş aralığında çocuğu olan 539 ebeveynden veri toplamıştır. Araştırma sonucunda; pandemi süreci içerisinde çocuklarda internet kullanımı ile ekran süresi ve beden kitle indekslerindeki artışın, çocuklarda internet bağımlılığı ve ebeveyn stresinde artışa sebep olduğu görölmüştür.

Kim ve diğerleri (2021) alışmalarında, babaların ebeveynliğe katılımı, annelerin ebeveynlik stresi ve akıllı telefon bağımlılığı ile çocukların akıllı telefon bağımlılığı arasındaki yapısal ilişkiyi analiz etmeyi amaçlamışlardır. Bu doğrultuda Güney Kore'nin Gyeonggido, Gangwondo ve Busan şehirlerindeki kreş ve anaokullarına devam eden yaşları 3 ila 5 arasında değişen 327 çocuk ile bu çocukların anneleri, babaları ve öğretmenlerinden veriler toplamışlardır. Korelasyon analizi ve yapısal eşitlik modellemesi sonucunda; ilk olarak babaların ebeveynliğe katılımı çocukların akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkiye sahip olmadığı ile annenin ebeveynlik stresi ve akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkisi olmadığı görölmüştür. İkinci olarak annenin ebeveynlik stresinin annenin akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkisi ve çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan ve dolaylı etkileri olduğu görölmüştür. Üçüncü olarak annenin akıllı telefon bağımlılığının çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde doğrudan bir etkisi olduğu görölmüştür. Araştırma sonuçları, babaların ebeveynliğe katılımının ve annelerin ebeveynlik stresi ile akıllı telefon bağımlılığının çocuklarının akıllı telefon bağımlılığı üzerinde etkileri olduğunu göstermiştir.

Smart & Bharti (2021) araştırmalarında ebeveynlik stresini değerlendirerek Covid-19 pandemisinde çocuklarda ekran bağımlılığından sorumlu bileşenleri ve görölme sıklılığını incelemişlerdir. Bu amaçla 18 yaşından küçük çocukların

ebeveynlerinden (%60,5'i erkek, %39,5'i kadın) kesitsel ve gözlemsel veri toplamışlardır. Araştırma sonucunda, katılımcıların %45.60'ının yüksek düzeyde, %54.40'ının ise düşük düzeyde ebeveyn stresi yaşadığı görülmüştür. Pandemi sırasında ebeveyn stresinde %43.3 oranında artış görülmüştür. Karantina öncesi ve sırasında ebeveyn stresinin karşılaştırmalı analizinde, %12.63 oranında ebeveyn stresinde azalma, %15.38 oranında değişiklik olmadığını ve %71.97 oranında kişi ebeveyn stresinde artış olduğunu bildirmiştir. Çocukların ise %14.8'inin ekran kullanımında sorun yaşarken, %76.37'sinin ekran kullanımında ciddi sorunlar yaşadığı görülmüştür.

McDaniel & Radesky (2018) çalışmalarında ebeveyn teknoloji kullanımı ile çocuk davranışı arasındaki boylamsal çift yönlü ilişkileri araştırmayı ve bu ilişkiye ebeveynlik stresinin aracılık edip etmediğini incelemeyi amaç edinmiştir. Bu doğrultuda, 0-5 yaş arası çocuğa sahip 183 ebeveyn den veri toplamışlardır. Toplanan veriler üzerinde ebeveyn-çocuk etkinlikleri sırasında ebeveyn teknoloji müdahalesi, ebeveynlik stresi ve çocuğun dışsallaştırma ve içselleştirme davranışının çapraz gecikmeli yapısal denklem modelleri test edilmiştir. Analizler sonucunda; daha fazla çocuk dışsallaştırma davranışının, daha fazla ebeveynlik stresi yoluyla daha fazla teknoloji müdahalesini öngördüğü ve teknoloji müdahalesinin genellikle daha fazla dışsallaştırma davranışını öngördüğü bulunmuştur. Araştırma sonucunda; çocuklarının zor davranışları nedeniyle strese giren ebeveynlerin daha sonra teknoloji ile ebeveyn-çocuk etkileşimlerinden uzaklaştığı ve ebeveyn-çocuk etkileşimleri sırasında bu yüksek teknoloji kullanımının zaman içinde dışsallaştırma ve geri çekilme davranışlarını etkileyebileceği çift yönlü dinamikler ile ortaya konulmuştur.

Bölüm 3

Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın çalışma grubu, veri toplama araçları, işlem ve elde edilen verilerin istatistiksel analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir

3.1 Araştırmanın Modeli

Bu araştırma ilişkisel tarama yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki ilişkileri incelemektedir (Karasar, 2011). Bu çalışmada, Anne-Baba stresinin çocuklardaki ekran bağımlılığını nasıl yordadığı incelenmektedir. Bu çalışmadaki bağımlı değişken çocuklardaki ekran bağımlılığı, bağımsız değişken ise anne-baba stresidir.

3.2. Çalışma Grubu

Bu araştırmanın çalışma grubunu ilkokula devam eden öğrencisi olan 511 kişi oluşturmaktadır. Bu kişilerin 297'si (%58.1) kadın, 214'ü (%41.9) erkektir. Katılımcılardan kadın veya erkek olan velilerin hepsi öğrencilerin annesi veya babasıdır. Katılımcıların yaşları 22 ila 57 arasında değişmektedir. Yaşlarının ortalaması 36.44'tür ($S_s=5.17$). Katılımcıların kendilerine ilişkin algıladıkları sosyo-ekonomik düzeyler şu şekildedir: 85 kişi düşük sosyo-ekonomik düzey (%16.6), 401 kişi orta sosyo-ekonomik düzey (%78.5), 25 kişi yüksek sosyo-ekonomik düzey (%4.9). Katılımcıların eğitim durumları ise şu şekildedir: 92 kişi (%18) ilkokul mezunu, 122 kişi (%23.9) ortaokul mezunu, 136 kişi (%26.6) lise mezunu, 161 kişi (%31.5) üniversite mezunu.

3.3 Verilerin Toplanması ve Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerini toplamak amacıyla ilk önce Bahçeşehir Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan gerekli izinler alınmıştır. Bilimsel araştırma ve yayın izni 04.08.2023 tarihli 2023/07 sayılı toplantıda kurul tarafından verilmiştir. Etik kurul izni alındıktan sonra 2023-2024 eğitim öğretim yılında İstanbul ili Avcılar ilçesinde bulunan dört farklı ilkokula devam eden öğrencilerin velilerine ulaşılmıştır. Katılımcılardan veriler Google Formlar aracılığıyla çevrimiçi şekilde

toplanmıştır. Katılımcılardan veri toplamadan önce bilgilendirilmiş onam sunulmuş, sadece araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen kişilerden veriler toplanmıştır.

Mevcut araştırmanın verileri; Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS-21), Problemlili Medya Kullanımı Ölçeği (PMKÖ), Ebeveyn Stres Ölçeği ve araştırmacı tarafından revize edilen Kişisel Bilgi Formu kullanılarak toplanmıştır. Kullanılan veri araçlarına dair bilgiler bu kısımda verilmiştir.

3.3.1. Kişisel bilgi formu. Araştırmacı tarafından katılımcılar hakkındaki demografik bilgileri içeren bir kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Bu formda katılımcıların yaş, cinsiyet, algılanan sosyoekonomik düzey, çocuğa yakınlık durumu ve eğitim durumu bilgileri yer almaktadır.

