



OKUL ÖNCESİNDEN ERGENLİĞE:
ÇOCUK GELİŞİMİ VE
GÜNCEL KONULAR



Editör: Prof. Dr. Arzu ÖZYÜREK



BİDGE Yayınları

Okul Öncesinden Ergenliğe: Çocuk Gelişimi ve Güncel Konular

Editör: Prof. Dr. Arzu ÖZYÜREK

ISBN: 978-625-8673-83-8

1. Baskı

Sayfa Düzeni: Gözde YÜCEL

Yayınlama Tarihi: 08.02.2026

BİDGE Yayınları

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Kaynak gösterilerek tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının ve editörün yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Sertifika No: 71374

Yayın hakları © BİDGE Yayınları

www.bidgeyayinlari.com.tr - bidgeyayinlari@gmail.com

Krc Bilişim Ticaret ve Organizasyon Ltd. Şti.

Güzeltepe Mahallesi Abidin Daver Sokak Sefer Apartmanı No: 7/9 Çankaya /
Ankara



Ön Söz

Okul öncesinden ergenlik dönemine, çocuk gelişimiyle ilgili konulara değinilen bu kitapta dört farklı bölüm yer almaktadır. İlk iki bölüm, okul öncesi dönemle ilgili özgün iki araştırmayı kapsamıştır. İlk bölümde duygu düzenleme eğitim programına entegre edilen yoganın çocukların duygu yönetme becerilerine etkisini konu alan yarı deneysel bir çalışma yer almıştır. İkinci bölümde okul öncesinde problemlili medya kullanımı ve bazı demografik değişkenlerle ilişkilerinin incelendiği nicel verilere dayalı bir çalışma yer almıştır. Kitabın üçüncü ve dördüncü bölümleri, ergenlik dönemiyle ilgili iki çalışmayı kapsamıştır. Derleme olarak hazırlanmış olan üçüncü bölümde, ergenlik döneminde madde, alkol ve sigara kullanımı risk faktörleri, koruyucu mekanizmalar ve müdahale stratejileri ele alınarak bir vaka örneği sunulmuştur. Dördüncü ve son bölümde ise ergen siber mağduriyeti, siber zorbalıkla başa çıkma ve duygusal zeka arasındaki ilişkinin konu edildiği nicel bir çalışma yer almıştır. Çocuk gelişimi alanında önemli ve güncel konuların ele alındığı kitabın, okuyuculara faydalı olması ve gelecekte yapılacak çalışmalara ışık tutması dileğiyle.

Editör

Arzu ÖZYÜREK¹

¹ Prof. Dr. Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, a.ozyurek@karabuk.edu.tr ORCID: 0000-0002-3083-7202

İÇİNDEKİLER

DUYGU DÜZENLEME EĞİTİM PROGRAMINA ENTEGRE EDİLEN YOGANIN ÇOCUKLARIN DUYGU YÖNETME BECERİLERİNE ETKİSİ.....	5
Elif YORGUN YASAR.....	5
Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN	5
OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARIN PROBLEMLİ MEDYA KULLANIMINDA BAZI KİŞİSEL VE AİLESEL ÖZELLİKLERİN İNCELENMESİ	25
Ayşe ÖZAYDIN.....	25
Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN	25
ERGENLİK DÖNEMİNDE MADDE, ALKOL VE SİGARA KULLANIMI: RİSK FAKTÖRLERİ, KORUYUCU MEKANİZMALAR VE MÜDAHALE STRATEJİLERİ	55
Edanur PEHLİVAN.....	55
İsa ÖZKAN.....	55
ERGEN SİBER MAĞDURİYETİ, SİBER ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMASI VE DUYGUSAL ZEKÂLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ	92
Arzu ÖZYÜREK.....	92
Rabia ELİÇORA	92

DUYGU DÜZENLEME EĞİTİM PROGRAMINA ENTEĞRE EDİLEN YOGANIN ÇOCUKLARIN DUYGU YÖNETME BECERİLERİNE ETKİSİ

**Elif YORGUN YASAR¹
Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN²**

Giriş

Duygular, sosyal bir varlık olan insandan ayrı düşünülemez. Bebeklikle başlayan tüm yaşam sürecinde insanlar duygularıyla hareket ederler. Bireyin duygularını tanınması, düzenleyebilmesi, farkında olması önemlidir. “Belirli nesne, olay veya bireylerin insanın iç dünyasında uyandırdığı izlenim” olarak ele alınan duygu kavramının evrensel yansımaları vardır. Tüm dünyada aynı ifade ile gösterilen ve doğuştan itibaren getirildiği kabul edilen duygular neşe, kızgınlık, korku, iğrenme, üzüntüdür. Bebeklik döneminde de bu duygular öfke,

¹ Dr., Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, Ankara, Türkiye, ORCID:0000-0002-5430-9201

² Prof. Dr., Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara, Türkiye, ORCID:0000-0003-2965-7017

Hazırlanan bu bölüm, 2. Yazar danışmanlığında 1. Yazarın hazırlamış olduğu doktora tezinden üretilmiştir.

koru ve mutluluk olarak ele alınmaktadır (Akbaba, 2017; Türk Dil Kurumu, 2011).

Okul öncesi dönem çocukların ailesi ve yakın çevresi ile kurduğu yoğun etkileşimin öğretmenleri, akranları ve temasta bulunduğu diğer kişilerle genişleyen sosyal çevresini kurdukları bir dönemdir. Çocuğun sosyal çevresi ile kurduğu iletişim ve etkileşim, çevresi ve kendisine yönelik farkındalığının oluşmasını destekler. Okul öncesi dönemde çocukların sosyal-duygusal gelişim becerilerini kazanmaları ilerleyen yaşlarda sergileyecekleri duygusal davranışların temelini oluşturur. Bu sebeple çocukların sosyal, bedensel ve duygusal farkındalığının okul öncesi dönemde desteklenmesi önemlidir (Çimen & Koçyiğit, 2010; Kandır & Alpan, 2008). Çocuğun duygusal farkındalık kazanımı, duygularını anlatabilme, anlaşılabilme gibi duygu düzenleme becerilerinin gelişiminin sağlıklı gerçekleşmesi gerekmektedir (Lewis vd., 1987; New & Cochran, 2007).

Çocukların duygularını düzenleyebilmeleri çeşitli gelişimsel özelliklerinden etkilenmektedir. Mizaç, dil gelişimi, empati becerilerinin gelişimi duygu düzenleme becerilerini de desteklemektedir. Etkili bir duygu düzenleme sürecinde çocuğun bilişsel değerlendirme yapabilmesi nörolojik ve fizyolojik varyasyonlar, sosyalleşme çabası ve uygulamaları önemli faktörlerdir. Dolayısıyla duygu düzenleme sürecinde duygunun farkında olması, anlamlandırılması ve yorumlanması gerekmektedir. Bu da çocuk açısından hem bilişsel süreçlerin hem de duygusal süreçlerin devrede olduğu anlamına gelmektedir (Erel, 2016; Fujiki vd., 2002). Çocukların ebeveynlerinin tutumları, eğitim durumları, aile yapısı ve diğer etkileşimde bulunduğu akranlarıyla yetişkin bireylerin de duygu düzenleme becerileri üzerinde etkisi mevcuttur. İçinde bulunduğu toplumun verdiği tepkiler, çocuğun duygularını şekillendirir. Yaşanan toplumsal göç, pandemi, ebeveyn kaybı vs.

gibi faktörlerin de çocuğu etkilemesi kaçınılmazdır (Erel, 2016; İlgar & Akbaba, 2017).

Çocukların bireysel ve çevresel durumlarıyla şekillenen duygusal farkındalık kazanımı yanında bedensel ve zihinsel farkındalık kazanımının da desteklenmesi önem kazanmaktadır. Zihin ve beden, birbiriyle ilişkilidir. Bu ilişki çocuklarda fiziksel iyi oluş, stres, kaygı gibi birçok faktörden etkilenmektedir. Yoganın temelinde ise zihin ve bedenin gevşemesi, odaklanma ve karşılıklı etkileşim söz konusudur. Çocuk yogası uygulamaları çocuklarda zihin ve bedenin sakinleşmesi, odaklanma, fiziksel iyi oluş gibi kazanımları desteklemektedir (Galantino vd., 2008; Göçek, 2009; Stapp & Wolff, 2019).

Çocuk yogası, yetişkin yogasından farklı olarak uygulanmaktadır. Oyunlar, hikayeler ile gerçekleştirilen yoga hareketleri, nefes çalışmaları ve dinlenme bölümleri çocukların yaş ve gelişimlerine uygun ve eğlenceli bir şekilde planlanmaktadır. Çocuk yogasının felsefesinde, çocukların daha iyiyi hedeflediği rekabet ortamı bulunmamaktadır. Bu sebeple çocuklar, kendileri ve duygularına odaklanabilme, özgüvenlerinin desteklenebilmesi, kendilerine ve başkalarına saygı duyma gibi konularda desteklenmektedirler (Galantino vd., 2008; Riley, 2004; Wenig, 2015).

Literatürde, özellikle sağlık alanında yoganın kullanımının önemine vurgu yapılmaktadır. Bununla birlikte çocuk yogasının çocukların dayanıklılık, esneklik ve fiziksel iyi oluş halinin artması, odaklanma, olumlu duygulanım gerçekleşmesi, stres ve kaygı yönetiminin desteklenmesi, dikkat becerilerinin artması, hiperaktivitenin azalması, sosyal duygusal gelişim ile duygusal farkındalık kazanımı, olumsuz duyguları azaltma ve sakinliğin devamlılığının desteklenmesi gibi alanlarda olumlu etkilerini ortaya koyan çalışmalar mevcuttur (Bazzano vd., 2023; Butzer vd., 2016;

Dariotis vd., 2015; Jarraya vd., 2022; Kaley-Isley vd., 2010; Nanthakumar, 2017; Paulson, 2019; Rashedi vd., 2021; Thompson, 1994). Ancak okul öncesi dönem çocuklarda çocuk yogasının etkilerini ortaya koyan, duygu yönetme becerileri üzerine yoganın etkisini inceleyen çalışmaların kısıtlı olduğu saptanmıştır. Gerçekleştirilen bu çalışmada yoga destekli ve yoga desteksiz olarak iki ayrı duygu düzenleme eğitim programı uygulanarak yoganın etkilerinin daha açık ortaya konulması amaçlanmıştır.

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırma, deney ve kontrol gruplu yarı deneysel desende tasarlanmıştır.

Çalışma Grubu

2023–2024 eğitim-öğretim yılında, Ankara'nın Etimesgut ilçesinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı olarak faaliyet gösteren bağımsız bir anaokulunda okul öncesi eğitim gören 5–6 yaş grubundaki çocuklar, araştırmanın katılımcılarını oluşturmuştur. Çalışmada iki deney grubu ve bir kontrol grubu oluşturulmuştur. Birinci deney grubunda 13, ikinci deney grubunda 17 ve kontrol grubunda 15 çocuk olmak üzere toplamda araştırmaya 45 çocuk dâhil edilmiştir. Katılımcıların seçimi için amaçlı örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Amaçlı örnekleme yöntemi seçkisiz olmayan yöntemde belli özelliklere sahip grupların belirlenmesinde kullanılmaktadır (Büyüköztürk vd., 2019). Deney ve kontrol grubunun belirlenmesinde de çocukların daha önce benzer bir çalışmada yer almamış olmaları, benzer koşul ve kültürel özelliklere sahip olmaları, ebeveynlerin çalışmaya katılım konusunda gönüllü olması dikkate alınmıştır. Ayrıca araştırmada çocukların normal gelişim göstermeleri göz önünde bulundurulmuştur. Bunun belirlenme sürecinde de çocukların dosyaları incelenmiş ve

öğretmen geri bildirimini alınarak normal gelişim sergileyen çocuklar araştırma sürecine dahil edilmiştir. Araştırma öncesinde ebeveyn onamı alınmıştır.

Araştırmaya katılan çocukların demografik bilgileri kapsamında çocukların cinsiyetleri, doğum sırası, kardeş sayıları, aile yapısı ve okul öncesi eğitim alma süresi bilgileri edinilmiştir. Buna göre *deney 1 grubundaki* çocukların %46,2'sinin kız, %53,8'inin erkek olduğu; %15,4'ünün kardeşi bulunmazken %53,8'inin bir, %23,1'inin iki ve %7,7'sinin üç ya da daha fazla kardeşe sahip olduğu belirlenmiştir. Doğum sırasına göre dağılımda %15,4'ü ilk çocuk, %23,1'i ikinci çocuk, %30,8'i üçüncü çocuk ve %30,8'i dördüncü çocuktur. Okul öncesi eğitim süresi açısından çocukların %46,2'si bir yıl, %23,1'i iki yıl ve %30,8'i üç yıl eğitim almıştır. Aile yapısı incelendiğinde ise çocukların %92,3'ünün çekirdek ailede, %7,7'sinin geniş ailede yaşadığı tespit edilmiştir.

Deney 2 grubunda yer alan çocukların %76,5'i kız, %23,5'i erkektir. Bu gruptaki çocukların %35,3'ünün kardeşi olmadığı, %58,8'inin bir kardeşe sahip olduğu ve %5,9'unun üç ya da daha fazla kardeşi bulunduğu; çocukların %35,3'ü ilk, %5,9'u ikinci, %52,9'u üçüncü ve %5,9'u dördüncü çocuk olduğu görülmüştür. Okul öncesi eğitim süresi değerlendirildiğinde, çocukların %47,1'inin iki yıl, %52,9'unun ise üç yıl eğitim aldığı; çocukların %94,1'inin çekirdek ailede, %5,9'unun ise geniş ailede yaşadığını tespit edilmiştir.

Kontrol grubundaki çocukların %46,7'si kız, %53,3'ü erkektir. Bu grupta çocukların %26,7'sinin kardeşi bulunmazken %73,3'ünün bir kardeşi vardır. Doğum sırasına göre dağılım incelendiğinde %26,7'sinin ilk çocuk, %26,7'sinin ikinci çocuk ve %46,6'sının üçüncü çocuk olduğu görülmüştür. Okul öncesi eğitim süresi açısından çocukların %13,3'ü bir yıl, %66,7'si iki yıl ve

%20'si üç yıl eğitim almıştır. Kontrol grubundaki çocukların tamamının çekirdek aile yapısına sahip olduğu belirlenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama sürecinde, katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek amacıyla Kişisel Bilgi Formu, çocukların duygu yönetme becerilerini değerlendirmek için ise OSBED alt ölçeği olan Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu: Çocukların cinsiyet ve doğum sırası gibi bazı kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla hazırlanmış olup çocukların ebeveynleri tarafından doldurulmuştur.

Duyguları Yönetme Becerileri Ölçeği: TÜBİTAK destekli Okul Öncesi Sosyal Beceri Destek Projesi (OSBEP) çerçevesinde, okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal becerilerini değerlendirmek amacıyla Okul Öncesi Sosyal Beceri Değerlendirme Ölçeği (OSBED) geliştirilmiştir (Ömeroğlu vd., 2014). OSBED, arkadaşlık becerileri, başlangıç becerileri, duygularını yönetme becerileri ve akademik destek becerileri olmak üzere dört alt boyuttan meydana gelmektedir. Bu araştırmada ölçeğin “Duygularını Yönetme Becerileri” alt boyutu tercih edilmiştir. Söz konusu alt ölçek; bireyin duygularını çevresini rahatsız etmeden ifade edebilmesi, isteklerini erteleyebilmesi, “hayır” diyebilmesi ve bu yanıtı kabul edebilmesi, engellenme durumlarıyla başa çıkabilmesi, tepki vermeden önce düşünmesi, hata yaptığında bu durumla baş edebilmesi, baskı altında sakinliğini koruyabilmesi, başkalarının duygularını anlayabilmesi, alay edilme durumlarıyla başa çıkabilmesi, kendi haklarını savunabilmesi ve kendiliğinden çözülebilecek sorunları görmezden gelebilmesi gibi becerileri kapsayan toplam 12 maddeden oluşmaktadır. Araştırma sürecinde OSBED’in Öğretmen Formu kullanılmıştır.

OSBED'in güvenilirliği, 3–6 yaş aralığındaki toplam 3.324 çocuğa ait öğretmen formu verileri üzerinden incelenmiştir. Buna göre iç tutarlılık katsayıları 3 yaş grubu için .88–.96, 4 yaş grubu için .90–.97 ve 5 yaş grubu için .88–.96 aralığında bulunmuştur. Tüm norm örneklem göz önünde bulundurulduğunda, ölçeğin Cronbach alfa değeri .96 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar, OSBED'in yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Beş yaş grubu için yüzdeler ve puan aralıkları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. 5 Yaş Çocuklar İçin Duyguları Yönetme Becerileri Yüzdeler ve Puan Aralıkları

Yüzdeler Dilimi	Puan Aralığı	
	Duyguları Yönetme Becerileri	Toplam
≥ 75	48	211-
$50 \leq X < 75$	43-47	195-210
$25 \leq X < 50$	37-42	179-194
$X < 25$	0-36	0-178

Tablo 1'de yer alan puanlar esas alınarak çocukların elde ettikleri sonuçlar norm grubu ile karşılaştırılmakta ve buna göre gelişim düzeyleri belirlenmektedir. Bu çalışmada, çocuğun aldığı puanın %25'in altında olması (0–45 puan) duygu yönetme becerilerinin yaşlarına kıyasla belirgin düzeyde geri olduğunu göstermektedir. Puanın %25'in üzerinde ve %50'nin altında olması (46–50 puan), gelişimin akranlarına göre daha yavaş seyrettiğini ve izlenmesi gerektiğini ifade etmektedir. %50 ile %75 aralığında yer alan puanlar (51–54 puan), gelişimin bir miktar yavaş olduğunu ve destekleyici eğitim olanaklarının sunulmasının gerekli olduğunu ortaya koymaktadır. %75 ve üzerinde yer alan puanlar (55 ve üzeri) ise çocuğun duygu yönetme becerilerinin beklenen düzeyde ve yeterli olduğunu göstermektedir.

Eğitim Programlarının Geliştirilmesi

Araştırma s¼recinde Duygu D¼zenleme Eğitim Programı (DDEP) planlanmıştır. Programın hazırlanma s¼recinde ¼ncelikle literat¼r araştırması ger¼ekleřtirilmiř ve programın felsefi temelleri oluşturulmuştur. Devamında program ile ilgili olarak kazanım ve g¼stergeler belirlenmiştir. Bu kazanım ve g¼stergeler ¼ocukların duygu d¼zenleme becerilerini destekleyecek şekilde ve basitten karmaşığa doğru sıralanmıştır. Belirlenen kazanım ve g¼stergelere y¼nelik ¼rnek etkinlikler alan yazında incelenmiştir. Etkinliklerin belirlenmesi aşamasında ¼ocukların yaş ve gelişimlerine uygun, ilgilerini ¼ekebilecek, kolay kavrayabilecekleri, kendilerini rahat hissedecekleri etkinlikler basitten karmaşığa, somuttan soyuta ilkeleri benimsenerek planlanmıştır. Her planlamada T¼rkçe, fen, sanat, matematik, okuma- yazmaya hazırlık, hareket, m¼zik, oyun, drama gibi etkinlik t¼rlerinden en az ikisine odaklanılmıştır. DDEP kapsamında 24 b¼t¼nleřtirilmiř etkinlik hazırlanmıştır. Hazırlanan t¼m etkinliklerde etkinliklerin adı, t¼r¼, kavramları, materyalleri, kazanım ve g¼stergeleri, eğitim ortamının hazırlanması ve ¼đrenme s¼reci, değerlendirme, aile katılımı ve varsa o etkinliğin ekleri belirtilmiştir.

Etkinliklerin hazırlanması sonrasında uzman g¼r¼ř¼ne sunulması aşaması ger¼ekleřtirilmiřtir. Etkinlikler okul ¼ncesi eğitimi ve ¼ocuk gelişimi alanlarında ¼alıřmakta olan iki MEB ¼đretmeni ve beş akademisyen uzmana değerlendirilme amacıyla g¼nderilmiřtir. Uzman g¼r¼ř¼ sonrası d¼zenlemeleri ger¼ekleřtirilen program, uygulamaya hazır hale getirilmiştir. Hazırlanan DDEP, 12 hafta ve haftada iki g¼n uygulanacak şekilde planlanmış ve deney 1 grubuna uygulanmıştır.

Deney 2 grubuna uygulanan Yoga Destekli Duygu D¼zenleme Eğitim Programı (Y-DDEP) ise DDEP etkinliklerinin ¼ocuk yogası uygulamalarıyla desteklenmesi şeklinde oluşturulmuştur. Hazırlanan ilk programa ek olarak Y-DDEP'in ilgili literat¼r ¼er¼evesinde kuramsal

temelleri oluşturulmuştur. Benzer aşamalarla ilerlenerek hazırlanan DDEP'e yoga etkinlikleri entegre edilmiştir. Y-DDEP programının uzman değerlendirmesi aşamasında ise yoga alanında eğitimlik süreci içerisinde olan, minimum beş yıl yoga eğitimlik deneyimi bulunan, okul öncesi dönem çocuklarla çalışmış beş uzmana değerlendirilmek amacıyla gönderilmiştir. Y-DDEP de benzer şekilde 12 hafta ve haftada iki gün uygulanmıştır.