3.3.2. Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği (DASS-21). Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği ilk olarak Lovibond & Lovibond (1995) tarafından geliştirilmiştir. Türkiye’de ise üç farklı uyarlama çalışması olduğu görülmüştür. İlk olarak Yılmaz ve diğerleri (2017) tarafından, ikinci olarak Sarıçam (2018) tarafından ve üçüncü olarak Yıldırım ve diğerleri (2018) tarafından uyarlama çalışması yapılmıştır. Mevcut araştırmada, Sarıçam (2018) tarafından 21-41 yaş aralığındaki bireylerde uyarlama çalışması yapılan ölçek kullanılmıştır. Ölçek; 21 madde ile depresyon, anksiyete, stres olmak üzere üç alt boyuttan ve 4’lü Likert tipi (0: Hiçbir zaman, 1: Bazen ve ara sıra, 3: Oldukça sık, 4: Her zaman) puanlama sisteminden oluşmaktadır. Ölçekte alt boyutlardan elde edilen maddelerin puanları toplanarak her alt boyutun toplam puanı hesaplanmaktadır. Alt boyutlardan alınan yüksek puanlar bireyin o boyuta ilişkin yoğun duygulara sahip olduğunu göstermektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; Depresyon alt boyutunda .87, Anksiyete alt boyutunda .85 ve Stres alt boyutunda .81 olarak rapor edilmiştir. Mevcut araştırma kapsamında ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı; Depresyon alt boyutu için .82, Anksiyete alt boyutu için .82 ve Stres alt boyutu için .80 olarak bulunmuştur.

3.3.3. Problemlili Medya Kullanımı Ölçeği (PMKÖ). Problemlili Medya Kullanım Ölçeği ilk olarak Domoff ve diğerleri (2017) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Furuncu ve Öztürk (2020) tarafından yapılmıştır. Ölçek 4-11 yaş arasındaki çocukların tüm dijital cihazlara yönelik ekran bağımlılığını ölçmekle birlikte ebeveynlere uygulanmaktadır. Ölçeğin 27 maddelik uzun formu ve

9 maddelik kısa formu bulunmaktadır. Maddeler 5'li Likert tipi sisteminden oluşmaktadır ve ölçeğin toplam puanı bütün maddelerden alınan ortalamayla elde edilmektedir. Ebeveynler tarafından çocuğun davranışları gözlemlenerek doldurulan ölçekte yüksek puanlar problemlili kullanımı ifade etmektedir. Türkçeye uyarlama çalışmasında PMKÖ ve PMKÖ-KF Cronbach's alfa değerleri sırasıyla .97 ve .92 olarak bulunmuştur. PMKÖ-KF'nin ikinci aşamadaki Cronbach's alfa iç tutarlılık değeri .90 olarak rapor edilmiştir. Mevcut araştırmada ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı toplam boyut için .96 olarak bulunmuştur.

3.3.4. Ebeveyn Stres Ölçeği. Ebeveyn Stres Ölçeği ilk olarak Berry & Jones (1995) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Gördesli ve Sünbül (2021) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin orijinal hali 16 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi puanlama sistemine sahiptir. Türkçe formu da 16 madde ve 4 faktörden oluşmaktadır. Ölçeğin toplam puanı bütün maddelerden alınan puan ile elde edilmektedir. Ölçek ebeveynlerin ebeveyn stres durumlarını ölçmeyi hedeflemektedir. Türkçe uyarlamasında ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı toplam boyut için .81 olarak rapor edilmiştir. Mevcut araştırmada ölçek için hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı toplam boyut için .81 olarak bulunmuştur.

3.4 Verilerin Analizi

Araştırmada toplam 529 katılımcıdan veri elde edilmiştir. Verilerin analizi öncesinde uç değerleri belirlemek amacıyla katılımcılara ait hesaplanan puanların Z değerleri incelenmiştir. Z değerlerinin ± 3 dışında olması uç değer olarak kabul edilmiştir (Çokluk ve diğerleri, 2016). Puanların Z değerleri incelendiğinde Problemlili Medya Kullanım Ölçeğine ait üç, Ebeveyn Stres Ölçeğine ait iki, Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Depresyon alt boyutuna ait altı, Anksiyete alt boyutuna ait dört ve Stres alt boyutuna ait üç kişi olmak üzere toplam 18 kişiye ait veri analizlerden çıkarılmıştır. Analizler toplam 511 kişiye ait veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Verilerin dağılımı için basıklık ve çarpıklık değerleri incelenmiştir. Değerlerin ± 1.5 arasında olması verilerin dağılımının normal olduğuna işaret etmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2001). Tablo 1 incelendiğinde araştırmada kullanılan puanların dağılımının normal olduğu görülmektedir.

Tablo 1

Değişkenlerine Ait Basıklık ve Çarpıklık Katsayıları

Değişkenler	Basıklık	Çarpıklık
PMKÖ	-.18	.74
ESÖ	-.33	.68
DAS-D	.03	.86
DAS-A	.56	1.02
DAS-S	-.09	.62

Not: PMKÖ: Problemlili Medya Kullanım Ölçeği, ESÖ: Ebeveyn Stres Ölçeği, DAS-D: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Depresyon alt boyutu, DAS-A: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Anksiyete alt boyutu, DAS-S: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Stres alt boyutu.

Araştırma soruları ve hipotezlerine yanıt aramak amacıyla analizler gerçekleştirilmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Ebeveyn stresinin çocuklardaki ekran bağımlılığı üzerindeki yordayıcılığında depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolünü test etmek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS Makro Model 4 kullanılmıştır. Dolaylı etkilerin anlamlılığı incelemek için de Bootstrapping yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde 10.000 yeniden örnekleme ve %95 güven aralıkları tercih edilmiştir. Çocuğun en sık kullandığı görsel medya aracına göre ekran bağımlılığı düzeylerinin farklılaşıp farklılaşmadığını incelemek için Kruskal-Wallis H testi yapılmıştır. Verilerin analizinde IBM SPSS 25 programı kullanılmıştır.

Bölüm 4

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın değişkenleri doğrultusundan oluşturulan araştırma sorularına yönelik elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

4.1 Değişkenler Arası İlişkiler

Değişkenler arası ilişkileri test etmek amacıyla önce Pearson Korelasyonu analizi yapılmış ardından değişkenlerin aracılık rollerini test etmek amacıyla Hayes'in (2013) PROCESS Makro Model 4'ü kullanılmıştır. Değişkenlere ilişkin elde edilen betimsel istatistikler Tablo 2'de sunulmuştur.

Tablo 2

Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişken	Ortalama	Standart Sapma	Minimum Puan	Maksimum Puan
PMKÖ	2.08	.80	1	4.44
ESÖ	28.49	9.19	16	54
DAS-D	3.43	3.16	0	14
DAS-A	2.93	2.89	0	13
DAS-S	4.68	3.28	0	15

Not: PMKÖ: Problemlü Medya Kullanım Ölçeği, ESÖ: Ebeveyn Stres Ölçeği, DAS-D: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Depresyon alt boyutu, DAS-A: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Anksiyete alt boyutu, DAS-S: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Stres alt boyutu.

Çocuklarda ekran bağımlılığı (PMKÖ), ebeveyn stresi (ESÖ), depresyon (DAS-D), anksiyete (DAS-A) ve stres (DAS-S) arasındaki ilişkiler Tablo 3'te verilmiştir.