Araştırma deseninin uygulama süreci Tablo 2'de sunulmaktadır.

Tablo 2. Araştırma Deseni Uygulama Süreci

Deney 1	Ön Test- Genel Bilgi Formu/DYB
	DDEP/MEB Programı
	Son Test- DYB
	Kalıcılık Testi- DYB
Deney 2	Ön Test- Genel Bilgi Formu/DYB
	Y-DDEP/MEB Programı
	Son Test- DYB
	Kalıcılık Testi- DYB
Kontrol	Ön Test- Genel Bilgi Formu/DYB
	MEB Programı
	Son Test- DYB

Tablo 2'de görüldüğü gibi araştırma sürecinde deney 1 grubunda bulunan çocuklara MEB eğitim programına ek olarak hazırlanan Duygu Düzenleme Eğitim Programı (DDEP) uygulanırken deney 2 grubuna MEB eğitim programına ek olarak Yoga Destekli Duygu Düzenleme Eğitim Programı (Y-DDEP) uygulanmıştır. Kontrol grubu ise MEB eğitim programı ile eğitime devam etmiştir.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Araştırmada öncelikle Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) Ölçeği için gerekli kullanım izni alınmıştır. Uygulama sürecinde gereken etik ve idari onaylar, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Etik Kurulu ile Ankara İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden temin edilmiştir. Bu izinler doğrultusunda, Ankara ili Etimesgut ilçesinde belirlenen okulun idaresi ile deney ve kontrol grubu öğretmenlerine uygulama hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Ayrıca, ailelerle bilgilendirme toplantısı düzenlenmiş ve program hakkında bilgilendirmeler yapılmıştır. Tüm velilere, araştırmaya gönüllü katılımlarını ve istedikleri zaman herhangi bir yaptırım olmaksızın çalışmadan çekilme haklarını açıklayan “Bilgilendirme Formu” ve “Veli Onam Formu” sunulmuş doldurulan formlar, çocukların okula geliş ve gidiş saatlerinde velilerden alınmıştır.

Verilerin analizinde SPSS programından yararlanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Shapiro–Wilk normallik testi uygulanmıştır. Shapiro-Wilk istatistikleri $p < .05$ 'e göre normallik varsayımını karşılamadığı yani normal dağılım sergilemediği görölmüştür. Ayrıca varyasyon katsayısı ve histogramlar da incelenmiş olup normalliği desteklemediği için veri analizinde non-parametrik istatistikler kullanılmıştır.

Bulgular

Çalışma grubunda bulunan çocuklara ilişkin ölçekler öğretmenleri tarafından doldurulmuştur. Araştırma sürecine dahil olan grupların DYB ölçeği ön test puanlarına göre gruplar arası anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis-H Testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3. Grupların DYB Ölçeği Ön Test Puanları Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	χ^2	sd	p
DYB Ölçeği	Deney 1	13	26.69	2.890	2	.236
	Deney 2	17	18.91			
	Kontrol	15	24.43			

Tablo 3 incelendiğinde tüm grupların ön test puanları arasında anlamlı bir farklılık bulunmadığı saptanmıştır. Bu sonuca göre tüm gruplardaki çocukların duygu yönetme becerilerinin birbirine benzer olduğu anlaşılmaktadır.

Grupların DYB ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test puanları arasındaki farkı incelemek amacıyla uygulanan Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi'ne ilişkin bulgular Tablo 4'te sunulmaktadır.

Tablo 4. Grupların DYB Ölçeği Ön Test-Son Test Puanları Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi Sonuçları

Grup	Test	N	X	s	Sıra Ort.	Sıra Top.	z	p*	r
Deney 1	Ön Test	13	4.07	0.79	3.50	7.00	-2.092	.036*	.58
	Son Test	13	4.46	0.17	6.00	48.00			
Deney 2	Ön Test	17	4.04	0.20	.00	.00	-3.630	.000*	.88
	Son Test	17	4.70	0.10	9.00	153.00			
Kontrol	Ön Test	15	4.07	0.58	7.10	35.50	-.701	.483	.18
	Son Test	15	4.17	0.30	6.94	55.50			

*p<.05

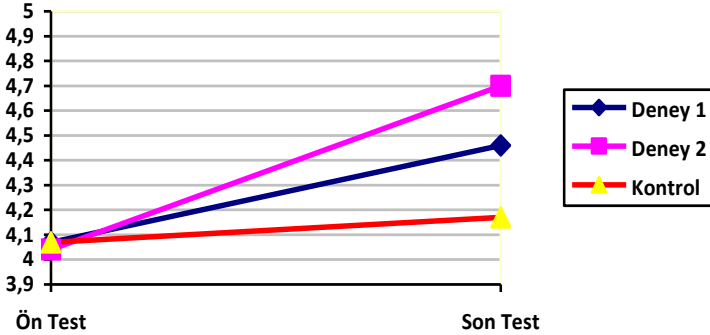
Tablo 4 incelendiğinde, Deney 1 grubunda, Duyguları Yönetme Becerileri (DYB) alt boyutuna ilişkin ön test puan ortalaması 4.07, son test puan ortalaması ise 4.46 olarak belirlenmiştir. Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi sonuçları (z=-2.092,

$p=.036$, $r=.58$) ön test ve son test puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir ($p<.05$).

Deney 2 grubunda ön test puan ortalaması 4.04, son test puan ortalaması ise 4.70 olarak hesaplanmış ve analiz sonucunda ($z=-3.630$, $p=.000$, $r=.88$) bu grupta da ön test ile son test puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır ($p<.05$).

Kontrol grubunda ise ön test ve son test puan ortalamaları sırasıyla 4.07 ve 4.17 olarak bulunmuştur. Wilcoxon İşaretili Sıralar Testi sonuçları ($z=-0.701$, $p=.483$, $r=.18$) bu grup için ön test ve son test arasında anlamlı bir değişim olmadığını göstermektedir ($p>.05$). Buna göre, deney 1 grubuna uygulanan DDEP ve deney 2 grubuna uygulanan Y-DDEP sonrasında çocukların duygu yönetme becerilerinde anlamlı bir artış gözlenmiş, kontrol grubunda ise MEB Eğitim Programı uygulaması sonrası DYB puanlarında anlamlı bir değişim yaşanmamıştır. Gruplardaki çocukların DYB ölçeğinden elde ettikleri ön test ve son test puanlarının sıra ortalamaları Şekil 1’de sunulmaktadır.

Şekil 1. Grupların DYB Ölçeği Ön Test- Son Test Sıra Ortalamaları



Araştırma sürecine dahil olan grupların DYB ölçeği son test puanlarına göre gruplar arası anlamlı farklılık olup olmadığı Kruskal Wallis-H Testi ile incelenmiş ve bulgular Tablo 5’te sunulmuştur.

Tablo 5. Grupların DYB Ölçeği Son Test Puanları Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

	Grup	N	Sıra Ort.	χ^2	sd	p
	Deney 1	13	20.35			
DYB Ölçeği	Deney 2	17	36.00	31.307	2	.000*
	Kontrol	15	10.57			

Tablo 5'te, Deney 1 grubunun sıra ortalaması 20.35, Deney 2 grubunun sıra ortalaması 36.00, Kontrol grubunun sıra ortalaması 10.57 ve bu sıra ortalamaları arasındaki gözlemlenen fark istatistiksel olarak anlamlıdır ($\chi^2=31.307$, $p<.05$).

Kruskal-Wallis-H testi sonucunda gruplar arasında anlamlı bir farkın bulunması üzerine, farklılığın hangi gruplar arasında ortaya çıktığını ve ne düzeyde anlamlı olduğunu belirlemek amacıyla ikili karşılaştırmalar yapılmıştır. Çoklu karşılaştırmalarda Tip I hata olasılığını azaltmak için Bonferroni düzeltmesi uygulanması önerilmekte olup Kruskal Wallis-H testi sonrası post-hoc analizlerde Mann-Whitney U testi kullanımı önemlidir (Field, 2018; Pallant, 2020). Bu çalışmada da post-hoc analizlerde Mann-Whitney U testi tercih edilmiştir. Çoklu karşılaştırmalarda Bonferroni düzeltmesi uygulanmış ve üç grup karşılaştırması dikkate alınarak yeni anlamlılık düzeyi $0,05/3=0,017$ olarak belirlenmiştir. Bu eşik değerinin altında elde edilen p değerleri istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir. Analize ait bulgular Tablo 6'da sunulmaktadır.

Tablo 6. Tüm Grupların DYB Son Test Puanları Mann Whitney Testi Sonuçları

Grup Karşılaştırmaları	N	Sıra Ort.	Sıra Toplamı	U	p	r
Deney 1- Deney 2	13	8.00	104.00	13.00	.000*	.74
	17	21.24	361.00			
Deney 1- Kontrol	13	19.35	251.50	34.50	.003*	.54
	15	10.30	154.50			
Deney 2- Kontrol	17	23.76	404.00	4.00	.000*	.82
	15	8.27	124.00			

Tablo 6’da görüldüğü gibi deney 1 ve Deney 2 grupları arasında yapılan karşılaştırmada, deney 1 grubundaki çocukların son test puanlarına ait sıra ortalaması (8.00) ile deney 2 grubundaki çocukların sıra ortalaması (21.24) arasında deney 2 grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark saptanmıştır. Deney 1 ve kontrol grupları karşılaştırıldığında, deney 1 grubunun sıra ortalaması (19.35) kontrol grubunun sıra ortalaması (10.03) üzerinde olup deney 1 grubu lehine anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Deney 2 ve kontrol grupları arasında ise deney 2 grubunun sıra ortalaması (23.76), kontrol grubunun sıra ortalaması (8.27) üzerinde bulunmuş ve deney 2 grubu lehine anlamlı bir fark elde edilmiştir ($p < .017$). Bu bulgular, DDEP uygulamasının çocukların duygularını yönetme becerileri üzerinde olumlu etkisi olduğunu göstermektedir. Ayrıca, DDEP’nin yoga ile desteklenmesinin bu etkiyi daha da artırdığı ve yoga uygulamasının duygu yönetme becerilerinin gelişimine olumlu katkı sağladığı anlaşılmaktadır.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgular, uygulanan duygu düzenleme eğitim programının çocukların duygu yönetme

becerilerini olumlu yönde etkilediğini ortaya konulmuştur. Programın yoga ile desteklenmesi durumunda ise çocukların duygu yönetme becerileri üzerindeki olumlu etkinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırma grubunda bulunan çocuklara uygulanan DDEP içerik olarak çocukların duyguları tanıması, kendisinin ve başkalarının duygularının farkına varması, farklı durumlarda vereceği tepkileri belirleyebilmesi gibi noktalara yoğunlaşmaktadır. Dolayısıyla hazırlanan bu eğitim programında içerik olarak duygu düzenleme becerisine yoğunlukla yer verilmesi sebebiyle anlamlı bir etki oluşturması söz konusudur. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde, araştırmanın bu sonucunu destekler nitelikte çalışmalar mevcut olup uygulanan duygu düzenlemeye yönelik etkinlikler ile çocukların sosyal duygusal yeterliliklerinde artış olduğu görülmektedir (Domitrovich vd., 2007; Kim & Cicchetti, 2010). Bununla birlikte bu programın yoga ile desteklenmesinde anlamlı farklılığın arttığı görülmektedir. Yoga, çocuklara beden farkındalığı sağladığı gibi nefes ve meditasyon kısımlarında “şu anda” kalmaları ve o an ki duygularına odaklanmalarını sağlar (Riley, 2004). Sinir sistemini düzenleyen, sakinleşme sağlayan yoganın çocukların bireysel farkındalıkla birlikte duygusal farkındalıklarını da destekleyerek duygularını daha dengeli şekilde yönetebildiği söylenebilir. Bu bulguya ilişkin literatür incelendiğinde yoganın çocukların sosyal duygusal yeterliliklerinde artış olduğunu ortaya koyan çalışmalara ulaşılmıştır (Bazzano vd., 2023; Kuppasamy vd., 2021; Rashedi vd., 2021; Razza vd., 2013; Wolff & Stapp, 2019).

Duygu düzenleme, duygu yönetme, duygusal farkındalık, duyguları tanıma gibi konularla ilgili yapılan çalışmalar artmaktadır. Yoga alanı da benzer şekilde farklı çalışmalarla literatürde ele alınmaktadır. Gerçekleştirilen bu çalışma ile yoganın çocuklarda

duygu yönetme becerileri üzerinde olumlu etkisi ortaya konulmuştur. Benzer şekilde yoganın farklı alanlara etkilerini ortaya koyan çalışmalar gerçekleştirilebilir. Farklı alanlarda farklı gelişim özelliği sergileyen çocuklarda yoga bir yöntem olarak kullanılabilir. Yoganın çocuklar üzerindeki etkilerine yönelik aileler bilgilendirilebilir. Gerçekleştirilen yoga etkinlikleri sürecine aileler dahil edilip ebeveyn katılımlı yoga etkinlikleri gerçekleştirilebilir. Çocuklar üzerindeki etkilerle ilgili aile gözlemleri de edinilerek ev ortamına yansımaları olup olmadığı ortaya konulabilir. Ayrıca yoga uygulamalarının daha uzun süreli ve düzenli uygulanarak olumlu etkinin sürece yayılması incelenebilir. Sadece ebeveynler ile değil okullarda da eğitimcilerin yoga alanında bilgilendirilmesi gerçekleştirilebilir. Öğretmenler yoga alanında eğitilip uygulanan eğitim programları içeriğine dahil edilerek yoga yaygınlaştırılabilir. Bu şekilde de çocukların daha düzenli ve sistematik yoga atölyelerine katılmaları sağlanabilir.

Kaynakça

Akbaba, G. (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygu düzenlenmesinde çocuk mizacıyla anne davranışları arasındaki etkileşimin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.

Bazzano, A., Anderson, C., Hylton, C., & Gustat, J. (2023). Yoga and mindfulness for social-emotional development and resilience in 3-5 years old children: Non-randomized, controlled intervention. *Children*, 10(1), 1-12. DOI: 10.2147/PRBM.S385413.

Butzer, B., Bury, D., Telles, S., & Khalsa, S. (2016). Implementing yoga within the school curriculum: A scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. *Journal of Children's Services*, 11(1), 3-24. DOI: 10.1108/JCS-10-2014-0044.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri (Geliştirilmiş 11. Baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.

Çimen, N., & Koçyiğit, S. (2010). A study on the achievement level of social skills objectives and outcomes in the preschool curriculum for six-year-olds. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2, 5612-5618. DOI:10.1016/j.sbspro.2010.03.915.

Dariotis, J., Mirabal- Beltran, R., Cluxton-Keller, F., Gould, L., Greenberg, M., & Mendelson, T. (2015). A qualitative evaluation of student learning and skills use in a school-based mindfulness and yoga program. *Mindfulness*, 7(1), 76-89. DOI: 10.1007/s12671-015-0463-y.

Domitrovich, C., Cortes, R., & Greenberg, M. (67-91). Improving young children's social and emotional competence: A randomized trial of the preschool "PATHS" curriculum. *The Journal of Primary Prevention*, 28(2), 2007.

Erel, S. (2016). Okul Öncesi dönemdeki çocuklarda bakış açısı alma becerileri, duygu düzenleme ve ahlak gelişiminin davranış sorunları ile ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara. .

Fujiki, M., Brinton, B., & Clarke, D. (2002). Emotion regulation in children with specific language impairment. *Language, Speech, and Hearing Services in Schools, 33*(2), 102-111. DOI: 10.1044/0161-1461(2002/008).

Galantino, M., Galbavy, R., & Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy, 20*(1), 66-80. DOI: 10.1097/PEP.0b013e31815f1208.

Göçek, Ö. (2009). Çocuklarda yoga hareketleri ve sağlıklı yaşam. İstanbul: Kaknüs.

Graber, R., Phelps, C., & Wilkers, S. (2015). Adversity and emotion regulation: The role of resilience in childhood trauma. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 24*(5), 497-519.

İlgar, L., & Akbaba, G. (2017). Beş ve altı yaş çocuklarının duygu düzenlemelerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, 5*(9), 491-520.

Jarraya, S., Jarraya, M., & Nourira, S. (2022). Effect of yoga on motor skills and self-esteem in kindergarten children: a randomized controlled trial. *International Journal of Yoga Therapy, 32*, DOI: 10.17761/2022-D-21-00060.

Kaley-Isley, L., Peterson, J., Fischer, C., & Peterson, E. (2010). Yoga as ncomplementary therapy for children and adolescents: a guide for clinicians. *Psychiatry Edgmont, 7*(8), 20-32.

Kandır, A., & Alpan, U. (2008). Okul öncesi dönemde sosyal-duygusal gelişime anne-baba davranışlarının etkisi. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 14(14), 33-38.

Kim, J., & Cicchetti, D. (2010). Longitudinal pathways linking child maltreatment, emotion regulation, peer relations, and psychopathology, 51(6). *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 706-716. DOI: 10.1111/j.1469-7610.2009.02202.x.

Kuppusamy, M., Ramaswamy, V., Shanmugam, P., & Ramaswamy, P. (2021). Yoga for children in the new normal–experience sharing, 18(3). *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 18(3), 637-640. DOI: 10.1515/jcim-2020-0404.

Lewis, M., Sullivan, M., & Vasen, A. (1987). Making faces: Age and emotion differences in the posing of emotional expressions, 23(5). *Developmental Psychology*, 690. DOI:10.1037/0012-1649.23.5.690.

Nanthakumar, C. (2017). The benefits of yoga in children. *Journal of Integrative Medicine*, 16(1), 14–19. DOI: 10.1016/j.joim.2017.12.008.

New, R., & Cochran, M. (2007). Early childhood education: an international encyclopedia. Connecticut: Praeger.

Ömeroğlu, E., Büyükköztürk, Ş., Aydoğan, Y., Çakan, M., Çakmak, E., Özyürek, A., . . . Karayol, S. (2014). Okul öncesi sosyal beceri değerlendirme ölçeği öğretmen formunun geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenirlik analizleri. *21.Yüzyılda Eğitim ve Toplum*, 3(8), 37-46.

Rashedi, R., Rowe, S., Thompson, R., Solari, E., & Schonert-Reichl, K. (2021). A yoga intervention for young children: Self-regulation and emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 2028-2041. DOI: 10.1007/s10826-021-01992-6.

Razza, R., Bergen-Cico, D., & Raymond, K. (2013). Enhancing preschoolers' self-regulation via mindful yoga. *Journal of Child and Family Studies*, 24(2), 372-385. DOI: 10.1007/s10826-013-9847-6.

Riley, D. (2004). Hatha yoga and the treatment of illness, 10(2). *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 20-25.

Stapp, A., & Wolff, K. (2019). Young children's experiences with yoga in an early childhood setting, 189(9). *Early Child Development and Care*, 1397-1410. DOI: 10.1080/03004430.2017.1385607.

Thompson, R. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59, 25-52. DOI: 10.1111/j.1540-5834.1994.tb01276.x.

Türk Dil Kurumu. (2011). Türkçe Sözlük (11.bs): <https://sozluk.gov.tr> adresinden alındı

Wenig, M. (2015). YogaKids: Educating the whole child through yoga. Stewart, Tabani & Chang.

Wolff, K., & Stapp, A. (2019). Investigating early childhood teachers' perceptions of a preschool yoga program. *SAGE Open*, 9(1), 1-12. DOI: 10.1177/2158244018821758.

OKUL ÖNCESİ DÖNEM ÇOCUKLARIN PROBLEMLİ MEDYA KULLANIMINDA BAZI KİŞİSEL VE AİLESEL ÖZELLİKLERİN İNCELENMESİ

Ayşe ÖZAYDIN¹
Gülümser GÜLTEKİN AKDUMAN²

Giriş

Medya, çeşitli içerik biçimleri aracılığıyla yazılı ve görsel mesajları ileten bir iletişim aracıdır. Hem bilgilendirici hem de eğlendirici amaçlara hizmet eden medya, toplum içinde kitle iletişiminin güçlü bir aracı olarak işlev görür (Özerkan, 2012). Teknolojik gelişmelerle birlikte gazete, radyo ve televizyon gibi geleneksel medya araçları, akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet gibi dijital cihazlarla giderek daha fazla yer değiştirmiştir (Kadan & Aral, 2018). Yeni medya teknolojilerine erişimin artması, özellikle en aktif kullanıcı gruplarını oluşturan çocuklar ve gençler

¹ Uzman Öğretmen, Milli Eğitim Bakanlığı, Okul Öncesi Ana Bilim Dalı, Orcid: 0009-0006-3284-6635

² Prof. Dr., Gazi Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Eğitimi Ana Bilim Orcid: 0000-0003-2965-7017

Çalışma birinci yazarın ikinci yazar danışmanlığında yürütmüş olduğu yüksek lisans tez çalışmasından üretilmiştir.

arasında, bu teknolojilerin amaçlanan kullanım alanlarının ötesinde kullanılmasına yol açmıştır. Bu artan ilgi, genç nüfusun fiziksel ve psikolojik sağlığı konusunda endişelere yol açmış ve akademik araştırmalar ile kamuoyundaki tartışmalarda öne çıkan bir konu haline gelmiştir (Briggs & Burke, 2011). Medya kullanımı, sağlık üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkiler yaratabilen iki ucu keskin bir olgudur. Çevrimiçi platformlar ve ağa bağlı cihazlar çocuklar için daha kolay erişilebilir hale geldikçe medya tüketimi artmaya devam etmektedir (Ševčíková, 2015).