Tablo 3

Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Değişken	1.	2.	3.	4.
1. PMKÖ				
2. ESÖ	.32***			
3. DAS-D	.43***	.48***		
4. DAS-A	.40***	.36***	.69***	
5. DAS-S	.46***	.40***	.76***	.70***

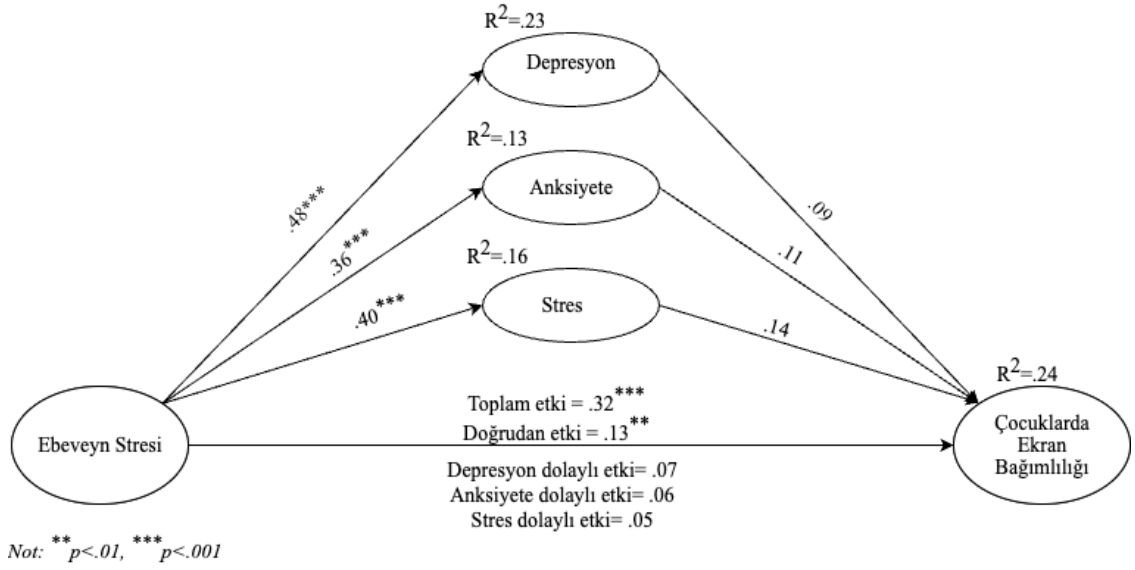
Notı: *** $p < .001$ düzeyinde anlamlıdır.

Not: PMKÖ: Problemlili Medya Kullanım Ölçeği, ESÖ: Ebeveyn Stres Ölçeği, DAS-D: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Depresyon alt boyutu, DAS-A: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Anksiyete alt boyutu, DAS-S: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Stres alt boyutu.

Tablo 3'te görüldüğü üzere çocuklarda ekran bağımlılığı ile ebeveyn stresi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki vardır ($r=.32$, $p<.001$). Ayrıca çocuklarda ekran bağımlılığı ile depresyon ($r=.43$, $p<.001$), anksiyete ($r=.40$, $p<.001$) ve stres ($r=.46$, $p<.001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkilerin olduğu görülmektedir. Benzer şekilde ebeveyn stresi ile depresyon ($r=.48$, $p<.001$), anksiyete ($r=.36$, $p<.001$) ve stres ($r=.40$, $p<.001$) arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler vardır.

4.2 Aracılığa İlişkin Bulgular

Çalışmada test edilmek istenen aracılık modeli SPSS PROCESS Makro Model 4 ile Bootstrapping yöntemi kullanılarak incelenmiştir. Ebeveyn stresi ile çocuklarda ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolüne ilişkin test edilen modelin sonuçları Şekil 3'te sunulmuştur.



Şekil 4. Aracılık modeline ilişkin bulgular

Şekil 3 incelendiğinde ebeveyn stresinin depresyon ($\beta = .48$, $SH = .01$, $t = 12.16$, $p < .001$), anksiyete ($\beta = .36$, $SH = .01$, $t = 8.72$, $p < .001$) ve stres ($\beta = .40$, $SH = .01$, $t = 9.79$, $p < .001$) yordadığı görülmektedir. Depresyon ($\beta = .09$, $SH = .02$, $t = 1.44$, $p > .05$), anksiyete ($\beta = .11$, $SH = .02$, $t = 1.89$, $p > .05$) ve stresin ($\beta = .14$, $SH = .02$, $t = 1.83$, $p > .05$) ise çocuklarda ekran bağımlılığını yordamadığı görülmektedir. Diğer yandan ebeveyn stresinin çocuklarda ekran bağımlılığına doğrudan etkisi anlamlı bulunmuştur ($\beta = .13$, $SH = .004$, $t = 2.99$, $p < .01$). Bootstrapping sonuçlarına göre dolaylı etkilerin anlamlı olmadığı görülmüştür. Buna göre depresyon ($\beta = .07$, %95 CI $[-.02, .11]$, $p > .05$), anksiyete ($\beta = .06$, %95 CI $[-.002, .08]$, $p > .05$) ve stresin ($\beta = .06$, %95 CI $[-.03, .09]$, $p > .05$) ebeveyn stresi ile çocuklarda ekran bağımlılığı arasındaki ilişkide aracılık rolüne sahip olmadığı elde edilmiştir. Modeldeki değişkenlerin çocuklarda ekran bağımlılığına ait varyansın %24'ünü açıkladıkları görülmüştür ($F_{(4, 506)} = 40.95$, $p < .001$). Tablo 4'te modeldeki yollara ait standardize edilmemiş katsayılarla ilişkin t değerleri, standart hatalar (SH) ve %95 güven aralığı değerleri (%95 CI) verilmiştir.

Tablo 4

Standardize Edilmemiş Katsayılara İlişkin Bootstrapping Analiz Bulguları

Yollar	Yol katsayısı	SH	<i>t</i>	%95 CI LLCI	ULCI
<i>Doğrudan etkiler</i>					
ESÖ → DAS-D	.16	.01	12.16	.14	.19
ESÖ → DAS-A	.11	.01	8.72	.09	.14
ESÖ → DAS-S	.14	.01	9.79	.11	.17
ESÖ → PMKÖ	.01	.004	2.99	.004	.02
DAS-D→PMKÖ	.02	.02	1.44	-.01	.06
DAS-A→PMKÖ	.03	.02	1.89	-.001	.06
DAS-S→PMKÖ	.03	.02	1.83	-.003	.09
<i>Dolaylı etkiler</i>					
ESÖ→DAS-D→PMKÖ	.003	.003		-.002	.01
ESÖ → DAS-A→PMKÖ	.004	.002		-.0003	.01
ESÖ → DAS-S→PMKÖ	.003	.003		-.003	.02

Not:PMKÖ: Problemli Medya Kullanım Ölçeği, ESÖ: Ebeveyn Stres Ölçeği, DAS-D: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Depresyon alt boyutu, DAS-A: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Anksiyete alt boyutu, DAS-S: Depresyon-Anksiyete-Stres Ölçeği Stres alt boyutu.

4.3 Demografik Bilgilere Göre Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Düzeylerine İlişkin Bulgular

Araştırma sorularından “Çocukların ekran bağımlılığı düzeyleri en sık kullandıkları görsel medya aracına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?” sorusunun yanıtını incelemek amacıyla Kruskal-Wallis H Testi yapılmıştır. Her alt grupta örneklem sayının 30’dan büyük olması ve tüm alt gruplar için dağılımın normal olması varsayımları karşılanamadığı için Kruskal-Wallis H Testi tercih edilmiştir (Baysal, 2019; Pallant, 2016). Test sonucunda elde edilen bulgular Tablo 5’te verilmiştir.