Geleneksel ve Dijital Medya

Medya iki ana türe ayrılabilir: geleneksel medya ve yeni (dijital) medya. Geleneksel medya kitap, gazete, radyo ve televizyon gibi iletişim araçlarını içerirken yeni medya internet, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar gibi teknolojileri kapsar. Geleneksel medyada iletişim tek yönlü gerçekleşir ve bireyleri pasif alıcılar olarak konumlandırır. Buna karşın, yeni medya iki yönlü etkileşime olanak tanır ve kullanıcılara bilgiye erişimden sosyal etkileşime kadar geniş bir yelpazede fırsatlar sunar (Kurt & Kürüm, 2010).

Dijital medya, haberlere erişim, televizyon içeriği izleme, alışveriş, video oyunları oynama, sosyal ağlar ve iletişim gibi çeşitli amaçlar için tasarlanmış çok sayıda web sitesine ev sahipliği yapmaktadır. Dijital medyaya gün boyunca sürekli ve kolay erişim hem yetişkinler hem de çocuklar arasında yeni medya araçlarına olan güveni artırmış ve daha yüksek düzeyde bağımlılığa yol açmıştır (Furuncu, 2019).

Medyaya erişim ve medyanın kullanılabilirliği artmaya devam ettikçe çocukların medyayla etkileşime girmeye başladıkları yaş önemli ölçüde azalmıştır. Amerikan Pediatri Akademisi (2016), iki yaş altındaki çocukların medyaya maruz kalmaması ve 2 ile 5 yaş arası çocukların medya kullanımının günde bir saatten fazla

olmaması gerektiğini önermektedir. Çocukluk döneminde aşırı medya maruziyeti, bir dizi olumsuz sonuçla ilişkilidir. Ekran başında uzun süreler geçiren çocuklar, genellikle fiziksel aktivite ve sosyal ve bilişsel etkileşim fırsatlarından mahrum kalmaktadır (Gentile, Reimer, Nathanson, Walsh ve Eisenmann, 2014).

Kullanım süresinin ötesinde, medya içeriğinin kendisi de çocuklar üzerinde çeşitli etkiler yaratabilir. Videolar, oyunlar ve reklamlarda şiddet, cinsellik veya madde kullanımı ile ilgili içeriklerin bulunduğu ekranlara uzun süre maruz kalmak, çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilir. Çocukların duygularını, davranışlarını, algılarını ve inançlarını şekillendiren medya içeriği, istenmeyen gelişimsel ve psikolojik sonuçlara yol açabilir (Gentile vd., 2009).

Ekran ve Çocuk

“Ekran” terimi, Fransızca “écran–escren” kelimesinden Türkçeye girmiş ve başlangıçta bir görüntüyü ifade etmekteydi. On dokuzuncu yüzyılın sonlarına doğru, bu terim “medya” ve “iletişim”den bağımsız yeni bir anlam kazanarak bilgi gösterimi ve iletimi için bir araç haline gelmiştir (Huhtamo, 2009). Günümüz toplumunda ekranlar, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve televizyonlar gibi cihazlar artık günlük ve mesleki faaliyetlerin neredeyse tüm yönlerine nüfuz ederek bireylerin yaşam ve çalışma biçimlerini önemli ölçüde dönüştürmektedir (Eken, 2019).

Ekranlar sadece yetişkinlerin yaşamlarına değil çocukların günlük deneyimlerine de yerleşmiştir. Sonuç olarak, çocuk gelişiminin tüm alanlarında ekran maruziyetinin gelişimsel etkilerinin incelenmesine giderek daha fazla dikkat çekilmektedir. Okul öncesi yıllar, çocukların keşif, araştırma ve oyun yoluyla yeni deneyimler edindikleri kritik bir dönem olarak kabul edilmekte, bu aşamada uzun süreli ekran maruziyeti istenmeyen bir durum olarak

görülmektedir (Mustafaoğlu vd., 2018). Doğum öncesi dönemden itibaren ekranlara maruz kalan çocuklar, bu cihazlar hayatlarının rutin bir parçası haline geldikçe ekran bağımlılığı geliştirme riskiyle karşı karşıya kalabilmektedir (Ergüney, 2017).

Çocuklarını oyalamak için sık sık ekranlara güvenen ebeveynler, bu cihazları bakıcıların yerine geçecek araçlar olarak görmeye başlayabilirler. Çocuklarının gelişimine olası olumsuz etkilerini göz ardı ederek veya hafife alarak, bu tür ebeveynler çocuklarının sadece meşgul tutulduğunu varsayarak bu uygulamaya devam etmektedirler (Coşkun & Arslantaş, 2016).

Televizyon ve Akıllı Telefonlar

Ekran denilince akla ilk gelen medya genellikle televizyondur. Televizyon, yazılı ve sözlü mesajları aynı anda sunabilen, böylece hem görsel hem de işitsel duyuları aynı anda harekete geçiren bir iletişim aracıdır (Işık vd., 2007).

Günümüz evlerinde televizyon yaygın olarak kullanılmaktadır ve kontrolsüz izleme, çocuk gelişiminin birçok alanını olumsuz etkileyebilmektedir (Öztürk & Karayağız, 2007). Araştırmalar, çocukların sadece çocuklara yönelik programlara değil yetişkinlere yönelik içeriğe de maruz kaldıklarını göstermektedir (Cesur & Paker, 2007). 3 ila 60 aylık çocukların televizyon izleme alışkanlıklarını inceleyen bir araştırma, iki yaşından küçük çocuklar da dahil olmak üzere çocukların çoğunun fazlaca zamanını televizyon izleyerek geçirdiğini ortaya koymuştur (Akkuş vd., 2015).

Özellikle erken çocukluk döneminde televizyon izlemek, hızlı sahne değişiklikleri ve yanıp sönen görsel efektler gibi faktörler nedeniyle gelişmekte olan beyni aşırı uyarabilir. Bu tür aşırı uyarılma, ileriki yıllarda dikkat sorunlarına ve davranış sorunlarına katkıda bulunabilmektedir (Kühhirt & Klein, 2020). Ayrıca, okul

öncesi dönemde aşırı televizyon izleme, obezite, saldırgan davranışlar, antisosyal eğilimler ve duygusal zorluklar riskinin artmasıyla ilişkilendirilmiştir (Lin vd., 2015).

Cep telefonları ilk kez piyasaya sürüldüğünde, temel işlevleri arama yapmak ve kısa mesaj göndermek veya almakla sınırlıydı. Ancak, teknolojideki gelişmelerle birlikte bu cihazlar giderek daha çeşitli ve sofistike özellikler kazanmıştır. Sonuç olarak, cep telefonları çok çeşitli bireysel ihtiyaçları karşılayabilen akıllı telefonlara dönüşmüştür (Yılmaz vd., 2015). Akıllı telefonlar, internet bağlantısı, görüntülü arama, fotoğraf ve video kaydı, ses kaydı, sosyal medya kullanımı, oyun, çevrimiçi alışveriş ve bankacılık hizmetleri gibi sundukları sayısız özellik sayesinde günlük yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bu işlevler günlük yaşamı büyük ölçüde kolaylaştırırken çeşitli olumsuz sonuçları da beraberinde getirmiştir. Özellikle, akıllı telefon ve sosyal medya kullanımının artması, aileler içinde artan iletişim sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir (Şata vd., 2016). Akıllı telefon kullanım süresi arttıkça bireyler sürekli etkileşim kurma konusunda daha güçlü bir dürtü geliştirebilir ve özdenetimde zorluklar yaşayabilir. Akıllı telefon bağımlılığına dönüşebilen bu davranış biçimi hem fiziksel hem de psikolojik sağlık sorunlarıyla bağlantılıdır (Daysal & Yılmazel, 2020).

Akıllı telefonları sık kullanan yetişkinler, gözlem yoluyla bu tür davranışları taklit etme eğiliminde olan çocuklar için davranış modeli görevi görür. Böylelikle, çocukların akıllı telefon kullanımını kısıtlama çabaları, ebeveynler ve çocuklar arasında bir çatışma kaynağına dönüşebilir (Brown & Smolenaers, 2018). Zamanla, bu çatışma ailelerin kullanım sınırlamalarını gevşetmesine veya terk etmesine yol açabilir ve bu da çocukların akıllı telefonlara aşırı maruz kalmasına neden olabilir. Çocukluk döneminde aşırı akıllı telefon kullanımı, çocukların çevreleriyle etkileşimlerini azaltarak ve fiziksel aktivite fırsatlarını sınırlayarak sosyal ve duygusal

gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Sonuç olarak, çocukların sosyal yetkinlikleri ve duygusal özdenetim becerileri giderek bozulabilir (Cho & Lee, 2017).

Bilgisayar ve Tablet Bilgisayarlar

Bilgisayar, özellikle hızlı gelişimi açısından yirminci yüzyılın en önemli teknolojik yeniliklerinden biri olarak kabul edilmektedir. Uygulama alanları genişledikçe bilgisayar, günlük yaşamda vazgeçilmez bir araç haline gelmiştir. İş, eğlence, eğitim ve iletişim gibi alanlarda yaygın olarak kullanılan bilgisayarlar, yetişkinler, ergenler ve çocuklar arasında giderek artan bir popülerlik kazanmıştır (Akçay & Özcebe, 2012a).

Bilgisayar kullanımı, okul öncesi çağındaki çocuklar üzerinde hem yararlı hem de olumsuz etkilere sahiptir. Büyüme ve gelişimin kritik bir aşamasını temsil eden 0-6 yaş döneminde, uygun bilgisayar kullanımı el-göz koordinasyonu, dikkat ve problem çözme becerileri gibi becerilerin gelişimini destekleyebilir. Ancak şiddet içeren bilgisayar oyunlarına maruz kalmak, saldırgan davranışları artırabilir ve uzun süreli bilgisayar kullanımı obezite dahil olmak üzere fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir (Kars, 2010).

Hızlı teknolojik gelişmelerin yanı sıra günümüz çocukları önceki nesillere göre dijital cihazlara daha sık maruz kalmaktadır ve tablet bilgisayarlar küçük çocuklar arasında en yaygın kullanılan teknolojilerden biri haline gelmiştir (Bower, 2012). Yaygın internet erişimi, taşınabilirlik, kullanım kolaylığı ve çocuklara yönelik ilgi çekici uygulamaların mevcudiyeti gibi özellikler, tablet bilgisayarların kullanımındaki artışa önemli ölçüde katkıda bulunmuştur (Wu vd., 2014).

Dokunmatik ekran arayüzleri ve kompakt tasarımları sayesinde tablet bilgisayarların genellikle masaüstü ve dizüstü bilgisayarlara göre kullanımı daha kolaydır. Sezgisel ve kullanıcı

dostu yapıları, ince ve kaba motor becerileri henüz gelişmekte olan çok küçük çocukların bile tabletleri kolaylıkla kullanabilmelerini sağlar (Blackwell vd., 2016). Çocuklar, yetişkinleri gözlemleyerek kaydırma, sürüklenme ve uygulamaları açma veya kapatma gibi temel işlemleri hızla öğrenirler (Papadakis vd., 2019). Tablet kullanımı uygun şekilde denetlendiğinde, erken okuryazarlık gelişimi, dil öğrenimi ve bağımsız keşif gibi alanlarda olumlu sonuçlar elde edilebilir. Buna karşılık aşırı veya denetimsiz tablet kullanımı, çocukların fiziksel, bilişsel ve sosyal gelişiminde gecikmelere neden olabilir (Howie vd., 2017).

İnternet ve Dijital Oyunlar

Günümüz yaşamının baskın bir unsuru haline gelen internet, çocukların günlük deneyimlerinin de ayrılmaz bir parçası olmuştur. İnternet, özellikle eğitim, iletişim ve yaratıcılık alanlarında sayısız fayda sağlarken çocuklar için fiziksel, psikolojik ve sosyal zorluklar da dahil olmak üzere çeşitli riskler oluşturmaktadır (Tuncer, 2000). İnternetin geniş erişilebilirliği günlük yaşamın birçok yönünü kolaylaştırır da şiddet, ırkçılık, pornografi ve nefret içeren materyaller gibi zararlı içeriğe kolayca maruz kalınmasına da olanak sağlamaktadır. Çocuklar interneti yeterli denetim olmadan kullandıklarında, bu tür uygunsuz içeriklerle kolayca karşılaşabilirler (Jin, 2013).

Dijital oyunların artan popülaritesi, büyük ölçüde internetin ve bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi dijital cihazların yaygın kullanımından etkilenmiştir. Birden fazla dijital teknoloji biçimini bir araya getiren dijital oyunlar, çok çeşitli formatlarda mevcuttur. Dijital oyun kavramı, oyuncuların değişken sonuçları aktif olarak etkilemeye çalıştıkları, kurallara dayalı bir sistemi ifade eder. Popülerliklerine rağmen dijital oyunlar, çocukların fiziksel ve psikolojik gelişimleri üzerindeki potansiyel olumsuz etkileri nedeniyle literatürde sıklıkla eleştirilmektedir. Mevcut

araştırmaların çoğu, şiddet içeren oyun içeriği ve bunun çocuklar üzerindeki olumsuz etkisine odaklanmıştır (Saleme vd., 2020).

Çocuklarda problemlili medya kullanımının bilişsel işlevlerde bozulma, akademik başarıda düşüş, dikkat ve yürütücü işlevlerde zayıflama gibi bilişsel sorunların yanı sıra duygusal düzenleme güçlükleri, kaygı ve benlik saygısında azalma ile saldırganlık, dürtüsellik ve öfke kontrolü problemleri gibi davranışsal sorunlara; ayrıca sosyal içe kapanma, akran ilişkilerinde zayıflama ve empati becerilerinde gerileme gibi sosyal sorunlara ve hareketsiz yaşam, uyku bozuklukları gibi fiziksel sorunlara yol açtığı grlmştr. Bu nedenle problemlili medya kullanımı, güncel ve önemli araştırmalara konu olmaktadır. Çocukların genel gelişimine olumsuz etkisi nedeniyle, problemlili medya kullanımı önemli bir risk faktörü olarak kabul edilir. Bu kullanım şekli, sadece çocukların bireysel özellikleri tarafından değil aynı zamanda ebeveynlerin demografik faktörleri tarafından da şekillenebilir. Bu nedenle, problemlili medya kullanımı ile ebeveynlerin eğitim düzeyi ve çocuğun cinsiyeti gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara olan ihtiyaç giderek artmaktadır. Bu tür çalışmalar, sorunlu medya kullanımına katkıda bulunan faktörlerin belirlenmesine yardımcı olur ve ampirik bulgulara dayalı olarak aileler ve eğitimciler için önleyici ve müdahale stratejilerinin geliştirilmesine yönelik rehberlik sağlar.

Bu çalışmanın amacı, belirli demografik özelliklerin okul öncesi çocukların problemlili medya kullanımında önemli bir etkiye sahip olup olmadığını belirlemektir. Bu amaçla, araştırma şu soruyu ele almaya çalışmıştır: "ocuğun yaşı, cinsiyeti, kardeş sayısı, aile yapısı ve ebeveynlerinin öğrenim ve çalışma durumu problemlili medya kullanımıyla ilişkili midir?"

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, örneklem grubundaki okul öncesi çocukların problemleri medya kullanım durumlarının demografik değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediğini araştırmak için tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmiş veya mevcut bir durumu olduğu gibi tanımlayarak araştırmanın konusu olan olayı, kişiyi veya öğeyi kendi bağlamı içinde belirlemeyi amaçlayan bir araştırma metodolojisidir (Karasar, 2012).

Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Rize ilinde Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okul öncesi eğitim kurumlarına devam eden çocuklar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemi ise bu evren içerisinde gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil olan 316 çocuktur.

Veri Toplama Araçları

Genel Bilgi Formu; Araştırmanın örneklemini oluşturan çocukların ve ebeveynlerin demografik özelliklerini belirlemek için, araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Çocuğun yaşı, aile yapısı, kardeş sayısı, anne ve baba öğrenim durumu, anne ve baba çalışma durumu hakkında bilgi veren toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Form çalışmaya dahil olan ebeveynler tarafından doldurulmuştur.

Problemleri Medya Kullanım Ölçeği; Domoff vd., (2017) tarafından geliştirilen ve 4-11 yaş grubu çocukların problemleri medya kullanımını tespit etmeyi amaçlamaktadır. Ölçeğin Türkçeye uyarlamasını Furuncu ve Öztürk (2020) yapmıştır. Ölçek 27 maddelik uzun form ve 9 maddelik kısa formdan oluşmaktadır. 5'li likert tipi (1 asla ile başlar 5 her zaman ile biter) bir ölçektir. Ölçek tek boyutludur. Problemleri medya kullanım ölçeği toplam puanı

bütün maddelerden alınan puanların ortalaması alınarak elde edilmektedir. Elde edilen puan yüksek ise bu durum problemlerli medya kullanımını ifade etmektedir. Ölçek ebeveynler tarafından çocuklar için doldurulur. Ölçek özel bir medya aracının problemlerli kullanımını değil genel olarak görsel medya araçlarının problemlerli kullanımını ölçmeyi amaçlar. Ölçeğin uzun formu için Cronbach's alfa değeri .97 ve kısa formu için bu değer .93 olarak hesaplanmıştır. Ölçeğin kısa formundan alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan ise 45'tir (Furuncu & Öztürk, 2020). Bu araştırmada ise ölçeğin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha (α) güvenilirlik katsayısı .91 bulunmuştur ve iyi düzeyde güvenilir olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2019)

Araştırma Etiği

Araştırmanın konusu belirlendikten sonra araştırmaya uygun ölçekler incelenmiştir. Ölçeklerden sorumlu araştırmacılardan, seçilen veri toplama araçlarının kullanımı için gerekli izinler alınmıştır. Daha sonra Milli Eğitim Bakanlığı'ndan, çalışmanın yürütüleceği bölgede araştırma yapılması için izinler alınmıştır. Milli Eğitim Bakanlığı'ndan onay alındıktan sonra, uygun bir zaman dilimi seçmek amacıyla çalışmanın yürütüleceği okulların yöneticileri ve öğretmenleriyle görüşmeler yapılmıştır. Tüm bu adımların ardından, etik kurallara dikkat edilerek ve gönüllük esasına göre ölçekler uygulanmıştır.

Verilerin Analizi

Bu araştırmada, araştırmaya katılan çocukların problemlerli medya kullanımının belirli demografik özellikler açısından farklılaşıp farklılaşmadığı, bağımsız değişkenin kategori sayısına göre t-Testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılarak SPSS paket programında analiz edilmiştir. Anlamlı bulunan farklılıklar için, farklılıkların kökenini belirlemek amacıyla Bonferroni testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkiler

Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı ile incelenmiştir. İstatistiksel anlamlılık düzeyi .05 olarak kabul edilmiştir.

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde çocuklarda problemlı medya kullanımının demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelenmiş ve elde edilen bilgiler tablo haline getirilerek yorumlanmıştır.

Problemlı medya kullanımının çocuğun yaş, cinsiyet, aile yapısına göre farklılaşıp farklılaşmadığı t-testi; çocuğun kardeş sayısına, anne ve babanın öğrenim durumuna, anne ve babanın çalışma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile incelenmiştir.

Tablo 1. Çocukların Yaşlarına Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin t- Testi Sonuçları

Faktör	Çocuğun Yaşı	n	\bar{X}	s.s	F	p
Problemlı Medya Kullanımı	48-60 ay	106	1,88	0,92		
	61 ay ve üzeri	210	2,04	0,96	0,035	0,850

Tablo 1 incelendiğinde, çocukların yaşları ile problemlı medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir ($F=0,035$, $p>0,05$). Puan ortalamalarına göre değerlendirildiğinde, 61 ay ve üzeri yaş grubundaki çocukların problemlı medya kullanım puanlarının ($\bar{X}=2,04$) 48-60 ay arasındaki çocuklardan daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Tablo 2. Çocukların Cinsiyetine Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin t- Testi Sonuçları

Faktör	Çocuğun Cinsiyeti	n	\bar{X}	s	t	sd	p
Problemlı Medya Kullanımı	Kız	148	1,74	0,85			
	Erkek	168	2,20	0,98	-4,460	316	0,000**

** $p<0,01$

Tablo 2 incelendiğinde, çocukların problemlı medya kullanımının ($t=-4,460$, $p<0,01$) cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturduğu gözlenmiştir. Puan ortalamalarına bakıldığında kız çocukların problemlı medya kullanımı puanlarının ($\bar{x}=1,74$) erkek çocukların puanlarına ($\bar{X}=2,20$) göre daha düşük olması dikkat çekmektedir.

Tablo 3. Çocukların Yaşadığı Aile Yapısına Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin t-Testi Sonuçları

Faktör	Aile Yapısı	n	\bar{X}	s	t	sd	p
Problemlı Medya Kullanımı	Çekirdek Aile	275	1,99	0,95	0,062	316	0,951
	Geniş Aile	41	1,98	0,96			

Tablo 3 incelendiğinde, çocukların yaşadığı aile tipi ile problemlı medya kullanımı arasında ($t=0,062$, $p>0,05$) istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir. Puan ortalamalarının incelenmesi sonucunda, çekirdek aileye ve geniş aileye sahip çocukların benzer puanlar elde ettiği görülmektedir.