Tablo 5

En Sık Kullanılan Görsel Medya Araçlarına Göre Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Betimsel Analiz ve Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

Değişken	En Kullanılan Görsel Medya Araçları	Sık N	Ort.	Ss	Basıklık	Çarpıklık	H	Anlamlı Fark
Çocuklarda A		155	1.70	.64	1.55	2.90	67.40***	A<B
Ekran B		112	2.09	.70	-.14	.66		A<C
Bağımlılığı C		220	2.34	.82	-.62	.39		A<D
	D	20	2.26	.95	-.66	.63		B<C
	E	4	1.83	1.33	3.87	1.96		

Not1: H: Kruskal-Wallis H Değeri, ***p<.001.

Not2: A: Televizyon, B: Tablet, C: Akıllı Telefon/Cep Telefonu, D: Bilgisayar-Dizüstü Bilgisayar, E: Playstation.

Analiz sonuçlarına göre çocuklarda ekran bağımlılığının en sık kullanılan görsel medya araçlarına göre anlamlı olarak farklılaştığı bulunmuştur. Parametrik olmayan testlerde post-hoc testleri olmadığından dolayı anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için alt gruplar arasında Mann-Whitney U testleri yapılmıştır. Mann-Whitney U testleri sonuçlarına göre en sık olarak tablet, akıllı telefon/cep telefonu ve bilgisayar/dizüstü bilgisayar kullanan çocukların ekran bağımlılığı puanlarının en sık olarak televizyon kullanan çocuklara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca en sık olarak akıllı telefon/cep telefonu kullanan çocukların ekran bağımlılığı puanlarının en sık olarak tablet kullanan çocuklara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre en sık olarak kullanılan görsel medya araçlarının çocukların ekran bağımlılığını etkileyen bir faktör olduğu söylenebilir.

Bölüm 5

Tartışma ve Sonuçlar

Araştırmanın bu bölümünde araştırmada elde edilen bulgulara ilişkin sonuçlara, tartışmaya ve önerilere yer verilmiştir.

5.1. Sonuç ve Tartışma

Araştırmada ilk olarak ‘ebeveynlik stresi, çocukların ekran bağımlılığını pozitif olarak doğrudan yordamakta mıdır?’ sorusuna yanıt aranmıştır. Elde edilen bulgulara göre, ebeveynlik stresinin çocukların ekran bağımlılığını pozitif olarak doğrudan yordadığı görülmüştür. Nitekim ebeveynlik stresi yüksek olan ebeveynlerin çocukları ile iletişim sorunları yaşadığı ve olumsuz ebeveyn tutumları ile eğitim yöntemleri kullandığı görülmüştür (Gabriel vd., 2006; Webster-Stratton, 1990). Bu durum aile içi iletişimi bozarak çocukta uyumsuz davranışlar görülme sıklığının artması ile sonuçlanabilmektedir. Yüksek ebeveyn stres düzeyi ebeveynin öz yeterliliğini de olumsuz etkilemektedir (Petermann vd., 2006). Çocuğa yetemediğini ve ebeveynlik rollerini tam olarak yerine getiremediğini düşünen ebeveynler bu kaygı verici durum ile baş etmede afallayabilirler. Tüm bu olumsuzluklardan da en çok etkiyi çocukların görmesi kaçınılmazdır. Dijital çağın içine doğan çocukların aşırı ve bilinçsiz teknoloji kullanımından korunması elzemdir. Ancak ebeveynlik stresinin sebep olduğu olumsuzluklardan dolayı ebeveynin çocuktan uzaklaşması ve ekran bağımlılığı noktasında çocuğu denetimsiz bırakması söz konusu olabilir. Araştırmada incelenen, Webster-Stratton (1990) geliştirdiği stres modeline göre de ebeveynlik stresi çocuğu etkilemekte ve olumsuz davranışlara sebep olmaktadır. Bu bakımdan araştırmanın bu bulgusu ile Webster-Stratton’ın (1990) öne sürdüğü model uyuşmaktadır diyebiliriz.

Araştırmanın asıl amacı, ebeveynlik stresi ile çocukların ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracı rolünü incelemektir. Araştırmada ebeveynlik stres düzeyinin artması ile anksiyete, stres ve depresyonun da artacağı ve bu durumun çocukların ekran bağımlılığını arttıracakı öne sürülmüştür. Bu sebeple ebeveynlik stresi ve çocukların ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolü araştırılmıştır. Elde edilen bulgulara göre ebeveynlik stresi ile çocukların ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. Aracılık rolünü incelemek amacıyla yapılan model

testine göre, ebeveynlik stresinin artması ile ebeveynlerin depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri de artmaktadır. Ancak bu artışın çocukların ekran bağımlılığını artırıcı bir aracı role dönüşmediği tespit edilmiştir. Blesky (1984) Süreç Modeline göre ebeveyn davranışlarının en önemli belirleyicisi ebeveynin bireysel ve psikolojik özellikleriydi. Abidin'in (1992) Ebeveyn Stres Modeline göre de ebeveynin geçmiş depresyon öyküsü veya şuan ki depresyon düzeyi ebeveynlik stresini etkilemekteydi. Bu bağlamda her iki modele göre; depresyon, anksiyete ve stres gibi psikolojik durumların ebeveyn stresini etkilemesi beklenmektedir. Mevcut araştırmanın bulgusuna göre de; ebeveynlik stresinin artması depresyon, anksiyete ve stresinde artmasına sebep olmaktadır. Bu durumda Süreç Modelinden ve araştırma bulgusundan yola çıkarak karşılıklı bir etkileşim olabileceği düşünülebilir. Bu sebeple araştırmada incelenen depresyon, anksiyete ve stres kavramları ebeveynlik stresi için hem neden hem sonuç konumunda olarak önem arz etmektedir.

Araştırmada bir başka soru olan 'çocukların ekran bağımlılığı düzeyleri en sık kullandıkları görsel medya aracına göre anlamlı olarak farklılık göstermekte midir?' olgusuna yanıt aranmıştır. Elde edilen bulgulara göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. En sık kullanılan görsel araçlar sırasıyla; akıllı telefon/cep telefonu (ort.:2.34), bilgisayar/dizüstü bilgisayar (ort.:2.26), tablet (ort.:2.09), Playstation (ort.:1.83) ve televizyon (ort.:1.70) şeklinde tespit edilmiştir. En sık kullanılan görsel medya aracının akıllı telefon/cep telefonu olduğu görülmüştür. Sonuçları destekler nitelikte TÜİK (2022) verilerine göre, Türkiye'de 6-15 yaş aralığındaki çocukların %64.4'ü cep telefonu kullanmaktadır. Ayrıca en çok kullanılan dijital cihazlar; akıllı cep telefonu (%39) ile tablet veya bilgisayar (%46.3) olarak rapor edilmiştir. Akıllı telefon/cep telefonu oranlarının yüksek olmasına pratik ve taşınabilir olması kaynaklık edebilir. Ayrıca tüm işlevleri gerçekleştirmek adına internete her yerde ve koşulda bağlanma imkânı sunması da eşlik etmektedir Akıllı telefonlar/cep telefonları iletişim kurmanın yanı sıra; internet erişimi, video izleme, sosyal medya kullanımı, oyun oynama ve birçok uygulama özelliği ile geniş bir kullanım alanı sunmaktadır. Bu sebeple cep telefonları sık tercih edilen araç haline gelmiştir (Kuyucu, 2017). Hatta Chen &Katz (2009), cep telefonları elektronik göbek bağı olarak nitelendirmiştir. WeAreSocial (2016) Türkiye araştırmasına göre, akıllı telefonların pazar payı %56 olarak rapor edilmiştir. Üstündağ'ın (2020) araştırmasına göre de, çocukların günlük en yüksek olarak %62 oranla akıllı telefonları kullandığı tespit edilmiştir. Mevcut

araştırmada akıllı telefon/cep telefonundan sonra en sık kullanılan araçların bilgisayar ve tablet olduğu görülmüştür. Nitekim her iki araçta akıllı telefonların sunmuş olduğu avantajları fazlasıyla sunmaktadır. Ancak dezavantaj olarak bu cihazların taşınmasının ve her yerde kullanımının zor olması akıllı telefonları ilk sıraya çeken etmen olabilir. Sonuçları destekler nitelikte, Aybal'ın (2021) araştırmasına göre çocukların en fazla zaman geçirdiği medya araçlarından tabletler %27.4 oran ile ikinci sırada yer almıştır. Rideout'un (2013) araştırmasına göre de, 0-8 yaş arası çocukların sık kullandığı medya araçları içerisinde bilgisayar ve tabletler %13 oran ile ikinci sırada yer almıştır. Bu bağlamda mevcut araştırmanın sonuçlarının literatür ile uyumlu olduğu görülmektedir.

5.2. Öneriler

Bu bölümde araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda araştırmacılara ve uygulayıcılara önerilerde bulunulmuştur.

• Araştırmacılara öneriler

1. Ebeveynlik stresi ile çocukların ekran bağımlılığı arasındaki ilişkiyi inceleyen bu araştırma bir nicel çalışmadır. Araştırmacılar mevcut ilişki üzerine nitel çalışma yaparak ilişkinin nedenlerini ve belirleyicilerini daha detaylı ele alabilirler.
2. Ebeveynlik stresi ve çocuklarda ekran bağımlılığı ilişkisi üzerine özellikle ülkemizde çalışmaların az olduğu görülmektedir. Araştırmacılar ilgili araştırmanın sayısını çoğaltabilir.
3. Mevcut araştırmada ebeveynlik stresi ve ekran bağımlılığı ilişkisinde depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolünün olmadığı görülmüştür. Araştırmacılar farklı değişkenler üzerinden aracılık incelemesi yapabilir.
4. Araştırmacılar boylamsal araştırmalar yaparak ebeveynlik stresi ve çocuklarda ekran bağımlılığı ilişkisini zaman içerisindeki değişimini detaylı inceleyebilir.
5. Ebeveynlik stresi ve ekran bağımlılığı ilişkisi ergen veya yetişkin gruplarda da araştırılabilir.
6. Ebeveynlik stresi ve çocukların ekran bağımlılığı ilişkisi ilgili olabilecek ebeveynlik tutumları, evlilik kalitesi veya evlilik doyumu gibi kavramlarla da çalışılabilir.

- **Uygulayıcılara Öneriler**

1. Ekran bağımlılığına yönelik çocuklara psikoeğitim çalışmaları veya oyun terapileri yapılabilir.
2. Ekran bağımlılığı ile baş etme üzerine ebeveynlere yönelik seminer, grup rehberliği, bireysel rehberlik ve psikoeğitim çalışmaları yapılabilir.
3. Ebeveynlik stresiyle baş etmeye yönelik ebeveynlere seminer, grup rehberliği veya grupla psikolojik danışma, bireysel rehberlik veya bireyle psikolojik danışma hizmetleri verilebilir.
4. Ebeveynlik stresinin artması ile artış gösteren depresyon, anksiyete ve stres ile baş etme becerilerini içeren psikoeğitim programları düzenlenebilir.



KAYNAKÇA

- Abidin, R. R. (1989, August). *The determinants of parenting: What variables do we need to look at?* Annual Meeting of the American Psychological Association (97th, New Orleans, LA, August 11–15). Retrieved from: <https://eric.ed.gov/?id=ED314190>
- Abidin, R. R. (1990). Introduction to the special issue: The stress of parenting. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 298-301.
- Abidin, R. R. (1992). The Determinants of parenting behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21(4), 407–412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12
- Abidin, R. R. (1992). The determinants of parenting behaviour. *Journal of Clinical Child Psychology*. 21(4), 407–412. doi: 10.1207/s15374424jccp2104_12
- American Society for Addiction Medicine. (2010). Public policy statement on treatment for alcohol and other drug addiction. Adopted: May 1, 1980, Revised: January 1, 2010.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı* (5. Basım) (DSM-V) (E. Köroğlu, Çev.). Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- APA. (2000). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-IV TR)*. American Psychiatric Association, Washington DC.
- Arslan, K. T. (2022). *Pandemi döneminde çocukların ekran bağımlılığı ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Arslan, S. (2022). *Dijital ebeveynlik farkındalığı ve çocuklarda problemli medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Aydın Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Aslan Gördesli, M., & Aydın Sünbül, Z. (2021). The psychometric properties of parental stress scale-Turkish form. *Turkish Psychological Counseling and*

Association of trajectory and covariates of children's screen media time. *JAMA Pediatr*, 174(1):71. Available from: <https://jamanetwork.com/>

Atladóttir, H. Ó., Parner, E. T., Schendel, D., Dalsgaard, S., Thomsen, P. H., and Thorsen, P. (2007). Time trends in reported diagnoses of childhood neuropsychiatric disorders: a Danish cohort study. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 161(2), 193-198.

Avcı, F. (2023). *Dijital ebeveynlik farkındalığı ve ebeveyn tutumlarının çocuklarda ekran bağımlılığı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi.

Aybal, NÇ. (2021). *4-11 Yaş Çocuklarda Ekran Bağımlılığı Eğiliminin İncelenmesi ve Ebeveynlerin Ekran Bağımlılığını Önlemeye Yönelik Tutumlarının Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Sağlık Bilimleri Üniversitesi Aile Hekimliği Ana Bilim Dalı.

Aydoğan, D. ve Özbay, Y. (2017). Ebeveynlik Stres Ölçeği Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi*, 2(2), 24–38. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/ebeveynlik-stres-olcegi>

Bağcı Çetin, B. (2024). 4-6 yaş aralığındaki çocukların problemli teknoloji kullanımı ve annelerin ebeveynlik stres düzeylerinin çocukların dikkat düzeylerini yordayıcı rolü. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22(2), 1147-1171. <https://doi.org/10.37217/tebd.1417347>

Balhara, Y. P. S., Doric, A., Stevanovic, D., Knez, R., Singh, S., Chowdhury, M. R. R., ... & Le, H. L. T. C. H. (2019). Correlates of Problematic Internet Use among college and university students in eight countries: An international cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, 45, 113-120.

Baltacı, Ö., Akbulut, Ö. F. ve Zafer, R. (2020). COVID-19 pandemisinde problemli internet kullanımı: Bir nitel araştırma. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(3), 126-140.

- Baysal, M. (2019). *SPSS ile temel veri analizleri*. Anı Yayıncılık.
- Bekar, P., & Efe, E. (2024). Çocukların ekran bağımlılığı ile yeme davranışı arasındaki ilişki: tanımlayıcı ve kesitsel bir çalışma. *Fenerbahçe University Journal of Health Sciences*, 4(1), 123-133. <https://doi.org/10.56061/fbujohs.1326698>
- Bekaroğlu, E., ve Yılmaz, T., (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1):131-142 <https://doi.org/10.18863/pgy.528897>
- Belsky, J. (1980). Child maltreatment an ecological integration. *American Psychological Association*, 35(4), 320–335. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.35.4.320>
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development*, 55(1), 83–96. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1984.tb00275.x>
- Berry, J., & Jones, W. (1995). The parental stress scale: Initial psychometric evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 12, 463-472. <https://doi.org/10.1177/0265407595123009>
- Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A. and Adams, R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23-41.
- Bodur, E. (2022). *Okul öncesi çocuklarda ekran bağımlılığı ile öz bakım becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. İstanbul: İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Bozkurt, A. (2014). Homo ludens: Dijital oyunlar ve eğitim. *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi*. 5(1), 1-21.
- Bozoglan, B., & Kumar, S. (2022). Parenting styles, parenting stress and hours spent online as predictors of child internet addiction among children with autism. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 52(10), 4375-4383.
- Capaldi, D., DeGarmo, D., Patterson, G. R., & Forgatch, M. (2002). Contextual risk across the early life span and association with antisocial behavior. In J. B.