Tablo 4. Çocukların Kardeş Sayısına Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin ANOVA Sonuçları

Faktör	Kardeş Sayısı	n	\bar{X}	s	F	p
Problemlı Medya Kullanımı	Tek çocuk	74	1,91	0,92	0,970	0,407
	Bir kardeş	155	2,07	1,01		
	İki kardeş	63	1,86	0,72		
	Üç ve üzeri kardeş	24	2,00	1,22		

Tablo 4 incelendiğinde, yapılan varyans analizi sonuçları, problemlı medya kullanımının ($F=0,970$, $p>0,05$) kardeş sayısına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermiştir. Anlamlı bir fark yaratmamasına rağmen üç veya daha fazla kardeşe sahip çocukların ($\bar{X}=2,00$) problemlı medya kullanım puanlarının en yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Çocukların Annelerinin Öğrenim Durumuna Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin ANOVA Sonuçları

Faktör	Annelerin Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	s	F	p
Problemlı Medya Kullanımı	Okuryazar-İlkokul	51	2,22	0,17	1,36	0,255
	Lise	116	1,91	0,99		
	Önlisans	45	2,02	0,81		
	Lisans ve üstü	104	1,94	0,83		

Tablo 5 incelendiğinde, çocukların annelerinin öğrenim durumu ile problemlı medya kullanımı (F=1,36, p<0,05) arasında istatıksel olarak belirgin bir farklılık bulunmamaktadır.

Tablo 6. Çocukların Babalarının Öğrenim Durumuna Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin ANOVA Sonuçları

Faktör	Babaların Öğrenim Durumu	n	\bar{X}	s	F	p	Anlamlı Farklılık
Problemlı Medya Kullanımı	Okuryazar-İlkokul	51	2,43	1,19	5,85	0,000**	1>2,3,4
	Lise	128	1,90	0,92			
	Önlisans	43	1,67	0,68			
	Lisans ve üstü	94	2,00	0,89			

**p<0,01

Tablo 6 incelendiğinde, çocukların babalarının öğrenim durumu ile çocukların problemlı medya kullanımı (F=5,85, p<0,01) arasında istatıksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Anlamlı farklılığa sahip olan grupları belirleyebilmek için yapılan Tukey karşılaştırma testi sonucuna göre okuryazar-ilkokul mezunu olan babaların çocuklarının problemlı medya kullanımı ortalamaları (\bar{X} =2,43), lise mezunu (\bar{X} =1,90), ön lisans mezunu (\bar{X} =1,67), lisans ve üstü mezunu olan babaların çocukların (\bar{X} =2,00) ortalamasından daha yüksektir.

Tablo 7. Çocukların Annelerinin Çalışma Durumuna Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin ANOVA Sonuçları

Faktör	Annelerin Çalışma Durumu	n	\bar{X}	s	F	p
Problemlı Medya Kullanımı	Çalışmıyor	197	2,05	0,98	1,41	0,239
	Profesyonel Meslek	80	1,85	0,84		
	İşçi	11	2,27	1,34		
	Serbest Meslek	28	1,82	0,90		

Tablo 7 incelendiğinde, çocukların annelerinin çalışma durumu ile çocukların problemlı medya kullanımı (F=1,41, p>0,05) arasında istatıksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

Tablo 8. Çocukların Babalarının Çalışma Durumuna Göre Problemlı Medya Kullanımına İlişkin ANOVA Sonuçları

Faktör	Babaların Çalışma Durumu	n	\bar{X}	s	F	p
Problemlı Medya Kullanımı	Çalışmıyor	8	1,63	0,52	1,57	0,196
	Profesyonel Meslek	104	1,94	0,91		
	İşçi	59	2,20	1,08		
	Serbest Meslek	145	1,94	0,94		

Tablo 8 incelendiğinde, çocukların babalarının çalışma durumu ile problemlı medya kullanımı (F=1,57, p>0,05) arasında istatıksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Çeşitli demografik değişkenlere göre okul öncesi çocukların problemlı medya kullanımının incelendiği bu çalışmada, çocukların yaşı problemlı medya kullanımı ile ilgili istatıksel olarak anlamlı bir demografik değişken olarak ortaya çıkmamış olsa da çocukların yaşı arttıkça problemlı medya kullanımı puanlarında artış eğilimi gözlemlenmiştir. Bu bulgularla tutarlı olarak Çelik vd. (2021) çocukların yaşları ilerledikçe problemlı medya kullanımının artma eğiliminde olduğunu bildirmiştir. Yaşla ilişkili bu artış, medya cihazlarına erişimin artması, akran etkileşiminin ve sosyal

modellemenin artmasına bağlanabilir. Benzer şekilde Eales vd. (2021) çocuklarda problemlı medya kullanımının beş yaşından sonra keskin bir şekilde arttığını bulmuştur.

Erken çocukluk döneminde, çocukların ebeveynlerinin rehberliğine ve denetimine daha fazla bağımlı olmaları, teknoloji kullanımının nispeten daha düşük seviyelerde olmasına katkıda bulunabilir. Çocuklar büyüdükçe, ebeveynlerinin desteğine olan bağımlılıkları giderek azalır ve artan bağımsızlıkları, teknolojiyle daha sık ilgilenmelerine yol açabilir. Gökçen (2023), ekran kullanım oranlarının bebeklik dönemine (0-2 yaş) kıyasla erken çocukluk döneminde (3-6 yaş) daha yüksek olduğunu bildirmiştir. Benzer şekilde daha büyük çocukları kapsayan araştırmalar, ortalama günlük ekran süresinin yaşla birlikte artma eğiliminde olduğunu göstermiştir (Saunders & Vallance, 2017). Ancak McArthur vd. (2020), üç yaşıdaki çocukların en yüksek ekran maruziyeti düzeyini sergilediğini, bunu beş yaşıdaki çocuklarda ekran kullanımındaki düşüşün izlediğini bulmuştur.

Çalışmada erkek çocuklarının problemlı medya kullanımının kız çocuklarına göre daha yüksek puan alarak anlamlı bir fark yarattığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulguyla tutarlı olarak literatürdeki çok sayıda çalışma, erkeklerin kızlara kıyasla problemlı medya kullanımı sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Furuncu, 2019; Trinh vd., 2020). Bu fark, erkeklerin görsel odaklı medya araçlarıyla daha fazla ilgilenmelerini teşvik eden sosyal beklentiler ve cinsiyet rollerinden etkilenmiş olabilir. Ayrıca, bilgisayar oyunları gibi medya ürünlerinin reklam ve pazarlamasında erkek çocukların sık sık hedef alınması, erkek çocukların medyaya daha fazla maruz kalmasına sebep olabilir. Dahası, erkek çocukların benzer ilgi alanlarına sahip akran gruplarına katılımı, medya araçlarıyla etkileşimlerini güçlendirebilir. Kızlar dramatik oyunlar veya evcilik oyunları gibi nispeten sakin etkinliklere katılmaya daha yatkınken erkek çocukların fiziksel

olarak daha aktif oyunları tercih etmeleri, ailelerin onları sakinleştirmek için teknoloji kullanımına daha izin verici davranmalarına yol açabilir ve böylece erkek çocukların medyaya maruz kalma düzeyini artırabilir. Ebeveynlerin kız ve erkek çocuklarına karşı farklı tutumları da problemlili medya kullanımındaki cinsiyet farklılıklarını açıklamada rol oynayabilir.

Dijital ebeveynlik öz yeterliliği ile çocukların problemlili medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, Coşkunalp (2022) erkek çocukların kız çocuklara kıyasla daha yüksek problemlili medya kullanım puanları aldığını bildirmiştir. Benzer şekilde, dijital ebeveynlik farkındalığı ile problemlili medya kullanımı arasındaki ilişkiyi araştıran Arslan (2022), erkek çocukların kız çocuklara göre daha yüksek düzeyde problemlili medya kullanımı sergilediğini bulmuştur. Ayrıca El Asam vd. (2019), çocuk ve ergenler arasında internet kullanımının psikolojik etkileri açısından erkek çocukların kız çocuklara göre daha olumsuz etkilendiğini sonucuna varmıştır. Bununla birlikte literatürdeki bazı çalışmalar, cinsiyet ve problemlili medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir (Çelik vd., 2021; Hinkley vd., 2010). Çelik vd., (2021), bu bulgunun örneklemin genç yaşıyla ilgili olabileceğini öne sürmüş ve cinsiyete dayalı farklılıkların çocuklar büyüdükçe daha belirgin hale gelebileceğini belirtmiştir.

Bu çalışmanın bulguları, aile yapısı ile çocuklarda problemlili medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermiştir. Bu sonuçla tutarlı olarak, literatürdeki birkaç çalışma da aile yapısı ile problemlili medya kullanımı arasında bir ilişki olmadığını bildirmiştir (Sayılı, 2019; Köyceğiz, 2020). Hem çekirdek aile hem de geniş aile ortamında yetiştirilen çocuklar, medya kullanımı konusunda farklı avantajlar ve dezavantajlar yaşayabilir. Geniş aile ortamlarında çocuklar, problemlili medya kullanımına karşı koruyucu faktörler olarak işlev görebilecek daha

güçlü sosyal ilişkilerden ve daha yakın aile etkileşimlerinden yararlanabilirler. Büyük ebeveynler gibi diğer aile üyelerinin varlığı, çocuklara alternatif aktiviteler sunabilir ve medya tüketimine daha dengeli bir yaklaşım sergilemelerini teşvik edebilir. Bununla birlikte geniş aile yapılarının potansiyel bir dezavantajı, hane halkı üyelerinin sayısının fazla olması ve ebeveynlerin çocuklara ayıracak zaman ve ilgilerinin azalması nedeniyle çocukların medya kullanımının daha az etkili bir şekilde izlenebilmesidir. Tersine, çekirdek ailelerde yaşayan çocuklar, sağlıklı medya alışkanlıkları konusunda ebeveynlerinin tutum ve iletişim biçimlerinden daha doğrudan etkilenebilirler. Sonuç olarak, geniş ve çekirdek aile bağlamlarındaki çeşitli faktörler, çocukların problemli medya kullanımını farklı şekillerde etkileyebilir. Bu görüşü destekleyen Çelik (2017), 4-6 yaş arası çocukların ekran kullanımı, ebeveynlerin ekran kullanımı ve aile işleyişi arasındaki ilişkiyi incelemiş ve geniş aile veya çekirdek aile yapısının çocukların medya kullanımında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını bulmuştur.

Çalışma bulguları, kardeş sayısının çocukların problemli medya kullanımında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Bu sonuçla tutarlı olarak Beadini (2023) ve Koyuncuoğlu (2022) tarafından yapılan çalışmalar da kardeş sayısı ile sorunlu medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Bununla birlikte üç veya daha fazla kardeşi olan çocukların, akranlarına kıyasla daha yüksek problemli medya kullanım puanları sergilemesi dikkat çekmektedir. İletişim, ortak oyun ve sosyal aktiviteler dahil olmak üzere kardeşler arasındaki günlük etkileşimler, çocukların medya ile ilgilenmelerini sınırlamaya yardımcı olabilir ve böylece problemli medya kullanımı riskini azaltabilir. Buna karşılık, tek çocuklu ailelerde çocuklar genellikle evde ana oyun arkadaşları olarak ebeveynlerine sahiptirler, bu da ilgilenmek için teknolojik cihazlara yönelme olasılığını artırabilir. Bu yorumu destekleyen Wu vd. (2014),

kardeşleri olmayan okul öncesi çağındaki çocukların, kardeşleri olan çocuklara göre önemli ölçüde daha fazla ekran zamanı geçirdiklerini bulmuşlardır. Öte yandan, kardeşlerin birbirlerine örnek olması da olumsuz bir etki yaratabilir, çünkü çocuklar birbirlerinden sorunlu medya kullanım davranışlarını modelleyebilirler. Ayrıca, bir ailedeki çocuk sayısı arttıkça ebeveynlerin ilgisi ve denetimi daha sınırlı hale gelebilir.

Daha büyük ailelerde, ebeveynler ev işlerine daha fazla zaman ayırabilir ve bu da her çocuğa ayrılan zaman ve ilgiyi azaltabilir. Bu dinamik, mevcut çalışmada üç veya daha fazla kardeşi olan çocukların neden en yüksek problemlili medya kullanımı puanlarını aldıklarını açıklamaya yardımcı olabilir. Bu yorumu destekleyen Çom Aybal (2021), kardeş sayısı arttıkça problemlili medya kullanımının da arttığını bildirmiştir. Genel olarak, farklı çalışmalardaki bulgular, kardeş sayısındaki farklılıkların problemlili medya kullanımını farklı şekillerde etkileyebileceğini göstermektedir. Literatürde gözlemlenen tutarsızlıklar, çalışmaların yürütüldüğü bağlamlardaki sosyokültürel faktörlere ve aile yapıları arasındaki farklılıklara atfedilmiştir.

Çalışmanın sonuçları, annelerin eğitim düzeyinin çocukların sorunlu medya kullanımında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Bu bulgularla tutarlı olarak, Bodur (2022) ve Akça (2018) da annelerin eğitim düzeyi ile sorunlu medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Ancak ortalama puanların incelenmesi, okuryazar veya ilkökul eğitimi almış annelerin çocuklarının ortalama problemlili medya kullanımı puanının en yüksek olduğunu, lisans veya daha yüksek bir dereceye sahip annelerin çocuklarının ise ortalama puanının en düşük olduğunu ortaya koymuştur. Annelerin eğitim düzeyi, çocukların medya okuryazarlığı düzeylerini etkileyebilir. Yüksek eğitimli annelerin çocuklarının daha güçlü medya okuryazarlığı becerileri geliştirmeleri beklenir. Bu anneler, medya kullanımına sınırlar

koymak, yaşı uygun içerik seçmek ve çocuklarının medya kullanımını aktif olarak izlemek gibi etkili stratejiler uygulamaya daha yatkın olabilirler. Ayrıca, eğitim düzeyi yüksek anneler sağlıklı medya davranışları sergileyerek çocuklarında da benzer davranışları teşvik edebilirler. Daha yüksek eğitim seviyeleri, annelerin daha bilinçli kararlar almalarını ve problemleri medya kullanımının potansiyel riskleri konusunda daha etkili rehberlik sağlamalarını mümkün kılabilir. Mevcut çalışma, annelerin eğitim seviyesi ile çocukların problemleri medya kullanımı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit etmemiş olsa da okuryazar veya ilköğretim almış annelerin çocuklarında gözlemlenen nispeten yüksek problemleri medya kullanımı puanları dikkat çekicidir. Bu gözlemi destekleyen Duch vd., (2013), anne eğitim düzeyi ile çocukların medya kullanımı arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaları gözden geçirirken, annelerin eğitim düzeyi arttıkça çocukların problemleri medya kullanımının azaldığını gösteren beş çalışmanın bulgularını vurgulamışlardır.

Elde edilen bulgular, babaların öğrenim durumunun çocukların problemleri medya kullanımında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yarattığını göstermiştir. Babaları okuryazar-ilköğretim mezunu olan çocukların, diğer çocuklara kıyasla daha yüksek problemleri medya kullanım puanları sergilemesi dikkat çekicidir. Babaların eğitim düzeyi, çocukların medya kullanımını çeşitli şekillerde etkileyebilir. Eğitim düzeyi düşük olan babalar, sağlıklı medya kullanımı konusunda uygun rol model olma, denetleme ve rehberlik sağlama konusunda sınırlı kapasiteye sahip olabilirler. Eğitim düzeyi yüksek olan babalar daha bilinçli medya alışkanlıkları sergileyebilir, çocuklarıyla daha etkili iletişim kurabilir ve medya kullanımı için uygun sınırları anlamalarına yardımcı olabilirler. Babaların eğitim düzeyinin düşük olması, çocukların problemleri medya kullanımı düzeyinin yüksek olmasıyla ilişkili görünmektedir. Bu yorum, babaların eğitim düzeyinin artmasıyla çocukların

elektronik medya aracı kullanım süresinin azaldığını bildiren Durmuş ve Övür (2017) tarafından yapılan araştırmanın bulguları ile desteklenmektedir. Buna karşılık, Duch vd., (2013) babaların eğitim düzeyi ile çocukların medya kullanım süresi arasında anlamlı bir ilişki bulamamışlardır. Çalışmalar arasında görülen bu tutarsız bulgular, araştırmanın yapıldığı ortamlardaki sosyokültürel farklılıklar ve bağlamsal koşullarla açıklanabilir.

Çalışmanın sonuçları, annelerin çalışma durumunun çocukların problemlili medya kullanımında istatistiksel olarak anlamlı bir fark yaratmadığını göstermiştir. Bu bulgularla tutarlı olarak, Certain ve Kahn (2002) da annelerin çalışma durumu ile bebekler ve küçük çocukların problemlili medya kullanımı arasında anlamlı bir ilişki olmadığını bildirmiştir. Ancak, ortalama puanların incelenmesi sonucunda annelerin meslek grupları arasında dikkate değer farklılıklar olduğu görülmüştür. Annesi doktor, öğretmen ve avukat gibi ileri eğitim ve uzmanlık gerektiren mesleklere sahip olan çocuklar, ortalama problemlili medya kullanımı puanlarında en düşük puana sahip olduğu görülmektedir. Buna karşılık, özel veya kamu sektöründe mevsimlik veya kalıcı işçi olarak çalışan annelerin çocukları, problemlili medya kullanımı puanlarında en yüksek puana sahip olmuştur. İşçi annelerin karşılaştığı zorlu çalışma koşulları ve uzun çalışma saatleri, çocuklarıyla geçirebilecekleri zamanı sınırlayabilir. Eve yorgun dönen anneler, çocuklarının medya kullanımına karşı daha hoşgörülü bir yaklaşım sergileyebilir ve bu da denetimsiz ve problemlili medya kullanımının olasılığını artırabilir. Ayrıca, çalışan annelerin çocukları genellikle okula, kreşe veya alternatif bakım hizmetlerine daha erken başlar. Bu tür durumlarda, çocukların medya kullanımı, bakım verenlerin veya bu ortamların medya kullanımına bağlı olarak değişebilir. Etkinlik temelli ve etkileşimli bakım ortamları problemlili medya kullanımını azaltmaya yardımcı olabilirken, ekran kullanımının daha yaygın olduğu ortamlarda bunun tersi olabilir. Çelik (2017), çalışan annelerin

çocuklarının çalışmayan annelerin çocuklarına göre daha az medya kullandığını bildirmiştir. Bu çalışmada, profesyonel ve serbest meslek sahibi annelerin çocuklarında çalışmayan annelerin çocuklarına göre daha düşük problemlili medya kullanım puanları gözlemlenmesi, bu faktörlerle açıklanabilir.

Çalışma bulguları, babaların çalışma durumunun çocukların problemlili medya kullanımı üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını göstermiştir. Bu sonucu destekleyen Akça (2018) da benzer şekilde, babaların çalışma durumu ile çocukların problemlili medya kullanım eğilimi arasında bir ilişki bulamamıştır. Ancak, ortalama puanların incelenmesi, babaları çalışan çocukların ortalama problemlili medya kullanımı puanlarının en yüksek olduğunu, babaları çalışmayan çocukların ise ortalama puanlarının en düşük olduğunu ortaya koymuştur. Babaların çalışma durumundaki değişiklikler, ebeveyn sorumluluklarının dağılımını ve hane içindeki bakım dinamiklerini, bu da çocukların medya kullanım alışkanlıklarını etkileyebilir.

Ebeveynler arasında iş birliği, çocukların medya kullanımını gözlemlleme ve kontrol etme konusunda daha başarılı stratejilere katkıda bulunabilir. Çalışmayan babalar, çocuklarıyla kaliteli ve verimli zaman geçirmek için daha fazla fırsata sahip olabilirler. Bu da çocukların teknolojik cihazlara olan bağımlılığını ve dolayısıyla problemlili medya kullanımını azaltabilir. Fiziksel veya zihinsel olarak zorlu mesleklerde çalışan babalar, daha az yorucu koşullarda çalışanlara kıyasla dezavantajlarla karşılaşabilirler. Uzun veya yorucu çalışma saatleri, babaların çocuklarına ayırabilecekleri zamanı sınırlayabilir. Sonuç olarak, dinlenme ve etkileşim fırsatları kısıtlı olan babalar, çocukları meşgul etmek için medya kullanımının artmasına izin verme eğiliminde olabilirler ve bu da problemlili medya kullanımının artmasına sebep olabilir.