- Reid, G. R. Patterson, & J. Snyder (Eds.), *Antisocial behavior in children and adolescents: A developmental analysis and model for intervention* (pp. 123–145). Washington DC: American Psychological Association.
- Cengiz Saltuk, M. ve Erci yes, C. (2020). Okul öncesi çocuklarda teknoloji kullanımına ilişkin ebeveyn tutumlarına dair bir çalışma. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 4(2), 106-120.
- Chen, Y., ve Katz, J. E. (2009). Extending family to school life: College students' use of the mobile phone. *International Journal of Human-Computer Studies*, 67(2), 179-191. <https://doi.org/10.1016/j.ijhcs.2008.09.002>
- Cordes, C. ve Miller, E. (2000). Fool's gold: A critical look at computers in childhood. *Alliance for Childhood*, College Park, MD. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED445803.pdf> Erişim Tarihi: 21.11.2024.
- Crnic, K., & Low, C. (2002). Everyday stresses and parenting. İçinde M. H. Bornstein (Ed.), *Handbook of Parenting Volume 5 Practical Issues in Parenting* (C. 5, ss. 243-267). London: Lawrence Erlbaum Associates.
- Çakır, V. ve Çakır, V. (2010). *Televizyon Bağımlılığı*. Konya: Literatürk Yayınları.
- Çelik, E. (2017). *4-6 yaş çocukların ekran kullanımının, ebeveyn ekran kullanımı ve aile işlevleri ile ilişkisi*. Tıpta Uzmanlık Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi.
- Çetinkaya, L. (2019). The relationship between perceived parental control and Internet addiction: A cross-sectional study among adolescents. *Contemporary Educational Technology*, 10(1), 55–74. <https://dx.doi.org/10.30935/cet.512531>
- Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2016). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik SPSS ve LISREL uygulamaları* (4. Baskı.). Anı Yayıncılık.
- Davis, K. (1977). *İşletmede İnsan Davranışı*. Çev: Kemal Tosun. İstanbul: İ. Ü. İşletme Fakültesi Yayınları.

- Davis, R. A. (2001). A Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behaviour*, 17, 187–195. doi: 10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 5(3), 314–332. doi: 10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Boston: Yale University Press.
- Demirci, K., Orhan, H., Demirdas, A., Akpinar, A., ve Sert, H. (2014). Validity and reliability of the Turkish version of the smartphone addiction scale in a younger population. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 226–234. <https://doi.org/10.5455/bcp.20140710040824>
- Diener, M. L., & Swedin, M. N. (2019). Parenting stress. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1-11. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad206>
- Digital Yearbook (2021a). *Digital 2021 local country headlines*. Retrieved from: <https://datareportal.com/reports/digital-2021-local-country-headlines>
- Dinç, M. (2010). *İnternet Bağımlılığı*. İstanbul: Ferfir Eğitim ve Yayıncılık.
- Doğan, A. ve Göker, G. (2012). Tematik televizyon ve çocuk: İlköğretim öğrencilerinin televizyon izleme alışkanlıkları. *Milli Eğitim Dergisi*, 42(194), 5–30. Erişim adresi: <http://static.dergipark.org.tr/>
- Domoff, S. E., Borgen, A. L., ve Radesky, J. S. (2020). Interactional theory of childhood problematic media use. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(4), 343–353. <https://doi.org/10.1002/hbe2.217>
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2017). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*. <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000163>

- Drew, T. J. (2003). *Parenting stress and daily parenting hassles as predictors of difficult mealtime interaction*. Doctoral Thesis, Northern Illinois University.
- Ellison, L., Osborne, A. and others (1990). *Education management for the 1990s*. Prentice Hall
- Elmaoğlu, E., Coskun, A. B., Solmaz, F., Albayrak, E. A., & Çiğdem, Z. (2022). Covid-19 pandemi sürecinde çocuklardaki internet bağımlılığının beden kitle indeksi ve ebeveynlik stresine etkisi. *Yaşam Boyu Hemşirelik Dergisi*, 3(3), 75-97.
- EU Kids Online (2011). Avrupa çevrimiçi çocuklar projesi (AÇÇAP) özet bulgular. Erişim Adresi: <http://www.lse.ac.uk/media-and/communications/assets/documents/research/eu-kids-online/participantcountries/turkey/TurkeyExecSum.pdf> (Erişim Tarihi: 22.11.2024)
- Evra, J. V. (2009). *Television and child development*. Routledge.
- Furuncu, C. ve Öztürk, E. (2020). Problemlili medya kullanım ölçeği Türkçe formunun geçerlik güvenirlik çalışması: Çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535–566.
- Gabriel, B., & Bodenmann, G. (2006). Stress und coping bei paaren mit einem verhaltensauffälligkeiten kind. *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 35(1) 59-64. <https://doi.org/10.1026/1616-3443.35.1.59>
- Galbraith, J. K. (1967). *The new industrial state*. Boston, MA: Houghton Mifflin. [https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=6WSYDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Galbraith,+J.+K.+\(1967\).&ots=A53mPzWAKF&sig=E-5bbi-ANlzz_xd5mKeYo7Dp0tw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.tr/books?hl=tr&lr=&id=6WSYDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=Galbraith,+J.+K.+(1967).&ots=A53mPzWAKF&sig=E-5bbi-ANlzz_xd5mKeYo7Dp0tw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false) Erişim Tarihi: 22.11.2024.
- Garland, B. H. (2007). *Parenting techniques and parent characteristics associated with child externalizing behavior problems* (Unpublished doctoral dissertation). Texas A&M University, Texas, United States.

- Gedik, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı: rekreatif faaliyetlere katılım davranışları ve serbest zaman yönetimi üzerine bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi. Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Goodman, A. (1990). Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction*, 85 (11), 1403—1408. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01620.x>
- Gökçen, A. (2023). *Çocukların ekran kullanım özellikleri, dijital oyun bağımlılık eğilimleri, sosyal yetkinlik ve davranış durumları ve ebeveyn rehberlik stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246—250.
https://www.researchgate.net/publication/232557569_Internet_Addiction_Fact_or_Fiction Erişim Tarihi: 21.07.2023
- Griffiths, M. D., ve Meredith, A. (2009). Videogame addiction and its treatment. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 39(4), 247—253.
<https://doi.org/10.1007/s10879-009-9118-4>
- Güler, D. (1989). Çocuk, televizyon ve çizgi film, kurgu. *Anadolu Üniversitesi Açık Öğretim Fakültesi Yayınları*, 320(141), 163—179.
<https://dergipark.org.tr/tr/pub/kurgu/issue/59617/858959>
- Günel, U. (2023). *İlkokul öğrencilerinin ekran bağımlılığı, zorbalık ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi. Mardin: Mardin Artuklu Üniversitesi.
- Haldane, E. R. (1998). *Stress in parenting autistic children: The daily hassles approach to conceptualising stress*.
- Hayes, A. F. (2013) *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach*. The Guildford Press.