Aşağıda belirtilen öneriler bu bulgular ışığında yazılmıştır:

- Araştırmada erkek çocuklarda problemlı medya kullanımının daha yüksek bulunması, erkek çocukların medyaya erişim ve kullanım biçimlerine daha yakından dikkat etmek gerektiğine işaret etmektedir. Spor, oyun ve sosyal etkileşim gibi ekran dışı aktiviteleri teşvik etmenin yanı sıra ebeveynler ve eğitimciler erkek çocuklar için yaşlarına uygun, denetimli ve net sınırlar içeren medya kullanım planları geliştirebilirler.
- Araştırmada babaların eğitim seviyesi düştükçe çocukların sorunlu medya kullanımını artırmıştır. Bu nedenle, özellikle daha az eğitimi babalar için dijital ebeveynlik farkındalığının artırılması önerilebilir. Babalar çocukların medya kullanımını denetleme ve yönlendirme, yaşlarına uygun içerik seçimi, sağlıklı medya kullanım sınırları ve medya araçlarıyla ilişkili olası riskler konusunda eğitilerek güçlendirilebilir. Ayrıca, okul-aile iş birliği çerçevesinde babaların sürece daha aktif katılımının teşvik edilmesi, sorunlu medya kullanımının nlenmesine yardımcı olabilir.
- Problemlı medya kullanımını önlemek için ailelerin ve eğitimcilerin çocuklara küçük yaşlardan itibaren uygun ve sağlıklı medya kullanım alışkanlıklarını öğretmesi çok önemlidir. Medyada geçirilen süreyi sınırlamak, yüksek kaliteli, yaşa uygun içerik seçmek ve ekranlardan uzak sosyal, fiziksel ve yaratıcı aktiviteleri teşvik etmek bu sürecin bir parçası olmalıdır. Çocuklarla medya kullanımı hakkında açık konuşmalar yapmak, birlikte kurallar belirlemek ve yetişkinlerin rol model olması da sorunlu medya kullanımını azaltmaya yardımcı olabilir.

Dijital medya, giderek daha fazla günlük yaşamda yer almaktadır. Kullanım yaşının ise giderek azaldığı, kullanım süresinin arttığı dikkate alındığında problemlı medya kullanımı

durumunun her geçen gün artması beklenebilir. Bu nedenle özellikle problemleri medya kullanımının gelecekte daha ciddi boyutlarda görülmemesi için risk faktörleri dikkate alınarak önleyici çalışmalar yapılması önerilebilir.

Kaynakça

Akça, H. (2018). İstanbul ili Maltepe ilçesindeki ilkököl çağı çocuklarında ekran bağımlılığı eğiliminin nicel olarak incelenmesi [Tıpta uzmanlık tezi, Marmara Üniversitesi].

Akçay, D., & Özcebe, H. (2012). Okul öncesi eğitim alan çocukların ve ailelerinin bilgisayar oyunu oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Çocuk Dergisi*, 12(2), 66–71.

Akkuş, S. Y., Yılmaz, Y., Şahinöz, A., & Sucaklı, İ. A. (2015). 3–60 ay arası çocukların televizyon izleme alışkanlıklarının incelenmesi. 3. Ulusal Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Kongresi Bildiri Kitabı (ss. 351–360).

American Academy of Pediatrics. (2016, November 1). Media and young minds. <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591>

Arslan, S. (2022). Dijital ebeveynlik farkındalığı ve çocuklarda problemlili medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi].

Beadini, İ. (2023). Okul öncesi dönem çocuklarının problemlili medya kullanımları ile sosyal becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Trakya Üniversitesi].

Blackwell, C. K., Lauricella, A. R., & Wartella, E. (2016). The influence of TPACK contextual factors on early childhood educators' tablet computer use. *Computers & Education*, 98, 57–69.

Bodur, E. (2022). Okul öncesi çocuklarda ekran bağımlılığı ile öz bakım becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi].

Bower, L. (2012). Tablets (e.g., iPads and other handheld computer touch screen devices): To use or not to use? *Educating*

Young Children: Learning and Teaching in the Early Childhood Years, 18(3), 44–46.

Briggs, A., & Burke, P. (2011). Medyanın toplumsal tarihi: Gutenberg'den İnternet'e (1. bs.). Kırmızı Yayınları.

Brown, A., & Smolenaers, E. (2018). Parents' interpretations of screen time recommendations for children younger than 2 years. *Journal of Family Issues*, 39(2), 406–429.

Certain, L. K., & Kahn, R. S. (2002). Prevalence, correlates, and trajectory of television viewing among infants and toddlers. *Pediatrics*, 109(4), 634–642.

Cesur, S., & Paker, O. (2007). Televizyon ve çocuk: Çocukların TV programlarına ilişkin tercihleri. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(19), 106–125.

Cho, K.-S., & Lee, J.-M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence. *Computers in Human Behavior*, 66, 303–311.

Coşkun, Y., & Arslantaş, H. (2016). Okul öncesi eğitime devam eden çocukların televizyon izlemelerine yönelik anne görüşleri. *KSÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2), 1–16.

Coşkunalp, S. (2022). Dijital ebeveynlik öz yeterliği ile çocuklarda problemlili medya kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi [Yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi].

Çelik, E. (2017). 4–6 yaş çocukların ekran kullanımının ebeveyn ekran kullanımı ve aile işlevleri ile ilişkisi [Tıpta uzmanlık tezi, Çukurova Üniversitesi].

Çelik, E., Özer, Y., & Özcan, S. (2021). Screen time of preschool children in relation to their parents' screen usage habits and family functions. *Cukurova Medical Journal*, 46(1), 343–351.

Çom Aybal, N. (2021). 4–11 yaş çocuklarda ekran bağımlılığı eğiliminin incelenmesi [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi].

Daysal, B., & Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316–322.

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. *Psychology of Popular Media Culture*.

Duch, H., Fisher, E. M., Ensari, I., & Harrington, A. (2013). Screen time use in children under 3 years old. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 102.

Durmuş, K., & Övür, A. (2017). Okul öncesi dönem çocuklarının yeni medya kullanımı. *Electronic Journal of New Media*, 5(2), 136–155.

Eales, L., Gillespie, S., Alstat, R. A., Ferguson, G. M., & Carlson, S. M. (2021). Children's screen and problematic media use before and during COVID-19. *Child Development*, 92(5).

Eken, B. (2019). Görsel kültürde ekran ve gelişim süreci. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (5), 532–541.

El Asam, A., Samara, M., & Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health. *Addictive Behaviors*, 90, 428–436.

Erguney, M. (2017). İnternetin okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerindeki etkileri. *Ulakbilge Dergisi*, 5(19).

Furuncu, C. (2019). Problemlı Medya Kullanım Ölçeği Türkçe formu [Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa].

Furuncu, C., & Öztürk, E. (2020). Problemlili medya kullanım ölçęęi Türkçe formu. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535–566.

Gentile, D. A., Anderson, C. A., Yukawa, S., et al. (2009). The effects of prosocial video games. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(6), 752–763.

Gentile, D. A., Reimer, R. A., Nathanson, A. I., Walsh, D. A., & Eisenmann, J. C. (2014). Protective effects of parental monitoring. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 479–484.

George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS Statistics 26 step by step*. Routledge.

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, Pamukkale Üniversitesi].

Hinkley, T., Salmon, J., Okely, A. D., & Trost, S. G. (2010). Correlates of sedentary behaviours in preschool children: A review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 1–10.

Howie, E. K., Coenen, P., Campbell, A. C., Ranelli, S., & Straker, L. M. (2017). Head, trunk and arm posture amplitude and variation during tablet computer use. *Applied Ergonomics*, 65, 41–50.

Huhtamo, E. (2009). The sky is (not) the limit: Envisioning the ultimate public media display. *Journal of Visual Culture*, 8(3), 329–348.

İşık, M., Erdem, A., Güllüoğlu, Ö., & Akbaba, E. (2007). *Televizyon ve çocuk*. Eğitim Kitabevi.

Jin, C.-H. (2013). The effects of individual innovativeness on users' adoption of internet content filtering software. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1904–1916.

Kadan, G., & Aral, N. (2018). Okul öncesi dönem çocuklarının medya kullanım düzeyleri. *International Journal of Multidisciplinary Studies and Innovative Technologies*, 2(2), 51–55.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Yayıncılık.

Kars, G. B. (2010). Şiddet içerikli bilgisayar oyunlarının çocuklarda saldırganlığa etkisi [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi].

Koyuncuoğlu, D. (2022). 4–6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki [Yüksek lisans tezi, KTO Karatay Üniversitesi].

Köyceğiz, E. (2020). Erzurum merkez ilçelerinde ortaöğretim öğrencilerinde internet bağımlılığı prevalansı ve etkili faktörler [Tıpta uzmanlık tezi, Atatürk Üniversitesi].

Kurt, A., & Kürüm, D. (2010). Medya okuryazarlığı ve eleştirel düşünme arasındaki ilişki. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(2), 20–34.

Kühhirt, M., & Klein, M. (2020). Parental education, television exposure, and children's development. *Social Science Research*, 86, 102391.

Lin, L.-Y., Cherng, R.-J., Chen, Y.-J., Chen, Y.-J., & Yang, H.-M. (2015). Effects of television exposure on developmental skills. *Infant Behavior and Development*, 38, 20–26.

McArthur, B. A., Browne, D., Tough, S., & Madigan, S. (2020). Trajectories of screen use during early childhood. *Computers in Human Behavior*, 113, 106501.

Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., & Razak Özdiñler, A. (2018). The negative effects of digital technology usage on children. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2).

Özerkan, Ş. (2012). Medya, dil ve ideoloji. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, 1(12), 63–76.

Öztürk, C., & Karayağız, G. (2007). Çocuk ve televizyon. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 81–85.

Papadakis, S., Zaranis, N., & Kalogiannakis, M. (2019). Parental involvement and attitudes towards young children's mobile usage. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 22, 100144.

Saleme, P., Pang, B., Dietrich, T., & Parkinson, J. (2020). Prosocial digital games for youth. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100039.

Saunders, T. J., & Vallance, J. K. (2017). Screen time and health indicators among children and youth. *Applied Health Economics and Health Policy*, 15, 323–331.

Sayılı, U. (2019). İstanbul ili Silivri ilçesi lise öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi [Tıpta uzmanlık tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa].

Ševčíková, A. (2015). Two sides of the same coin: Media use and kids' health. *International Journal of Public Health*, 60(2), 129–130.

Şata, M., Çelik, İ., Ertürk, Z., & Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği'nin Türk lise öğrencileri için uyarlanması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1).

Trinh, M. H., Sundaram, R., Robinson, S. L., Lin, T. C., Bell, E. M., Ghassabian, A., & Yeung, E. H. (2020). Association of

trajectory of children's screen media time. *JAMA Pediatrics*, 174(1), 71–78.

Tuncer, N. (2000). Çocuk ve internet kullanımı. *Türk Kütüphaneciliği*, 14(2), 205–212.

Wu, C. S. T., Fowler, C., Lam, W. Y. Y., Wong, H. T., Wong, C. H. M., & Yuen Loke, A. (2014). Parenting approaches and digital technology use. *Italian Journal of Pediatrics*, 40(1).

Yılmaz, G., Şar, A. H., & Civan, S. (2015). Ergenlerde mobil telefon bağımlılığı ve sosyal kaygı. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying*, 2(2), 20–37.

ERGENLİK DÖNEMİNDE MADDE, ALKOL VE SİĞARA KULLANIMI: RİSK FAKTÖRLERİ, KORUYUCU MEKANİZMALAR VE MÜDAHALE STRATEJİLERİ

Edanur PEHLİVAN¹
İsa ÖZKAN²

Giriş

Ergenlik, çocukluk döneminin sona ermesiyle başlayan ve bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal açıdan olgunlaştığı kritik bir gelişim evresidir (Koç, 2004). Bu süreçte gençler, kimliklerini keşfederken hem kişisel özelliklerden hem de çevresel faktörlerden yoğun biçimde etkilenmektedir (Bahadır, 2002). Aileden bağımsızlaşma isteği, akran kabulü ihtiyacı, ebeveyn tutumları, sosyal çevreyle etkileşim, merak duygusu ve yetişkinleri taklit etme arzusu, riskli davranışlara yönelme olasılığını artırmaktadır (Gökalp & Murat, 2020; Mete vd., 2020). Bu yönelimler okuldan uzaklaşma,

¹ Edanur PEHLİVAN, Karabük Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi Orcid: 0009-0004-1704-0049

² Dr. Öğr. Üyesi, İsa ÖZKAN, Karabük Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişimi Bölümü, Orcid: 0000-0003-0926-032X

düşük akademik başarı, suça karışma ve duygusal istismar gibi olumsuz sonuçlara yol açabilmektedir (Kardaş, 2023).

Jessor'ın (1998) Problem Davranış Teorisi Modeli, riskli davranışların oluşumunda aile yapısı, aile içi ilişkiler, akran ilişkileri, kişilik sistemi (duyguların kontrolü, kişisel inanç ve değerler) ve algılanan çevre (aile ve akran desteği, aile-akran etkileşimi) gibi faktörlerin belirleyici olduğunu vurgulamaktadır. Ergenler arasında en sık gözlenen problemleri davranış ise sigara, alkol ve yasadışı madde kullanımınıdır (Jackson vd., 2012). Merkezi sinir sistemi üzerinde etkili olan bu maddeler, bireyin algı, duygu durumu ve davranışlarını değiştirerek bağımlılık riskini artırmaktadır (Bahar, 2018). Bağımlılık ise bireyin bir nesneye, kişiye veya duruma karşı güçlü bir istek duyması ve bu isteğin olumsuz fizyolojik ve psikolojik etkilerinin farkında olmasına rağmen sürdürülmesi olarak tanımlanmaktadır (Karakuş vd., 2021).

Günümüzde madde kullanımı, bireysel bir sorun olmanın ötesine geçerek toplumsal bir boyut kazanmış ve geniş kitleler arasında hızla yayılmaktadır (Öztürk Emiral & Gökler, 2024). Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi'nin Dünya Uyuşturucu Raporu'na göre dünya genelinde yaklaşık 296 milyon kişi en az bir kez uyuşturucu madde kullanmıştır (UNODC, 2023). Türkiye'de ise Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı (2018) raporunda, 15-24 yaş aralığındaki gençlerin %35,4'ünün hayatlarında en az bir kez madde kullandığı belirtilmektedir. Bu bulgular, ergenlik döneminde madde kullanımının yalnızca bireysel bir sorun değil aile yapısı, sosyal ilişkiler ve toplumsal işleyişle etkileşim içinde gelişen çok boyutlu bir olgu olduğunu göstermektedir (Cüceler vd., 2022).

Ergenlik döneminin gelişimsel özellikleri dikkate alındığında, bu süreçte ortaya çıkan riskli yönelimlerin nedenlerinin ve sonuçlarının bütüncül bir çerçevede ele alınması hem önleyici hem de müdahale edici yaklaşımların geliştirilmesi açısından önem

taşımaktadır. Bu bölümde öncelikle madde kullanımına ilişkin temel kavramlar ve tanımlar açıklanmış, ardından kullanımın bağımlılığa dönüşüm süreci ele alınmıştır. Bu çerçevede ergenleri madde, alkol ve sigara kullanımına yönelten faktörler, kullanımın belirtileri ve ergen üzerindeki etkileri, koruyucu faktörler, müdahale programları ve konuya ilişkin araştırmalara yer verilmiştir.

Temel Kavramlar ve Tanımlar

- ***Madde:*** Bireyin beyin fonksiyonlarını doğrudan ve dolaylı olarak etkileyen; fiziksel, ruhsal ve davranışsal değişimlere yol açan, bedensel bütünlüğü tehdit edebilen ve bağımlılık riski taşıyan kimyasal bileşenlerdir (Bahar, 2018; Vatandaş vd., 2016).
- ***Alışkanlık (Habituation):*** Bireyin sürekli karşılaştığı bir uyarana veya maddeye karşı gösterdiği tepkinin zamanla azalması ya da söz konusu maddenin etkisinin zayıflaması durumudur. Psikofarmakolojik açıdan ise alınan maddeye yönelik kullanım isteğinin gelişmesi olarak tanımlanmaktadır (Karakaş, 2017).
- ***Bağımlılık (Addiction):*** Sigara, alkol gibi psicotrop maddelere karşı bireyde fiziksel ve psikolojik bağımlılığın gelişmesi, kişinin bu maddelere karşı koyamaması ve sürekli kullanım isteği duymasıyla kendini gösteren durumdur. Bu durum, bireyin yaşamını olumsuz etkileyen ve kontrol edilemeyen bir davranış biçimi olarak tanımlanmaktadır (Karakaş, 2017; Uğurlu vd., 2012).
- ***Zehirlenme (Intoxication):*** Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı, bireylerde bağımlılık geliştirme riski taşıdığından bu maddelerin kullanımı sonrasında ortaya çıkan tüm etkenler zehirlenme olarak kabul edilmektedir (Ögel, 1998).

- ***Tolerans (Tolerance):*** Bir maddenin düzenli kullanımı sonucunda vücudun o maddeye karşı duyarlılığının azalması ve zamanla etkisinin giderek zayıflaması durumudur. Tolerans gelişimi, bireyin başlangıçta deneyimlediği etkileri yeniden elde edebilmek için madde dozajını ve/veya kullanım sıklığını artırma ihtiyacı duymasına yol açar (Karakaş, 2017; Vatandaş vd., 2016).
- ***Çapraz Tolerans (Cross-tolerance):*** Bir maddeye karşı gelişen toleransın, aynı farmakolojik grupta yer alan ya da farklı bir gruptan olan başka bir maddeye karşı da bağımlılık gelişmesine yol açması durumudur (Kaya, 2014).
- ***Yoksunluk Sendromu (Withdrawal Syndrome):*** Madde bağımlısı bireyin madde kullanımını azaltması veya tamamen bırakmasıyla ortaya çıkan, kişide fiziksel ve ruhsal belirtilerle kendini gösteren bir durumdur (Kaya, 2014).
- ***Madde Bağımlılığı (Substance Dependence):*** Bireyin psikososyal, çevresel veya bireysel faktörler nedeniyle başlattığı madde kullanımının, zamanla kontrol edilemez hal alıp yaşamının merkezine yerleşmesi durumudur. Başlangıçta düşük dozda ve genellikle rekreasyonel amaçlarla kullanılan madde, zamanla bireyin bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde sürekli arayış içinde olduğu bir ihtiyaca dönüşmektedir. Kullanım süresi ve sıklığının artmasıyla maddeye karşı psikolojik ve fizyolojik bağımlılık gelişmekte, maddeye erişimin kısıtlı olduğu durumlarda ise yoksunluk belirtileri ortaya çıkmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre madde bağımlılığı, bireyin yaşamında daha önce önem verdiği ve zaman ayırdığı etkinliklerin yerini madde kullanımının almasıyla karakterize edilen kronik bir durumdur (Arıkan, 2012; Dilbaz, 2012).

- ***Alkol Bağımlılığı (Alcohol Dependence)***: Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımlamasına göre alkol bağımlılığı, bireyin alkol tüketimine yönelik kontrol edilemez bir arzu duyması, tüketim miktarını sınırlandıramaması ve alkol kullanımını azalttığında veya tamamen bıraktığında belirgin yoksunluk belirtileri yaşamasıyla karakterize edilen kronik bir bağımlılık durumudur. Birey, bu yoksunluk belirtilerini gidermek ve psikolojik rahatlama sağlamak amacıyla alkol tüketimini giderek artırma eğilimi göstermekte, bu durum sosyal, mesleki ve fiziksel işlevsellikte ciddi bozulmalara neden olmaktadır (Arıkan, 2012).
- ***Sigara Bağımlılığı (Cigarette Dependence)***: Sigara kullanımına yönelik yoğun ilgi, bu davranışa ayrılan zamanın artması ve sigara içme arzusunun bireyin günlük yaşamında baskın hale gelmesiyle karakterize bağımlılık türüdür. Kişi, sigara tüketebilmek için günlük birçok aktiviteyi erteleyebilir. Sağlık sorunlarına yol açmasına rağmen sigara kullanımını sürdürmesi, bağımlılık sürecinin önemli bir göstergesidir (Tunç & Kolburan, 2019).
- ***Psikolojik Bağımlılık (Psychological Dependence)***: Bireyin psikoaktif madde kullanımı sonucunda deneyimlediği duygusal, bilişsel ve davranışsal etkileri yeniden yaşama arzusuyla bu maddelere yönelmesi ve sürekli kullanma isteği duyması durumudur. Psikolojik bağımlılık, maddenin yarattığı rahatlama, haz alma veya olumsuz duygulanımdan kaçınma gibi pekiştirici etkilerle güçlenmektedir. Birey genellikle yaşadığı psikolojik sıkıntılardan uzaklaşmak, duygusal acıyı hafifletmek, ruhsal iyi oluş halini artırmak ve gevşeme sağlamak amacıyla madde kullanımını bir başa çıkma stratejisi olarak benimseyebilmektedir. Bu süreç, maddenin yokluğunda yoğun özlem, huzursuzluk ve zihinsel

meşguliyet ile kendini göstermektedir (Kılıç, 2016; Vatandaş vd., 2016).