- Hermawati, D., Rahmadi, FA, Sumekar, TA ve Winarni, TI (2018). Erken elektronik ekrana maruz kalma ve otistik benzeri semptomlar. *Tedavi Edilemez ve Nadir Hastalıklar Araştırması*, 7(1), 69-71.
- Işık, E. (2009). *Erişkinlerde klinik psikofarmakoloji*. İçinde E. Işık ve T. Uzbay (Edl.), Güncel Temel ve Klinik Psikofarmakoloji (ss.337–359). İstanbul, Golden Medya Baskı.
- İşçibaşı, Y. (2011). Bilgisayar, internet ve video oyunları arasında çocuklar. *Selçuk İletişim*, 7(1), 122-130.
- Jones, E. (1993). *Family systems therapy: Developments in the Milan-systemic therapies*. John Wiley ve Sons.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2017). *Benlik, Aile ve İnsan Gelişimi Kültürel Psikolojide Kuram ve Uygulamalar* (4. Baskı). Koç Üniversitesi Yayınları.
- Kaner, S. (2004). *Engelli Çocuğu Olan Ana Babaların Algıladıkları Stres, Sosyal Destek ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi*. Ankara Üniversitesi. Bilimsel Araştırma Projeleri. Ankara.
- Kaner, S., Bayraklı, H. ve Güzeller, O.C. (2011). Anne babaların yılmazlık algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 12(2), 63–78. <http://dergiler.ankara.edu.tr/dergiler/39/1686/17978.pdf>
- Karahan, B. (2021). *Ebeveyn rehberliğinde ekran kullanımının okul öncesi çocuklarına etkisi*. Yüksek lisans tezi. Denizli: Pamukkale Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Karasar, N. (2011). Bilimsel araştırma yöntemleri. Nobel Yayınları.
- Kırlioğlu, M., Kayaalp, A., & Arslan, S. Güncel bir sorun olarak çocuklarda ekran bağımlılığı ve ebeveyn tutumları. *Türkiye Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 118-131.
- Kim, J. K., Kang, E. Y., & Yun, H. J. (2021). On the structural relationship between fathers' involvement in parenting, mother's parenting stress and smartphone

addiction, and children's smartphone addiction. *Korean Journal of Childcare and Education*, 17(6), 149-168.

Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S., and Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies*, 43(2), 185-192.

King, A. L. S., Valena, A. M., ve Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia. *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52–54. <https://doi.org/10.1097/wnn.0b013e3181b7eabc>

Korkmaz, Y. (2014). *Lise ğrencilerinin depresyon, anksiyete, stres ve internet bağımlılığı ilişkisinin bazı değişkenlere göre yordanması*. Yüksek lisans tezi. Gaziantep: Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Koyuncuoğlu, D., & Akaroğlu, G. (2023). 4-6 yaşı çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 13(3), 2599-2620. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1172837>

Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı:“Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.

Lampard, A. M. Jurkowski, J. M., & Davison, K. K. (2013). Social–cognitive predictors of low-income parents’ restriction of screen time among preschoolaged children. *Health Education & Behavior*, 40(5), 526–530. <https://doi.org/10.1177/1090198112467800>

Lazarus, R. S. (1984). Puzzles in the study of daily hassles. *Journal of Behavioral Medicine*, 7(4), 375-389.

Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2009). Development and validation of a game addiction scale for adolescents. *Media Psychology*, 12(1), 77-95.

- Livingstone, S., Haddon, L., Goerzig, A., & Ólafsson, K. (2011). *Risks and safety on the internet: The perspective of european children*. Full FINDINGS.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995a). The structure of negative emotional states: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995b). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.
- Mann, K., Keifer, F., Schellekens, A. ve Dom, G. (2017). Behavioural addictions: classification and consequences. *European Psychiatry*, 44, 187–188. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.04.008>
- Marks, I. (1990). Behavioral (non-chemical) addictions. *British Journal of Addictions*, 85(11), 1389-1394. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.1990.tb01618.x>
- Martin, K. (2011). Electronic overload: The impact of excessive screen use on child and adolescent health and wellbeing. *Perth, Western Australia: Department of Sport and Recreation*.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210-218.
- Ministry of Health, (2018). General Directorate of Public Health, Baby-Child-Adolescent Monitoring Protocols (in Turkish), Ankara.
- Morgan, J., Robinson, D., & Aldridge, J. (2002). Parenting stress and externalizing child behavior. *Child and Family Social Work*, 7, 219–225. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2206.2002.00242.x>.
- Newzoo. (2022). *Global Games Market Report-2022*, Free Version. <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2022-free-version> Erişim Tarihi: 23.11.2024.

- Niu, H., Liu, L., & Wang, M. (2018). Intergenerational transmission of harsh discipline: The moderating role of parenting stress and parent gender. *Child Abuse & Neglect*, 79, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.01.017>
- Ögel, K. (2012). *İnternet bağımlılığı, internetin psikolojisini anlamak ve bağımlılıkla başa çıkmak*. Türkiye İş Bankası Yayınları.
- Ögel, K. (2015). *Bağımlı aileler için rehber kitap: Alkol, uyuşturucu, bilgisayar, sigara ve diğer bağımlılıkları olanların yakınlarına bilgiler*. Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları.
- Özakkaş, T. (2014). *Anksiyete bozuklukları ve tedavisi*. Psikoterapi Enstitüsü Eğitim Yayınları.
- Özgür, U. E., Kulemen, E., Boyuneğmez, İ., Abdurahman, M., Ulusoy, D., & Şahin, E. (2024). Çocuklarda ekran kullanımına bağlı gelişen davranış bozuklukları ve işitsel dikkat bozukluğu. *Aydın Sağlık Dergisi*, 10(2), 169-188.
- Özmen, S. K. ve Özmen, A. (2012). Anne baba stres ölçeğinin geliştirilmesi. *Eğitim ve Sosyal Bilimler Dergisi*, 41(196), 20-35.
- Özsoy, T. (2009). “Fastfood”dan Facebook’a: İnternet bağımlılığı. *Akademik Bilişim*, 11–13. Erişim adresi: https://www.researchgate.net/publication/323934107_Fastfood'dan_Facebok'a_Internet_Bagimliliği#fullTextFileContent
- Öztürk, O.M. (1994). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Hekimler Yayın Birliği. 5. Basım.
- Pagani, L. S., Fitzpatrick, C., Barnett, T. A., ve Dubow, E. (2010). Prospective associations between early childhood television exposure and academic, psychosocial, and physical well-being by middle childhood. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(5), 425–431.
- Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual* (6. Baskı). McGraw-Hill.
- Pazarcıkcı, F. (2024). Predictors of technology addiction in young children (aged 2–5 years): Parents’ socio-demographic characteristics, stress, technology use

habits, and awareness of digital parenting. *Stress, Technology Use Habits, and Awareness of Digital Parenting*.

Petermann, U., & Petermann, F. (2006). Erziehungskompetenz. *Kindheit und Entwicklung*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1026/0942-5403.15.1.1>

Phares and Jerry E., (1988). Anxiety and stress introduction to personality. USA: Scott and Foresman Company.

Rideout, V. (2011). Zero to eight: Children's media use in America. Retrieved from. <https://www.commonsensemedia.org/file/zero-to-eight-2013pdf-0/download>

Rideout, V. (2013). Zero to eight: Children's media use in America; Common sense media: San Francisco 2013; CA, USA.

Rideout, V., ve Robb, M. B. (2020). The common sense census: Media use by kids age zero to eight, 2020. San Francisco, CA: Common Sense Media.