- ***Fizyolojik Bağımlılık (Physical Dependence)***: Maddenin düzenli ve uzun süreli kullanımı sonucunda merkezi sinir sisteminde meydana gelen nörobiyolojik adaptasyonlar neticesinde, vücudun maddeye fizyolojik düzeyde bağımlı hale gelmesi durumudur. İnsan vücudu, kullanılan maddeye karşı gelişen alışkanlık nedeniyle bu maddeye olan ihtiyacı bir temel gereksinim olarak hisseder. Maddeye duyulan bu ihtiyaç karşılanmadığında kişide yoksunluk belirtileri ortaya çıkar. Bu belirtiler, titreme ve nöbet gibi durumların yaşanmaması amacıyla keyfi bir tercih olmaksızın madde kullanımının devam etmesine yol açar. Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımı, beyindeki limbik sistemin haz merkezi üzerinde uyarıcı bir etki yaratarak maddeye yönelik isteğin artmasına neden olmaktadır. Bu durum, bireyin maddeye karşı güçlü bir yönelim geliştirmesine ve onu arzularak kullanımını sürdürmesine yol açmaktadır (Kılıç, 2016; Uzbay, 2009; Vatandaş vd., 2016).

Madde Kullanımı ve Bağımlılık Süreci

Bireyler, madde kullanmaya başlamadan önce hem merak duygusu hem de korku hissini bir arada yaşarlar. Maddeyi merak eden ve denemek isteyen kişi, başlangıçta “bir kereden bir şey çıkmaz” düşüncesiyle ilk kullanımını gerçekleştirir. Merak duygusunu giderdiğinde ise “bir daha asla kullanmam” anlayışıyla bu davranıştan uzak durabileceğine inanır. Zamanla madde kullanımını tekrarlayan birey, kontrolün kendisinde olduğunu düşünür ve “ben bağımlı olmam” şeklinde bir algı geliştirir. Bu aşamada madde kullanımını önemsizleştiren “bir kereden bir şey olmaz” yaklaşımıyla kullanımı sürdürür. Bu süreçte kişi, durumu yönetebileceğine inanarak “istersem bırakırım” şeklinde bir

düşünceye kapılır. Ancak bırakma girişimlerinin başarısızlıkla sonuçlanması “bu madde bırakılmaz” algısının gelişmesine yol açar. Kullanılan madde, bireyin yaşamında olumsuz etkiler yaratmaya başladığında bu kez “bırakmak zorundayım” diyerek karar aşamasına geçer. Maddeyi kullanmadığı dönemlerde ise “bıraktım artık bir daha başlamam” inancını sürdürmeye çalışır. Ancak, yaşanan bir olay veya hazzın geri gelmesi durumunda kullanım tekrarlanır ve bu döngü zamanla bağımlılık geliştirmesine neden olur (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2023).

Şekil 1’de madde kullanımından madde bağımlılığına geçiş süreci şematize edilmiştir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2023).

Şekil 1. Madde Kullanımından Madde Bağımlılığına Geçiş Süreci



Merak duygusuyla başlayan madde kullanımının ilerleyen aşamalarda bağımlılık yapıcı bir nitelik kazanabildiği açıkça

görülmektedir. Ancak bu karmaşık süreci yalnızca merak duygusuyla açıklamak doğru bir yaklaşım olmayacaktır. Özellikle ergenlik dönemindeki bireyleri madde kullanımına yönelten psikolojik faktörlerin, bireysel özelliklerin, gelişimsel süreçlerin ve çevresel etkenlerin bütüncül bir bakış açısıyla ele alınması gerekmektedir.

Ergenlerde Madde, Alkol ve Sigara Kullanımına Yönelten Faktörler

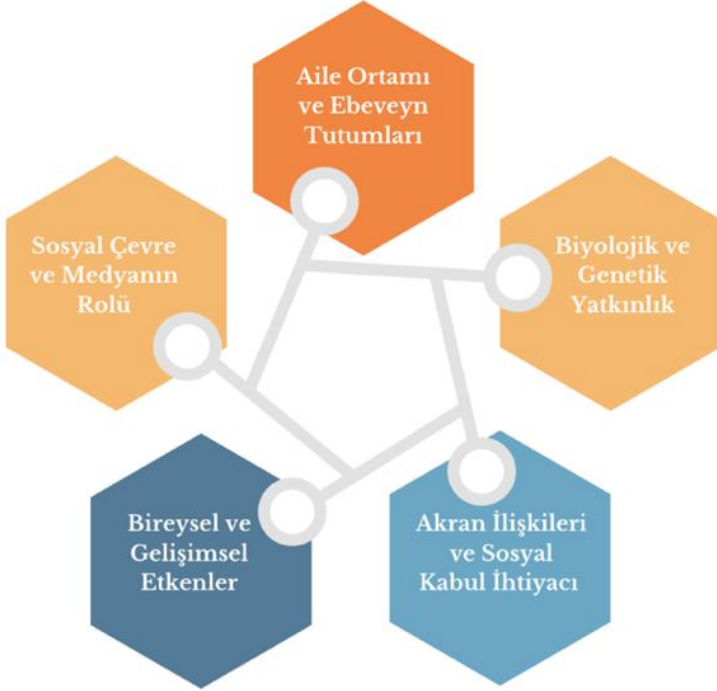
Ergenlik döneminde madde, alkol ve sigara kullanımına yönelim, çok faktörlü ve karmaşık bir etkileşim sürecinin sonucunda ortaya çıkmaktadır. Araştırmalar, bu davranışın ardında ailevi, biyolojik, bireysel ve çevresel olmak üzere birçok etkileşimli faktörün rol oynadığını ortaya koymaktadır (Akkuş vd., 2016; Whitesell vd., 2013).

Ergenlerin madde kullanımına başlama konusunda farklı motivasyonları bulunmaktadır. Bazı ergenler merak duygusu veya heyecan arayışı gibi keşifsel güdülerle kullanıma başlarken bazıları yaşadıkları stres, kaygı veya olumsuz duygularla başa çıkma stratejisi olarak maddelere yönelmektedir. Bazı ergenler ise akran grubuna ait olma ihtiyacı doğrultusunda sosyal kabul görme ve grup içinde onaylanma amacıyla madde kullanımını tercih etmektedir (Bahar, 2018). Bu süreçte aile içi huzursuzluk, ebeveyn tutumları, akran baskısı, sosyal çevre, merak ve özenme, biyolojik yatkınlık, medya ve dizi/reklamların etkileri, düşük akademik başarı gibi faktörler de belirleyici olmaktadır. Ergenin benlik algısı, stres, olumsuz duygu ve kaygı ile başa çıkma becerileri ve psikolojik dayanıklılığı, kullanım davranışında etkilidir (Bahar, 2018; Karaaslan, 2017; Tilim ve Murat, 2019). Bu faktörlerin etkileşimi ve birikimi, ergenin madde kullanımına başlama ve bağımlılık geliştirme riskini önemli ölçüde artırmaktadır. Dolayısıyla ergen madde kullanımını anlamak ve önlemek için tüm bu faktörlerin bir

bütün olarak değerlendirilmesi ve müdahale stratejilerinin çok boyutlu bir yaklaşımla planlanması gerekmektedir.

Şekil 2'de ergenlerin bağımlılık yapıcı madde kullanımına yönelmesinde etkili olan faktörler, ekolojik sistemler kuramı perspektifinden hareketle bütüncül bir çerçevede sunulmuştur.

Şekil 2 Madde, Alkol ve Sigara Kullanımına Yönelten Faktörler



Şekil 2'de görüldüğü gibi aile ortamı ve ebeveyn tutumları, biyolojik ve genetik yatkınlık, akran ilişkileri ve sosyal kabul ihtiyacı, bireysel ve gelişimsel etkenler ile sosyal çevre ve medyanın rolü gibi çok düzeyli faktörlerin birbirleriyle dinamik etkileşim halindedir. Bu faktörler, madde kullanım riskini şekillendirmektedirler.

Ergenlerde bağımlılığın önlenmesi sürecinde önleyici olarak madde, alkol ve sigara kullanımına yönelmesinde rol oynayan risk faktörlerinin dikkate alınmasında fayda vardır.

Aile Ortamı ve Ebeveyn Tutumlarının Etkisi

Toplumsal yapının temel taşı olan aile, bireyler arasında sevgi, şefkat ve aidiyet duygularının geliştiği; sosyalleşmenin gerçekleştiği, rollerin ve sorumlulukların benimsendiği önemli bir kurumdur. Ailenin her bir üyesi karşılıklı etkileşim içinde olup sistemin işleyişi büyük ölçüde iletişime dayanmaktadır. Bu bağlamda, aile bireylerinden birinde madde kullanımı görüldüğünde, söz konusu durum zincirin halkaları gibi tüm sistemi etkileyerek aile işlevselliğini bozabilmektedir. Bu nedenle madde kullanımı, yalnızca bireysel bir sorun değil aynı zamanda bir “aile hastalığı” olarak değerlendirilmektedir.

Ebeveynlerin çocuklarıyla kurdukları ilişki biçimleri, sergiledikleri tutum ve davranışlar, çocukların madde, alkol ve sigara kullanımında belirleyici bir rol oynamaktadır. Özellikle ebeveyn-ergen çatışmalarının yoğun olduğu, iletişimin zayıf kaldığı, çocuğa yeterli sevgi ve anlayışın gösterilmediği ya da ebeveynin çocuğu reddettiği aile ortamlarında sağlıklı iletişim ve duygusal bağların kurulamaması, ergenlerin madde kullanımına yönelme riskini artırmaktadır.

Ebeveynlerin aşırı baskıcı, aşırı izin verici veya ihmalkâr tutumları, ergenlerin bu tutumları bir kaçış ya da tepki aracı olarak görmesine zemin hazırlamaktadır. Psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkilenen ergenler, bu tür aile ortamlarından uzaklaşarak kendilerini daha çok kabul gördükleri sosyal çevrelerde aidiyet duygusu geliştirme arayışına yönelmektedir. Bu nedenle ergenin sevgi ve ilgiyi hissedebildiği, güvenli ve demokratik bir aile ortamında yetişmesi büyük önem taşımaktadır. Aksi takdirde, aile içinde fiziksel veya sözel şiddete maruz kalan ergenlerin sağlıklı ve

mutlu bireyler olarak gelişimlerini sürdürmeleri ciddi biçimde zorlaşmaktadır.

Genel olarak değerlendirildiğinde, aile bireylerinin madde, alkol ve sigara kullanımı; ebeveynlerin gelir ve eğitim düzeyi, aile içi iletişim problemleri ile ebeveyn tutum ve davranışları, ergenlerin bağımlılık yapıcı madde kullanımına yönelmesinde etkili olabilen başlıca faktörler arasında yer almaktadır (Derin vd., 2021; Duman, 2021; Gövebakan & Duyan, 2015; Hallaç & Öz, 2014; Muslu & Aygün, 2017; Öztürk vd., 2015; Özkan vd., 2024).

Akran İlişkileri ve Sosyal Kabul İhtiyacı

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi ve sosyal ilişkiler açısından kritik bir evre olarak değerlendirilmektedir. Bu süreçte arkadaş çevresi, birey için en az aile kadar önemli bir konuma gelmektedir. Hatta bazı durumlarda ergen, ailesinden daha fazla önem verdiği kişiler olarak arkadaşlarını görebilmektedir. Akranlarla kurulan bağ, sağlıklı bir iletişim temelinde geliştiğinde olumlu davranışları destekleyici nitelik taşımaktadır. Ancak bu iletişimin sağlıklı kurulamaması durumunda, ergenin istenmeyen davranışlar sergileme ve riskli alışkanlıklara yönelme olasılığı artmaktadır.

Ergeni riskli davranışlara yönelten başlıca nedenler arasında akran ilişkilerinde görülen kabul görme arzusu, merak duygusu, özentili davranışları ve akran grubunda madde kullanan bireylerin varlığı önemli bir yer tutmaktadır. Madde kullanan akranlar, ergeni yönlendirebilmekte, çevresindeki kişileri kullanım sürecine dahil etmeye çalışabilmekte ve hatta madde satışını gerçekleştirerek maddi kazanç sağlamayı hedefleyebilmektedir. Bu bağlamda, ergen bulunduğu ortamda madde kullanımına ve satışına karşı olumsuz bir tutuma sahip olsa bile, akran zorbalığının yarattığı baskı nedeniyle madde kullanımına yönelme riski taşımaktadır.

Ergenlik döneminde akran ilişkilerinin niteliği, bireyin riskli davranışlara yönelme olasılığını doğrudan etkilemektedir. Sağlıklı iletişim ve destekleyici arkadaşlık ilişkileri, ergenin olumlu davranışlar geliştirmesine katkı sağlarken olumsuz akran etkisi, bağımlılık yapıcı maddelere yönelme riskini artırmaktadır (Ateşpolat & Yıldız Bıçakçı, 2020; Erincik vd., 2022; Karaman vd., 2022; Köse, 2015; Şeker & Yılmaz Irmak, 2020).

Biyolojik ve Genetik Yatkınlık

Madde kullanımına başlanması, genellikle çevresel etkenlerle ilişkilendirilmekle birlikte ilerleyen dönemlerde genetik faktörlerin daha belirleyici olduğu görülmektedir. Bunun yanı sıra nöropsikolojik eksiklikler ile nörobiyolojik ve epigenetik mekanizmalar da bağımlılık sürecinde etkili faktörler arasında yer almaktadır. Bireyde gözlemlenen dışa yönelim bozuklukları (dürtüsellik, davranım bozukluğu, antisosyal davranış) ile madde kullanımı arasında genetik bir ilişki bulunduğu belirtilmektedir.

Ergenlik döneminde genetik etkenler, madde kullanımının başlaması ve problemlili kullanım üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu dönemde ergen bireylerde biyolojik değişimler yaşanmakta ve beyin yapısında dikkate değer dönüşümler meydana gelmektedir. Bağımlılık ve ödül mekanizmasından sorumlu olan dopamin reseptörlerinin ergenlikte hızlı bir şekilde üretilmesi, yoğun stres yaşayan ergenlerin madde kullanımına yönelmesinde etkili olmaktadır. Benzer şekilde, stres ve problemlilerle başa çıkamayan çocukların rahatlama amacıyla madde kullanımına yönelebildiği ifade edilmektedir.

Genetik yatkınlık açısından değerlendirildiğinde, biyolojik olarak madde bağımlısı bir ebeveynin çocuğunda bağımlılık riski iki kat artmaktadır. Biyolojik babanın madde bağımlısı olması durumunda bu risk daha da artmakta, her iki biyolojik ebeveynin de bağımlı olması halinde ise riskin üç katına çıktığı belirtilmektedir.

Ayrıca yakın akrabalarda madde kullanımı bulunan ve çatışmalı aile ortamlarında yetişen çocukların bağımlılık risklerinden daha fazla etkilendiği görülmektedir (Aslan vd., 2023; Çelik vd., 2008; Mutlu vd., 2024; Özcan, 2024; Şenyüz & Bayramoğlu Erden, 2022; Üstüner Top, 2018).

Bireysel ve Gelişimsel Etkenler

Erken çocukluk dönemine özgü olan şiddet eğilimi, çekingenlik, isyankâr tutumlar ve öfke gibi davranış problemlerinin, ergenlik döneminde madde kullanımına zemin hazırladığı görülmektedir. Ergen bireylerde merak duygusu, dürtüsellik, öğrenme güçlüğü, ebeveynlere ve diğer otorite figürlerine karşı başkaldırma eğilimi, çocukluk döneminde yaşanan travmalar, erken ergenlik, özgüven eksikliği ve depresyon gibi psikolojik durumlar madde kullanım riskini artıran faktörler arasında yer almaktadır.

Ebeveynleri tarafından ihmal edilen, sevgi ve ilgi bakımından doyurulmayan çocukların bu ihtiyaçlarını madde kullanımına yönelerek karşılamaya çalıştıkları belirtilmektedir. Benzer şekilde, aşırı koruyucu ebeveynlik tutumları altında büyüyen çocukların günlük yaşam becerilerinin tam olarak gelişmemesi, problem çözme süreçlerinde güçlük yaşamalarına neden olmakta ve bu durum madde kullanımına yönelme ihtimalini artırmaktadır.

Sigara, alkol veya madde kullanımına erken dönemde başlanması ve bu maddelere yönelik olumlu tutum ve davranışların geliştirilmesi, bireyin bağımlı olma riskini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu bağlamda, erken çocukluk döneminde gözlemlenen davranış problemleri ile ebeveyn tutumları, ergenlikte bağımlılık yapıcı maddelere yönelme sürecinde kritik bir rol oynamaktadır (Gövebakan & Duyan, 2015; Kırıyar, 2024; Özbay vd., 2019; Özcan, 2024).

Sosyal Çevre ve Medyanın Rolü

Ergenlerin içinde buldukları sosyal çevre ve toplumsal yapı, onların iyi oluş halleri ve seçimleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Özellikle bireyler arası güvenin zayıf olduğu ve düzensizliğin egemen olduğu sosyal yapılarda, toplumsal düzeydeki eğlence kültürü ve ergenin sosyal çevresindeki kişilerle kurduğu ilişkiler, bireyin karar alma süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu tür çevresel etkenlerin, saldırgan davranışların gelişiminde, madde bağımlılığı eğiliminde ya da yasa dışı yollara yönelme gibi riskli davranışların ortaya çıkışında etkili olabildiği görülmektedir.

Madde, alkol ve sigara gibi bağımlılık yapıcı maddelerin tüketiminin normalleştirilmesi ve bu maddelere kolay erişim sağlanabilmesi, kullanım sıklığını artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Ayrıca ebeveynlerin çocuklarını sokak veya park gibi ortamlarda geç saatlere kadar dışarıda kalmasına izin vermesi, ergenlerin madde kullanımına yönelmesini teşvik edebilmektedir. Bunun yanında düşük sosyoekonomik düzey, işsizlik, mahalle suçlarının yoğunluğu, uygunsuz barınma ve sağlık koşulları ile madde kullanımının yüksek olduğu bölgelerde yaşamak da çevresel risk faktörleri arasında değerlendirilmektedir.

Çevresel etkenlerin bir uzantısı olarak medya, ergenlerin madde kullanımında kritik bir rol üstlenmektedir. Sosyal medya, televizyon programları ve sinema filmlerinde bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımını normalleştiren örtük mesajlar, ergenlerin tutum ve davranışlarını şekillendirebilmektedir. Benzer şekilde, popüler şarkı sözlerinde madde kullanımını özendirici nitelikte çok sayıda ifadeye yer verildiği, bu maddelerin bireyin sorunlarını unutturarak haz yüklü bir deneyim sunduğu yönünde mesajlar içerdiği görülebilmektedir. Ergenlerin ebeveynlerinden bağımsızlaşma sürecinde dış dünyadan edinilen bilgilere güvenme gereksinimi, medyanın sosyalleşme süreçlerinde ne denli önemli bir

rol oynadığını ortaya koymaktadır (Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2019; Alikashiöglu & Ercan, 2002; Çelebi, 2018; Işık, 2018; Kiesner vd., 2010; Kocadaş, 2018; Zengin, 2013).

Vaka Örneği

“Mehmet, ailesinden izin alarak akşam saatlerinde arkadaşlarıyla buluşmak üzere evden ayrılmıştır. Arkadaşlarıyla bir araya geldiğinde, yaz akşamının sıcaklığını gerekçe göstererek kapalı bir mekânda vakit geçirmek yerine sahil kenarında oturmayı ve bu sırada alkol almayı teklif eder. Gruptaki bazı arkadaşları bu fikre mesafeli yaklaşırsa da Mehmet’in ısrarı ve arkadaş ortamındaki baskı nedeniyle teklifi kabul ederler. Kısa süre içinde alkol alan gençler, alkolün etkisiyle ayakta durmakta güçlük çekmekte, kontrolsüz davranışlar sergileyerek yürümekte zorlanmaktadır. Eve döndüklerinde, ebeveynleri çocuklarının davranışlarındaki değişikliği fark ederler. Ancak bu durumda ne yapmaları gerektiği konusunda kararsız kalır ve şaşkınlık yaşarlar.”

Yukarıda verilen vaka örneğindeki gibi bir durumda ebeveynler, öncelikle sakin kalmalı ve ani tepkiler vermekten kaçınmalıdır. Çocuklarıyla sağlıklı bir iletişim kurabilmeleri, ergenin yaşadığı süreci anlayabilmenin en temel koşuludur. Ergenler, yaşadıkları pek çok şeyi ebeveynlerinin kendilerini anlamayacağını düşünerek paylaşmak istemeyebilir. Bu noktada, ebeveynlerin yargılayıcı ve sorgulayıcı bir tutum sergilemeden, davranışın nedenini anlamaya çalıştığını hissettirmesi önemlidir. Nitekim istenmeyen davranışların temelinde, çoğu zaman arkadaş çevresi ve sosyal kabul görme ihtiyacı olabilmektedir. Bu nedenle anne ve babaların, uygun bir dille arkadaş çevresi ve katıldığı etkinlikler hakkında bilgi sahibi olmaları gerekmektedir. Aynı zamanda, çocuklarını baskılamadan gözlemlenmeleri bu riskli durumlara karşı farkındalık geliştirmeleri önemlidir. Bağımlılık yapıcı maddelerin, bir kere denemekle bile bağımlılık riskini artırabileceği konusunda çocuklarını bilgilendirmeleri gerekmektedir. Akran baskısı altında

gerçekleştirilen davranışlar karşısında ergenin kendini ifade edebilmesi ve “hayır” diyebilme becerisini geliştirmesi desteklenmelidir. Bununla birlikte, sigara ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kısa vadede sağlığını olumsuz yönde etkilediği anlatılmalıdır. Tüm bu süreçte, ebeveynlerin çocuklarına karşı koruyucu ve önleyici bir yaklaşım benimsemeleri gerekmektedir (Türkiye Yeşilay Cemiyeti, 2022; Tilim & Murat, 2019).

Madde Kullanan Ergenlerde Görülen Belirtiler

Madde kullanımı, bireyde çeşitli belirtilerin ortaya çıkmasına neden olur. Bu durumda, çocuğunu yakından tanıyan ebeveynler madde kullanımına bağlı değişimleri daha iyi fark edebilirler. Ergenlerde madde kullanımına bağlı fiziksel, davranışsal ve psikososyal belirtiler görülebilir.

Tablo 1’de madde kullanan ergenlerde görülen fiziksel belirtiler ve Tablo 2’de davranışsal ve psikososyal belirtilere yer verilmiştir (Vatandaş vd., 2016; Yeşilay Akademi, 2025).

Tablo 1. Madde Kullanımının Fiziksel Belirtileri

Fiziksel Belirtiler
Ağrı
Bulantı, Kusma
Solunum hızlanması
Dış görünüşte bakımsızlık
Halsizlik, bitkinlik, dalgınlık
Terleme, titreme, denge kaybı
Ciltte kırmızı ve kahverengi lekeler
Uyku bozuklukları, halüsinasyonlar
Konuşma güçlüğü, konuşma bozukluğu
Gözlerde bulanıklık görme ve kanlanma
Beslenme bozuklukları, iştah artışı, kilo alımı

Tablo 2. Madde Kullanımının Davranışsal ve Psikososyal Belirtileri

Davranışsal ve Psikososyal Belirtiler
İçe yönelim
Ders notlarında ani düşüş
Suç içerikli davranışlara yönelme
Okula karşı ilgisizlik ve devamsızlık
Ev içerisinde yalnız kalmayı tercih etme
Gece geç saatlere kadar dışarıda vakit geçirme
Bazen neşeli, sakin, bazen öfkeli ve saldırgan olma
Aşırı para harcama veya evden izinsiz para/eşya alma
Okul veya ev içindeki sorumlulukları yerine getirmeme
Aile bireylerinden uzaklaşma ve evde daha az vakit geçirme
Yakın arkadaş çevresinden uzaklaşma ve riskli akran gruplarına yönelme

Ergenlik döneminde madde kullanmaya başlayan bireylerin fiziksel ve ruhsal gelişimleri, yetişkinlik dönemindeki başarılı ve sağlıklı yapılarını tehdit etmektedir. Bireyde görülen ağrı, bulantı, terleme, uyku bozuklukları ve konuşma güçlükleri gibi fiziksel belirtilerin yanı sıra içe yönelim, okula karşı ilgisizlik ve aşırı para harcama gibi davranışsal değişimler, ergenlerde madde kullanıma işaret eden önemli belirtiler arasında yer almaktadır (Vatandaş vd., 2016; Yeşilay Akademi, 2025).

Maddelerin Kullanım Sürecinin Ergen Üzerindeki Etkileri

Bağımlılık yapıcı maddelerin kullanım süreci, maddenin türü, alınan miktar, kullanım sıklığı ve maddeyi tüketen bireyin kişilik özelliklerine bağlı olarak farklılık göstermektedir. İlk aşamalarda düşük miktarlarda alınan madde, zamanla ergen üzerinde bıraktığı

etkiler nedeniyle kullanımın devam etmesine yol açmakta ve madde giderek birey için daha önemli hale gelmektedir. Bu süreçte bireyin aile, okul, iş ve sosyal faaliyetlere ayırdığı zaman azalırken, çevresindeki insanlarla kurduğu iletişim ve ilişkilerde zayıflamalar ortaya çıkmaktadır.

Madde kullanımının ergen üzerindeki etkileri incelendiğinde, nikotin ve tütün tüketiminin psikolojik sorunlara, bilişsel işlevlerde bozulmalara ve odaklanmada güçlük yaşama ihtimaline yol açtığı görülmektedir. Bunun yanı sıra madde kullanımı; okul başarısızlığı, akademik gerileme, devamsızlık, sınıf tekrarı, etiketlenme, saldırganlık, suç işleme davranışı, şiddete eğilim ve uyum sorunlarını beraberinde getirmektedir. Son yıllarda giderek popülerleşen elektronik sigara kullanımının ise nefes darlığı, hırıltı, bronşit, zatürre ve kronik öksürük gibi solunum yolu hastalıklarını tetiklediği belirtilmektedir. Ayrıca alkol tüketiminin gelişmekte olan beyin yapısını olumsuz etkileyerek kalıcı hasara neden olduğu; bunun sonucunda hafıza, dikkat ve öğrenme becerilerinde gerileme ile kaygı düzeyinde artışa yol açtığı tespit edilmiştir.

Madde kullanımının yol açtığı fiziksel ve ruhsal sorunların belirtilerinin bilinmesi, erken tanılama ve müdahale süreçleri açısından kritik bir önem taşımaktadır. Bu bağlamda, ergenlerin madde kullanımına yönelmesini önleyici stratejilerin geliştirilmesi ve erken dönemde farkındalık oluşturulması hem bireysel hem de toplumsal düzeyde koruyucu bir yaklaşım olarak değerlendirilmektedir (Alikaşifoğlu & Ercan, 2002; Arıkan, 2012; Başkurt, 2012; Bilici, 2012; Duran & Yılmaz, 2024; Goriounova & Mansveld, 2012; Greenhalgh & Scollo, 2024; Ögel, 2010; Spear, 2018; Vatandaş vd., 2016).

Madde, Alkol ve Sigara Kullanımına Karşı Koruyucu Faktörler

Ergenlerin madde, alkol, sigara ve diğer bağımlılık yapıcı maddelerin kullanımına başlamadan önce, koruyucu faktörlerin

belirlenmesi ve güçlendirilmesi önleyici bir amaç taşımaktadır. Bu faktörler, ergenlerin riskli davranışlara yönelmesini azaltarak sağlıklı gelişim süreçlerini desteklemektedir.

Koruyucu faktörler genel olarak bireysel, ailevi, arkadaş, çevresel ve biyolojik etmenler olmak üzere sınıflandırılmaktadır. Tablo 3'te koruyucu faktörlerin türlerine göre sınıflandırılması verilmiştir (Alikaşifoğlu ve Ercan, 2002; Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı, 2019).

Tablo 3. Madde Kullanımına Karşı Koruyucu Faktörlerin Türlerine Göre Sınıflandırılması

Koruyucu Faktör Türü	Koruyucu Faktörler
Bireysel Faktörler	Yüksek IQ, olumlu benlik algısı, iyimserlik, etkili baş etme becerileri, normlara ve değerlere bağlılık, esneklik, dayanıklılık, yüksek özgüven
Ailesel Faktörler	Güçlü ebeveyn-ergen ilişkisi, tutarlı disiplin ve denetim, olumlu rol modelleri, ailede madde kullanım öyküsünün bulunmaması, ebeveyn gözetimi, duygusal destek, net kurallar ve beklentiler
Arkadaş Faktörleri	Madde kullanmayan arkadaşlar, geleneksel değerlere bağlı akran çevresi, olumlu arkadaşlık ilişkileri
Çevresel Faktörler	Okula aidiyet duygusu, başarıyı teşvik eden okul yapısı, sağlık ve sosyal hizmetlere erişimin yeterli olması, güvenli çevrenin oluşturulması
Biyolojik Faktörler	Ailede madde bağımlılığı öyküsünün olmaması (genetik yatkınlık açısından koruyucu), sağlıklı beyin gelişimi, psikiyatrik bozuklukların bulunmaması

Tablo 3'te görüldüğü gibi koruyucu faktörler bireysel, ailesel, arkadaşla ilgili, çevresel ve biyolojik faktörler olarak ele alınmıştır. Koruyucu olarak ele alınan faktörler olumlu özellikleri barındırmaktadır. Aksi durumlar ise riskli durumlar olarak madde kullanımına neden olan faktörler olarak görülebilir. Örneğin, madde kullanmayan arkadaşlar koruyucu bir faktör iken madde kullanan arkadaşlar risk faktörü oluşturur.

Madde, Alkol ve Sigara Kullanımını Önlemeye Yönelik Müdahale Programları

Erken müdahale programları, bireyin biyopsikososyal ihtiyaçlarına göre yapılandırılmış çok boyutlu yaklaşımları içermektedir. Bu programlar genel olarak önleme, erken müdahale, tedavi ve iyileştirme aşamalarından oluşmaktadır. Aşağıdaki bazı müdahale programlarına yer verilmiştir.

- ***Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Rehberlik ve Tarama Programı (SAMBART):*** SAMBART, çocuk ve ergenlerde sigara, alkol ve madde kullanımına yönelik kısa müdahale teknikleri sunan bir programdır. Alkol veya madde konusunda kişinin bilgilenmesini sağlamayı, değişim motivasyonu oluşturmayı, tekrar kullanımı engelleyecek becerileri kazandırmayı, öfke ve stresle başa çıkma becerisini ve etkili iletişim yöntemlerini öğretmeyi, kişinin alkol/madde kullanımı ile ilgili düşünce hatalarının farkına varmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Ögel vd., 2012).
- ***Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM Programı):*** TBM Programı 1920’den bu yana Milli Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay iş birliğinde yürütülen, bireylerin madde kullanımı ve bağımlılığına yönelik olası riskleri asgari düzeye indirmeye çalışan toplumsal temelli bir müdahale programıdır. Program, okul öncesi, ilkokul, ortaokul, lise ve yetişkin olmak üzere beş bölümden oluşmaktadır ve hitap ettiği her gruba yönelik tütün, alkol, madde, teknoloji bağımlılığı ve sağlıklı yaşam alanları hakkında bilgiler sunmaktadır (Yılmaz, 2014).
- ***Çocuk ve Ergen Madde Bağımlılığı Tedavi Merkezi (ÇEMATEM):*** ÇEMATEM, Türkiye’de alkol ve madde kullanan çocuk ve ergenlerin bağımlılıktan kurtulmaya yönelik tedavinin yapıldığı merkezlerdir. Bu merkezlerde

görevli çocuk ve ergen psikiyatristi, psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve hemşireler yer almaktadır. Tedavi süreci, ayaktan ya da yatış gerektiren tedavi seçenekleri ile sunulmaktadır (Kardaş & Kardaş, 2023).

- ***Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM):*** OBM, bağımlılık yapıcı madde, sigara, alkol ve kumar gibi riskli davranış önlemede ortaokul ve lise öğrencilerine yönelik Türkiye'nin ilk ve tek okul temelli müdahale programıdır. Okullarda rehber öğretmenler, gerekli eğitimlere katılarak “OBM Uygulayıcısı” olabilmekte, böylece riskli davranışlara yönelen öğrenciler için erken müdahalelerde bulunulabilmektedir (TUBİM, 2022).
- ***Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM):*** Uzman psikologlar ve sosyal hizmet uzmanları tarafından sigara, alkol, madde, kumar ve teknoloji bağımlılığı konusunda bireylere ve bireylerin yakınlarına psikolojik destek ve tedavi hizmetleri sunmaktadır. Danışmanlık hizmetleri, bağımlılık tedavisi ve sigara bırakma süreçlerini kapsamaktadır (Yeşilay Akademi, 2025).
- ***Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı (YYBE):*** Öğrencilerin zararlı alışkanlıklardan korunması için gerekli temel yaşam becerileri kazandırmayı hedefler. Öğrencilerin bağımlılık riskinden uzak bir yaşam sürmesini, olumlu davranış değişiklikleri ve alışkanlıklar kazanmalarını amaçlayan program, 15 hafta sürmektedir (Yeşilay Akademi, 2025).

Kaynakça

Akcan Kara, F., Adana, F., & Türkol, Z. (2018). Çalışan adolesanlarda sigara kullanım durumu. *Hemşirelik Bilimi Dergisi*, 1(1), 1-4.

Akkuş, D., Karaca, A., Konuk Şener, D., & Ankaralı, H. (2016). Lise öğrencileri arasında madde kullanım sıklığı ve etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 139-151.

Alikaşifoğlu, M., & Ercan, O. (2002). Ergenlerde madde kullanımını derleme. *Türk Pediatri Arşivi*, 37(2), 66-73.

Altunkürek, Ş.Z., Özer, & E.N. (2020). Lise öğrencilerinin madde bağımlılığına yönelik görüş ve bilgilerinin belirlenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 236-246.

Aras, Ş., Günay, T., Özan, S., & Orçın, E. (2007). İzmir ilinde lise öğrencilerinin riskli davranışları. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 8, 186-196.

Arıkan, Z. (2012). Madde bağımlılığında korunma ve tedavi ilkeleri. In Y. Akvardar, Z. Arıkan, K. Berkman, N. Dilbaz, G. Oral, B. Uluğ, İ. T. Uzbay, S. A. Akgür, M. Bilici, D. Tamar Gürol, L. Mete, Ş. C. Gürel, & N. Zorlu (Eds.), *Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı* (ss. 105–123). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/maddebagimli_ligi.pdf

Arıcı, A., & Yaman, Ö. M. (2021). Gençlerde alkol kullanımı ve kültürel yapının bağımlılığa etkisi. *Sosyal Çalışma Dergisi*, 5(2), 71-89.

Aslan, R., Aktaş, A., & Akgur, S. (2023). Çocuk ve ergenlerde madde kullanımı ve adli toksikolojik analizler. *Bağımlılık Dergisi*, 24(1), 93-103. doi: 10.51982/bagimli.1071269

Ateşpolat, Y., & Yıldız Bıçakçı, M. (2020). Ergenlerin akran ilişkisi ve akran zorbalık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomik Araştırmaları Dergisi*, 7(10), 1-13.

Aydemir Acar, G., Yakşi, N., & Yanardağ, R. (2025). Adölesanlarda bağımlılık yapıcı madde kullanımı sıklığı ve fiziksel aktivite ile arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Tıp Dergisi*, (3), 85-98. doi: 10.70846/nigdetip.1542863

Aydoğdu, H., & Olcay Çam, M. (2013). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin bağlanma stilleri, anne baba tutumları ve sosyal destek algıları yönünden karşılaştırılması. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(3), 137-144. doi: 10.5505/phd.2013.86580

Ayten, A., & Güven, Ö. F. (2023). Sigara içme arzusu ve dindarlık ilişkisinde genel öz-yeterliğin aracı rolünün incelenmesi: Lise öğrencileri üzerine nicel bir araştırma. *İlahiyat Tetkikleri Dergisi*, 59(1), 71-81. <https://doi.org/10.5152/ilted.2023.23282>

Bahadır, A. (2002). Ergenlik dönemi kişilik gelişiminde temel kavramlar. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 57-65.

Bahar, A. (2018). Uyuşturucu madde kullanımının nedenleri ve bağımlılık oluşumu sürecinde iletişimsel yaklaşımların rolü ve önemli: Polis kayıtları üzerinden olgusal bir inceleme: *Connectist: Istanbul University of Communication Sciences*, 55, 1-36. doi: 10.26650/CONNECTIST2018-0032

Başkurt, İ. (2012). Gençlik, madde bağımlılığı ve korunma yolları (Psiko-sosyal bir yaklaşım). *Journal of Istanbul University of Theology*, (8), 73-114.

Bilici, R. (2012). Alkol ve madde kullanım bozukluklarında tanı ölçütleri. In C. Evren, K. Ögel, & B. Uluğ (Eds.), *Alkol madde*

bağımlılığı tanı ve tedavi el kitabı (ss. 35-42). Türkiye Psikiyatri Derneği.

Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi (UNODC). (2023). *World drug report 2023*. <https://www.unodc.org/unodc/en/data-and-analysis/world-drug-report-2023.html>

Cüceler, S., Yılmaz, M., & Türkleş, S. (2022). Madde bağımlısı bireylerin yaşadığı psikososyal sorunlar, uygulanan kanıt temelli müdahaleler ve hemşireliğin rolü. *Bağımlılık Dergisi*, 23(1), 105-110. <https://doi.org/10.51982/bagimli.958710>

Çelebi, E. (2018). Filmlerdeki sigara sahnelerine yönelik medya okuryazarlığı bilgisi ve sigara kullanım alışkanlığı arasındaki ilişki. *Selçuk İletişim*, 11(1), 366-381. <https://doi.org/10.18094/josc.338342>

Çelik, G., Tahiroğlu, A., & Avcı, A. (2008). Ergenlik döneminde beynin yapısal ve nörokimyasal değişimi. *Klinik Psikiyatri Dergisi*, 11(1), 42-47.

Çelik, P., Esen, A., Yorgancıoğlu, A., Şen, F. S., & Topçu, F. (2000). Manisa ilinde lise öğrencilerinin sigara karşı tutumları. *Toraks Dergisi*, 1(1), 61-66.

Çifter, İ., & Karaboncuk, F. (1976). Lise öğrencilerinin tıbbi amaçlar dışında ilaç ve diğer maddeleri kullanma alışkanlıkları. *XII. Ulusal Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışmaları*, 529–553.

Derin, G., Okudan, M., & Aşıcıoğlu, F. (2021). Alkol ve madde kullanım bozukluklarında ailevi risk faktörleri. In E. Öztürk (Ed.), *Aile psikopatolojisi* (1. baskı, ss. 118–126). Türkiye Klinikleri.

Dilbaz, N. (2012). Madde bağımlılığında tanı ve değerlendirme ilkeleri. In Y. Akvardar, Z. Arıkan, K. Berkman, N. Dilbaz, G. Oral, B. Uluğ, İ. T. Uzbay, S. A. Akgür, M. Bilici, D. Tamar Gürol, L. Mete, Ş. C. Gürel, & N. Zorlu (Eds.), Madde bağımlılığı tanı ve tedavi kılavuzu el kitabı (Bölüm 3, ss. 63–78). T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. (18.04.2025 tarihinde https://ekutuphane.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/maddebagimli_ligi.pdf adresinden ulaşılmıştır.)

Doğan, O. (1990). Lise öğrencilerinin sigara içme alışkanlığı ile bazı değişkenler arasındaki ilişkiler. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences* 3,19-24.

Doğan, O. (2001). Sivas ilindeki lise öğrencilerinde madde kullanımı yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 2(2), 53–56.

Duman, M. Z. (2021). Van’da madde kullanımı ve bağımlılığı etkileyen ailesel faktörler. *Selçuk Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi* (45), 313-336. <https://doi.org/10.21497/sefad.944096>

Duran, R., & Yılmaz, N. (2024). *Sessiz tehdit: Gençlerin madde kullanımına sürüklenişi ve çözüm önerileri*. Duvar Yayınları. https://www.duvaryayinlari.com/Webkontrol/IcerikYoneti/Dosyalar/sessiz-tehdit_icerik_g4394_Ov7Eze1D.pdf

Erbaydar, T., Lawrence, S., Dağlı, E., Hayran, O., & Collishaw, N.E. (2005). Influence of social environment in smoking among adolescents in Turkey. *European Journal of Public Health*, 15(4), 404-410.

Erdem, G., Eke, C. Y., Ögel, K., & Taner, S. (2006). Lise öğrencilerinde arkadaş özellikleri ve madde kullanımı. *Bağımlılık Dergisi*, 7(3), 111-116.

Eriçik, A., Çelikay Söyler, H., & Gürbüz, A. N. (2022). Dokuzuncu sınıf lise öğrencilerinde madde kullanımının duygu

düzenleme ve bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi. *Sosyal, Beşerî ve İdari Bilimler Dergisi*, 5(12), 1747–1764. doi: 10.26677/TR1010.2022.1157

Ermağan Çağlar, E., & Türk T. (2018). Ergenlik döneminde madde kullanım deneyimi ve depresyon arasındaki ilişki. *Bağımlılık Dergisi*, 19(4), 99-106.

Evren, C., Ogel, K., Demirci, A. C., vd. (2014). Prevalence of lifetime tobacco, alcohol, and drug use among 10th grade students in Istanbul. *Bulletin of Clinical Psychopharmacology*, 24(3), 201–210.

Goriounova, N. A., & Mansvelder, H. D. (2012). Short- and long-term consequences of nicotine exposure during adolescence for prefrontal cortex neuronal network function. *Cold Spring Harbor perspectives in medicine*, 2(12), a012120. <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a012120>

Gökalp, F., & Murat, M. (2020). Ergenlerde algılanan anne baba davranışlarıyla akran ilişkileri arasında özerkliğin aracı rolü. *OPUS International Journal of Society Researches*, 16(Eğitim ve Toplum Özel Sayısı), 5841–5883. <https://doi.org/10.26466/opus.804045>

Gökgöz, Ş., & Koçoğlu, G. (2007). Adelosan çağda sigara ve alkol içme davranışı. *Fırat Tıp Dergisi*, 12(3), 214–218.

Göksel, T., Cirit, M., & Bayındır, Ü. (2001). İzmir ili lise öğrencilerinin sigara alışkanlığını etkileyen faktörler. *Toraks Dergisi*, 2(3), 49-53.

Gövebakan, R., & Duyan, V. (2015). *Madde bağımlılığı ve aile*. (Eğitim Serisi 11, Birinci Baskı). Yeni İnsan Yayınevi.

Greenhalgh, E. M., & Scollo, M. M. (2024). Health effects of e-cigarette use during adolescence. In E. M.