Rosenberg, K. P., & Curtiss Feder, L. (Eds.). (2014). An introduction to behavioral addictions. In K. P. Rosenberg & L. Curtiss Feder (Eds.), *Behavioral addictions: Criteria, evidence, and treatment* (pp. 1–17). Elsevier Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00001-X>

Samarth, A. B., & Bharti, A. S. (2021). An observational study of demographic variables and parenting stress, the extent of children's screen addiction and its impact on parenting stress during the period of covid-19 pandemic: a pilot study. *MVP Journal of Medical Sciences*, 23-30.

Sanal, Y. ve Özer, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal ağ kullanımı: bir durum değerlendirmesi. *Mediterranean Journal of Humanities*, 7(2), 367-377.

Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of Turkish version of Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 7(1), 19-30. <https://doi.org/10.5455/JCBPR.274847>

Satir, V. (2017). *İnsan Yaratmak* (S. A., Yeniçeri Çev.), Beyaz Yayınları.

- Sayan Karahan, A. (2023). Davranışsal Bağımlılıklara Yönelik Müdahalelere İlişkin Bir Derleme. *AYNA Klinik Psikoloji Dergisi*, 10(3), 356-375. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/2568901>
- Sharma P, Sharma SK, 2017. Internet addiction, loneliness and academic performance among the secondary school students. *International Journal of Humanities and Social Sciences*, 6(5), 19-24.
- Shields, M. K., & Behrman, R.E. (2000). Children and computer technology: Analysis and recommendations. *Future of Children*, 10(2), 4–30. Retrieved from: <https://www.learntechlib.org/p/90168/>
- Sigman, A. (2017). Screen Dependency Disorders: a new challenge for child neurology. *Journal of the International Child Neurology Association*, 17:119. <https://doi.org/10.17724/jicna.2017.119>
- Simsek, N., Sahin, D., & Evli, M. (2019). Internet addiction, cyberbullying, and victimization relationship in adolescents: a sample from Turkey. *Journal of Addictions Nursing*, 30(3), 201–210. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000296>
- Sussman, S., ve Moran, M. B. (2013). Hidden addiction: television. *Journal of behavioral Addictions*, 2(3), 125-132.
- Şahin, M. (2019). Korku, kaygı ve kaygı (anksiyete) bozuklukları. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(10), 117-135.
- Şar, A. H., ve Işıklar, A. (2012). Adaptation of problem mobile phone use scale to Turkish. *Journal of Human Sciences*, 9(2), 264-275.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics* (4. Baskı.). Allyn&Bacon, Inc.
- Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y. ve Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105, 556-564. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02828.x>
- Tarhan, N. & Nurmedov, S. (2014). *Bağımlılık: Sanal ve Gerçek*. Timaş Yayınları.

- Thege, B. K. (2017). The coping function of mental disorder symptoms: Is it to be considered when developing diagnostic criteria for behavioural addictions? Commentary to: How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 122(10), 1716–1717. <https://doi.org/10.1111/add.13816>
- Thege, B. K., Colman, I., el-Guebaly, N., Hodgins, D. C., Patten, S. B., Schopflocher, D., Wolfe, J. ve Wild, T. C. (2015). Social judgments of behavioral versus substance-related addictions: a populationbased study. *Addictive Behaviors*, 42, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.10.025>
- TİAK (2020). Televizyon izleme ölçümü 2020 yılı. Erişim Adresi: <https://tiak.com.tr/upload/files/2020yillik.pdf> (Erişim Tarihi: 20.11.2024)
- Tristan. (2023). 10 Advantages and Disadvantages of Technology. TechCrawl. <https://techcrawl.com/10-advantages-and-disadvantages-of-technology/> Erişim Tarihi: 22.11.2024.
- Tunca Özden, Ö. (2021). *Ergenlerde internet bağımlılığının, okul öncesi dönem internet kullanımı, anne bana tutumları ve kişilik özellikleri açısından incelenmesi*. Doktora Tezi. Ulusal Tez Merkezi veri tabanından erişildi.
- Turhal, E. (2023). *Dijital ebeveynlik farkındalığının siber zorbalık ve ekran bağımlılığı üzerindeki yordayıcı rolü*. Yüksek lisans tezi. Ankara: Ankara Üniversitesi
- TÜİK (2013, Ağustos). 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı ve Medya. Erişim Adresi <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Use-of-Information-and-Communication-Technology-and-Media-by-Children-Aged-06-15-2013-1586> (Erişim Tarihi: 20.11.2021)
- TÜİK (2021, Aralık). Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması. Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Cocuklarda-Bilisim-Teknolojileri-Kullanim-Arastirmasi-2021-41132> (Erişim Tarihi: 20.11.2024)
- TÜİK (2022, Ağustos). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması Erişim Adresi: <https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim->

Teknolojileri-(BT)-Kullanım-Arastirmasi-2022-45587 (Erişim Tarihi: 20.11.2024)

Uluğ, B. (2007). *Alkol kullanımı ile ilişkili bozukluklar*. İçinde C. Güleç ve E. Köroğlu (Edl.), *Psikiyatri Temel Kitabı* (ss. 161–172). HYB Basım Yayın.

USPsikiyatri. (2018). Davranışsal Bağımlılık. <https://www.uspsikiyatri.com.tr>

Üstündağ A. (2020). Çocukların sosyal medya kullanım durumları ve sosyal medyanın çocukların duygu durumları üzerine etkisi. *IntJCES*, 6(2): 286-302.

Valcke M, Bonte S, Weve BD, Rots I, (2010). Internet parenting styles and the impact on internet use of primary school children. *Computers & Education*, 55(2), 454-464.

Wakschlag, L. S., & Keenan, K. (2001). Clinical significance and correlates of disruptive behavior in environmentally at-risk preschoolers. *Journal Of Clinical Child Psychology*, 30(2), 262–275. doi: 10.1207/S15374424JCCP3002_13

Waldo AD, 2014. Correlates of internet addiction among adolescents. *Psychology*, 5(18), 1999-2008.

We are Social (2022). Digital 2022. Erişim Adresi: <https://wearesocial.com/uk/blog/2022/07/the-global-state-of-digital-in-july-2022/> (Erişim Tarihi: 20.11.2024)

We are Social (2022). Digital 2022: Turkey. Erişim Adresi: <https://datareportal.com/reports/digital-2022-turkey> (Erişim Tarihi: 20.11.2024)

Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302–312. doi: 10.1207/s15374424jccp1904

Webster-Stratton, C. (1990). Stress: a potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302-312. https://psycnet.apa.org/doi/10.1207/s15374424jccp1904_2

- Wishner, J. D. (2002). *Parenting stress: Developmental trends and individual differences*. Claremont Graduate University.
- World Health Organization (Ed.). (2008). *International Statistical Classification of Diseases and related health problems: Alphabetical index, 3*, World Health Organization.
- World Health Organization. (2018). Alcohol, drugs and addictive behaviours unit. http://www.who.int/topics/substance_abuse/en/ (23.11.2024)
- Yeşilay. (2020). *Koronavirüs Dijital Bağımlılığı Tetikledi*. Teknoloji Bağımlılığı. <https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/koronavirus-dijital-bagimligi-tetikledi> Erişim Tarihi: 22.11.2024.
- Yılmaz, E., Griffiths, M.D. & Kan, A. (2017). Development and validation of Videogame Addiction Scale for Children (VASC). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 15, 869-882.
- Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. S. (2009). *Online gaming addiction: Symptoms, risk factors, and treatment*. Angela Browne-Miller (Edit). The Praeger International Collection on Addictions. USA: Praeger, 321-338. <https://doi.org/10.1080/01926180902942191>
- Younger, J. B. (1991). A model of parenting stress. *Research in Nursing & Health*, 14(3), 197-204. <https://doi.org/10.1002/nur.4770140306>