Greenhalgh, M. M. Scollo & M. H. Winstanley (Eds.), *Tobacco in Australia: Facts and issues*, Cancer Council Victoria. <https://www.tobaccoinaustralia.org.au/chapter-18-e-cigarettes/18-6-the-health-effects-of-e-cigarette-use/18-6-2-health-effects-of-e-cigarette-use-during-adolescence>

Güler, N., Güler, G., Ulusoy, H., & Bekar, M. (2009). Lise öğrencileri arasında sigara, alkol kullanımı ve intihar düşüncesi sıklığı. *Cumhuriyet Tıp Dergisi*, 31, 340-345.

Gümüş Doğan, D., & Ulukol, B. (2010). Ergenlerin sigara içmesini etkileyen faktörler ve sigara karşıtı iki eğitim modelinin etkinliği. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 17(3), 179-185.

Gümüş, İ., Kurt, M., Günay Ermurat, D., & Feyatörbay, E. (2011). Lise öğrencilerinin madde bağımlılığı konusunda bilgi, tutum ve davranış düzeylerinin belirlenmesi (Erzurum örneği). *Ekev Akademi Dergisi*, 48, 321–334.

Hallaç, S., & Öz, F. (2014). Aile kavramına kuramsal bir bakış. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 6(2), 142–153. doi:10.5455/cap.20130625102321

Işık, M. (2018). Madde kullanımını öven popüler şarkı sözlerinde dil, ideoloji ve özne. In M. N. Doru & Ö. Bozkurt (Eds.), *Dil bilimleri: Klasik sorunlar – güncel tartışmalar* (ss. 783–800). Mardin Artuklu Üniversitesi Yayınları.

Jackson, C. A., Henderson, M., Frank, J.W., & Haw, S.J. (2012). An overview of prevention of multiple risk behaviour in adolescence and young adulthood. *Journal of Public Health*, 34(1), 31-40. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdr113>

Jessor, R., Turbin, M. S., & Costa, F. M. (1998). Risk and protection in successful outcomes among disadvantaged adolescents. *Applied Developmental Science*, 2(4), 194–208. doi: 10.1207/s1532480xads0204 3.

Karaaslan, A. (2017). Psychosocial causes affecting inhalants addiction in children and adolescents: Case report. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 4(2), 1–11. <https://doi.org/10.21020/husbfd.321328>

Karakaş, S. (2026). Prof. Dr. Sirel Karakaş Psikoloji Sözlüğü: Bilgisayar Programı ve Veritabanı (05.04.2025 tarihinde www.psikolojisozlugu.com adresinden ulaşılmıştır).

Karakuş, B. N., Özdengül, F., Solak Görmüş, Z. I., & Şen, A. (2021). Bağımlılık fizyopatolojisine genel bakış. *KTO Karatay Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2(3), 158–166.

Karaman, H., Semerci, M., & Yaman, Ö. M. (2022). Bağımlılıkta arkadaş etkisini anlamaya yönelik bir inceleme: Youtube videolarına konuk olan madde kullanıcılarının röportajları üzerinden bir içerik analizi. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 10(28), 90–110. <https://doi.org/10.52528/genclikarastirmalari.1007595>

Karataş, H., Kandemir, H., Kandemir, S.B., & Akın R. (2016). Lise öğrencilerinde riskli madde kullanımının incelenmesi. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 13(1), 23-31.

Kardaş, Ö., & Kardaş, B. (2023). Çocuk ve ergen madde bağımlılığı tedavi merkezine başvuran olguların sosyodemografik ve madde kullanım özelliklerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(2), 174–185. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1112645>

Kardaş, Ö., Kardaş, B., Saatçioğlu, H., & Yüncü, Z. (2023). Ergenlerde madde kullanım bozukluğunda sorun çözme terapisinin etkileri. *Türk Psikiyatri Derneği*, 34(2), 100-109. doi: <https://doi.org/10.5080/u27075>

Kardaş, Ö., Gümüşsoy, A. S., Benk, A. M., Kardaş, B., & Çimen, İ. D. (2023). Sağlık tedbiri kapsamında değerlendirilen ergenlerde madde kullanımı ile ilişkili faktörler. *Adli Tıp Bülteni*, 28(3), 259–266. doi: 10.17986/blm.1673

Kaya, E. (2014). Madde kullanım bozuklukları. *Okmeydanı Tıp Dergisi*, 30(Ek sayı 2), 79–83. <https://doi.org/10.5222/otd.suppl2.2014.079>

Kılbaş Dolu, E., & Kağan, S. (2024). Ergenlerde akran ilişkileri ve bağlanma stilleri ile alkol sigara kullanımı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 6(3), 213–222. <https://doi.org/10.35365/ctjpp.24.3.02>

Kılıç, F. (2016). Bağımlılık ve uyarıcı maddeler / Addiction and stimulant drugs. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1), 55-60. doi: <http://dx.doi.org/10.20515/otd.50661>

Kıryar, B. (2024). Madde kullanımı. In İ. A. Kariyer (Ed.), *Madde bağımlılığı: Disiplinler arası bir yaklaşım* (2. basım, ss. 114–137). Nobel Akademik Yayıncılık.

Kiesner, J., Poulin, F., & Dishion, T. J. (2010). Adolescent substance use with friends: Moderating and mediating effects of parental monitoring and peer activity contexts. *Merrill-Palmer Quarterly*, 56(4), 529–556. <https://doi.org/10.1353/mpq.2010.0002>

Kocadaş, B. (2018). Medyanın uyuşturucu alışkanlığı üzerindeki etkisi üzerine kısa bir değerlendirme. *Use Uluslararası Sosyoloji ve Ekonomi Dergisi*, 1(1), 1–7.

Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231–238.

Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4), 1–6.

Kösecik, M., Emiroğlu, H.H., Ceylan, E., & Baz, T. (2006). Şanlıurfa’da lise öğrencilerinin sigara hakkındaki tutum düzeyleri. *Harran Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 3(1), 19-22.

Kurupınar, A., & Erdamar, G. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinde görülen madde bağımlılığı alışkanlığı ve yaygınlığı: Bartın ili örneği. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(1), 65-82.

Mete, B., Söyiler, V., & Pehlivan, E. (2020). Adölesanlarda sigara içme ve madde kullanma prevalansı. *Bağımlılık Dergisi*, 21(1), 64–71.

Muslu, G. K., & Aygün, Ö. (2017). Ergenlerin riskli sağlık davranışlarının ve etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 10(4), 242–250.

Mutlu, C., Gerçek, C., Ocakoğlu, F. T., & Karaçetin, G. (2024). Çocuk ve ergen alkol-madde kullanım sorunlarının genetik yönü. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 31(1), 1–15. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.83007>

Okan, N., Şıvka, S., Resmi, Ş., & Şıvka, N. (1993). Lise öğrencilerinde içki ve sigara kullanımı (Gemlik-Bursa). *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 3, 285-289.

Orhan, O., Acımuş, N. M., Kılıç, B. B., & Oğuz, C. (2022). Lise öğrencilerinde sağlığı tehdit eden davranışlar ve ilişkili faktörlerin belirlenmesi. *City Health Journal*, 3(2), 24-32.

Ögel, K. (2010). Madde kullanımı ve bağımlılığın nedenleri. *Sigara, alkol ve madde kullanım bozuklukları: Tanı, tedavi ve önleme*. Yeniden Yayınları. <https://www.ogelk.net/dosyadepo/etyoloji.pdf>

Ögel, K., & Aksoy, A. (2008). İstanbul'da koruma merkezlerine başvuran çocuklarda tütün, alkol ve madde kullanım özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 9(3), 135-140.

Ögel, K., & Tamar, D. (1996). Uyuşturucu maddeler ve öğrenci anketi bulguları. AMATEM-Özel Okullar Derneği Yayını, 12-23.

Ögel, K., Çorapçıoğlu, A., Sır, A., & diğerleri. (2004). Dokuz ilde ilk ve ortaöğretim öğrencilerinde tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 15, 112-118.

Ögel, K., Karalı, A., Tamar, D., & Çakmak, D. (1998). Hekimler için alkol ve madde eğitim programı: Alkol ve madde el kitabı. <http://www.ogelk.net/dosyadepo/gpktp8.pdf>

Ögel, K., Koç, C., Aksoy, A., Başabak, A., & Evren, C. (2012). Sigara, alkol ve madde bağımlılığı tedavi programı (SAMBA). Yeniden Yayınları. https://samba.info.tr/samba_klinik_kilavuz.pdf

Ögel, K., Tamar, D., Evren, C., & Çakmak, D. (2000). İstanbul'da lise gençleri arasında sigara, alkol ve madde kullanımı yaygınlığı. *Klinik Psikiyatri*, 3, 242-245.

Ögel, K., Tamar, D., Evren, C., & Çakmak, D. (2001). Lise gençleri arasında sigara, alkol ve madde kullanım yaygınlığı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12, 47-52.

Ögel, K., Tamar, D., Özmen, E., Aker, T., Sağduyu, A., Boratav, C., & Liman, O. (2003). İstanbul örnekleminde sigara kullanım yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 4(3), 105-108.

Ögel, K., Taner, S., & Eke, C.Y. (2006). Onuncu sınıf öğrencileri arasında tütün, alkol ve madde kullanım yaygınlığı: İstanbul örneklemini. *Bağımlılık Dergisi*, 7(1), 18-23.

Ögel, K., Uğuz, Ş., vd. (2003). Türkiye'de ilköğretim ve ortaöğretim gençliği arasında esrar kullanım yaygınlığı. *Bağımlılık Dergisi*, 4(1), 15-19.

Özay Köse, E., Gül, Ş., & Keskin B. (2017). Ortaöğretim öğrencilerinin madde bağımlılığı ile ilgili farkındalık ve bilgi düzeylerinin incelenmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 18(1), 8-15.

Özbay, H., Göka, E., Mavili Aktaş, A., Öztürk, E., Şahin, N., Güngör, S., Aybaş, M., & Hınçal, G. (1991). Ergenlerde sigara, alkol ve madde kullanımının benlik imajı, depresyon ve anksiyete ölçümleri ile ilişkileri. *Düşünen Adam*, 4(3), 53-58.

Özbay, Y., Yılmaz, S., Büyüköztürk, Ş., Aliyev, R., Tomar, İ. H., Eşici, H., ... Akyılmaz, F. D. (2018). Madde bağımlılığı: Temiz bir yaşam için bireyin güçlendirilmesi. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(1), 81–130. doi: [10.15805/addicta.2018.5.1.0001](https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.1.0001)

Özcan, A., Küçük Öztürk, G., Özdil, K., Şermet Kaya, Ş. (2016). Lise öğrencileri arasında sigara, alkol ve madde kullanım sıklığı: Nevşehir örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 17(4), 164-171.

Özcan, A. (2024). Bağımlılık ve bağımlılıkla mücadele. In İ. A. Kariyer (Ed.), *Madde bağımlılığı: Disiplinler arası bir yaklaşım* (2. basım, ss. 2-33). Nobel Akademik Yayıncılık.

Özkan, E., Karaburun, M., Kaba, A., ... Durmuş, E. (2024). Ergenlerde madde bağımlılığı ve ailenin rolü: Kısa derleme. *Current Addiction Research*, 8(2), 5–9. <https://doi.org/10.32739/car.2024.8.2.228>

Öztürk Emiral, G., & Gökler, M. E. (2024). Madde kullanım bozukluklarının küresel sağlık ve sosyal etkileri. *Turkish Medical Journal*, 9(3), 126-132. <https://doi.org/10.70852/tmj.1531194>

Öztürk, Y. E., Kırhoğlu, M., & Kıraç, R. (2015). Alkol ve madde bağımlılığında risk faktörleri. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 18(2), 97–118.

Satan, A. (2013). Ergenlerde akran baskısı benlik saygısı ve alkol kullanımı arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Marmara

Üniversitesi *Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 34(34), 183-194.

Sezer, R. E., Öztürk, Ş. Z., Bilgin, N., & Açık, Y. (1990). Elazığ'da lise dengi okul üçüncü sınıf öğrencilerinde sigara içme durumu 1989. *Fırat Üniversitesi Dergisi*, 5(2), 121-133.

Siyez, D. M., Gürçay, E. G., & Yüncü, Z. (2012). Madde kullanım bozukluğu olan ve olmayan ergenlerin çocukluk dönemi aile yaşantılarına ilişkin algıları. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 13(4), 299–305.

Spear, L. P. (2018). Effects of adolescent alcohol consumption on the brain and behaviour. *Nature Reviews Neuroscience*, 19, 197–214. <https://doi.org/10.1038/nrn.2018.10>

Şeker, E., & Yılmaz Irmak, T. (2020). Ergenlerde risk alma davranışları: Akran ve aile ilişkileri ile problem çözme becerisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 23(46), 104–121. <https://doi.org/10.31828/tpy1301996120201201m000028>

Şenyüz, C., & Bayramoğlu Erden, İ. (2022). Psychosocial, neurobiological and familial influences on children and adolescents' alcohol and substance use. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 29(2), 53–59. <https://doi.org/10.4274/tjcamh.galenos.2021.72681>

T.C. Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı. (2020). Madde bağımlılığı. *Aile Eğitim Programı*. https://aep.aile.gov.tr/media/ppikvt0q/05_07_madde-bagimlilik-kitabi.pdf

T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. (2018). Genel nüfusta tütün, alkol ve madde kullanımına yönelik tutum ve davranış araştırması (Araştırma raporu). <https://www.narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/Duyurular/TÜ>

RKİYE'DE%20GENEL%20NÜFUSTA%20TÜTÜN%20ALKOL
%20VE%20MADDE%20KULLANIMINA%20YÖNELİK%20TU
TUM%20VE%20DAVRANIŞ%20ARAŞTIRMASI.pdf

T.C. İçişleri Bakanlığı Emniyet Genel Müdürlüğü Narkotik Suçlarla Mücadele Daire Başkanlığı. (2022). Türkiye uyuşturucu raporu, eğilimler ve gelişimler. <https://narkotik.pol.tr/kurumlar/narkotik.pol.tr/TUBİM/Ulusal%20Yayınlar/Turkiye-Uyusturucu-Raporu-2022.pdf>

Tansel, B. (2017). Lise öğrencilerinin bağımlılık yapıcı maddelere yönelik tutumlarının incelenmesi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 10(2), 1453–1472. <https://doi.org/10.17218/hititsosbil.336253>

Tilim, E., & Murat, M. (2019). Ergenlerde madde bağımlılığından korunmaya ilişkin özyeterlik ile akran baskısı, kendini ifade edebilme becerisi ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki. *OPUS International Journal of Society Researches*, 14(20), 929–955. <https://doi.org/10.26466/opus.608229>

Tunç, Z., & Kolburan, Ş. G. (2019). Ergenlik döneminde benlik saygısı ile sigara bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Aydın İnsan ve Toplum Dergisi*, 5(1), 55–70.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2022). *Bağımlılıklardan koruyan aile rehberi*. <https://tbm.org.tr/media/dvrehpv5/yeşilay-aile-rehberi.pdf>

Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2023). *Bağımlılıklardan koruyan aile rehberi*. Yeşilay Akademi. <https://www.yesilayakademi.org/assets/pdf/tbm-aile-rehberi-ocak-2023.pdf>

Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (2025). Yeşilay yaşam becerileri eğitim programı (YYBE). Yeşilay Akademi.

<https://www.yesilayakademi.org/tr/yesilay-yasam-becerileri-egitim-programi-yybe>

Türkiye Yeşilay Cemiyeti. (28.04.2025 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/projeler/kurumsal-projeler/yesilay-danismanlik-merkezi-yedam/> adresinden ulaşılmıştır).

Uğurlu, T. T., Şengül, C. B., & Şengül, C. (2012). Bağımlılık psikofarmakolojisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(1), 37–50. <https://doi.org/10.5455/cap.20120403>

Utkan, A., Sarı, Z., Uğurlu, B., Sürmeli, M., Ulusoy, S., & Aslan, B. (2005). Lise öğrencilerinin sigara içme davranışı ile ilgili risk algılamaları. *O.M.Ü. Tıp Dergisi*, 22(1), 25-36.

Uzbay, F. İ. T. (2009). Beyin nasıl bağımlı oluyor? *Gülhane Askeri Tıp Akademisi Tıp Fakültesi Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi*, 38(1), 7–15. <https://e-kutuphane.teb.org.tr/pdf/mised/aralik09/7.pdf>

Uzun, S., & Kelleci, M. (2018). Lise öğrencilerinde madde bağımlılığı: Madde bağımlılığından korunma konusundaki öz yeterlikleri ve ilişkili faktörler. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 31(4), 356-363. <https://doi.org/10.5350/DAJPN2018310404>

Ünlü, A., & Evcin, U. (2014). 2008 ve 2010 yılları arasında İstanbul Bağcılar ilçesinde gençler arasında madde kullanım yaygınlığı, risk ve koruma faktörlerinin değerlendirilmesi. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(3), 127-140. <https://doi.org/10.18037/ausbd.70545>

Üstüner-Top, F. (2018). Madde bağımlısı çocuklar ve eğitimleri. In Z. Seçer (Ed.), *Risk altındaki çocuklar ve eğitimleri* (ss. 165–183). Eğiten Kitap.

Vatandaş, C., Can, B., Mahitapoğlu, H., Yaman, V., & Kırbaşoğlu, Z. (2016). Türkiye’de gençlik ve uyuşturucu madde sorunu. SEKAM Yayınları.

Vergili, N., Özmen, K., Bayram, Z., & Ecer, E. (2025). Lise öğrencilerinde madde bağımlılığı farkındalığının incelenmesi: Muş örneği. *Uluslararası Sosyal Hizmet Araştırmaları Dergisi*, 5(1), 21-37. <https://doi.org/10.57114/jswrpub.1575613>

Whitesell, M., Bachand, A., Peel, J., & Brown, M. (2013). Familial, social, and individual factors contributing to risk for adolescent substance use. *Journal of Addiction*, 2013, 579310. <https://doi.org/10.1155/2013/579310>

Yanardağ, R. & Özkan, Y. (2021). Madde kullanan 13-18 yaş arası çocukların anne-babaları ile ilişkilerinin incelenmesi. *Journal of Social and Humanities Sciences Research*, 8(73), 2080-2096. <http://dx.doi.org/10.26450/jshsr.2654>

Yaşan, A., & Gürgen, F. (2004). Güneydoğu Anadolu bölgesinde ergenlerde uçucu madde kullanım özellikleri. *Bağımlılık Dergisi*, 5(2), 77-83.

Yeşilay. (2025). Madde bağımlılığı belirtileri ergenliğin doğal iniş çıkışlarıyla karıştırılabilir. (07.05.2025 tarihinde <https://www.yesilay.org.tr/medya/makaleler/madde-bagimliliği-belirtileri-ergenliğin-dogal-inis-cikislariyla-karistirilabilir/> adresinden ulaşılmıştır).

Yılmaz, S. (2014). Türkiye bağımlılıkla mücadele eğitim programı. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 127-134. doi: 10.15805/addicta.2014.1.2.R019

Yılmaz, D., & Türkkahraman, M. (2014). Önleme çalışmalarında Antalya ili lise ve üniversite öğrencilerinde madde kullanımının ve risk etkenlerinin incelenmesi. *Journal of Educational Science*, 2(3), 1-20.

Yiğit, Ü., & Öncü, E. (2019). Çalışan gençlerde sigara, alkol, uyuşturucu/uyarıcı madde kullanımı ve risk faktörleri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 6(4), 49-66. doi: <http://dx.doi.org/10.5152/addicta.2020.19081>

Yüksel, H., & Tuzcu, Ö. (2024). Lise öğrencileri arasında sigara, alkol ve uyuşturucu madde kullanımını etkileyen sosyo-demografik faktörler. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (80), 117-131. <https://doi.org/10.51290/dpusbe.1395661>

Yüncü, Z., Aydın, C., Coşkunol, H., Altıntoprak, E., & Bayram, A.T. (2006). Çocuk ve ergenlere yönelik bir bağımlılık merkezine iki yıl süresince başvuran olguların sosyodemografik değerlendirilmesi. *Bağımlılık Dergisi*, 7(1), 31-37.

Zengin, M. O. (2013). Türkiye’de alkol reklamlarına ilişkin düzenlemelerin medya ortamındaki yansımaları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(43), 287–305.

ERGEN SİBER MAĞDURİYETİ, SİBER ZORBALIKLA BAŞA ÇIKMASI VE DUYGUSAL ZEKÂLARI ARASINDAKİ İLİŞKİSİ

Arzu ÖZYÜREK¹
Rabia ELİÇORA²

Giriş

Olaylar karşısında verilen tepkiler, zorluklarla başa çıkmak, sebat etmek gibi özellikler kişisel özelliklerden birkaçı olarak karşımıza çıkar bu kişisel özellikleri belirleyen etmenlerden biri olarak karşımıza duygusal zekâ kavramı çıkmaktadır. Kişinin kendini durumlar karşısında kendini harekete geçirmesi, zor durumda kalmalarına rağmen pes etmeyip devam etme, umut besleme davranışları duygusal zekâyı tanımlamaktadır Goleman (1995). Bireyin duygularını fark edip anlama yani öz farkındalık, davranışı olumlu yönlendirmek için duyguları düzenlemek yani öz denetim de

¹ Prof.Dr., Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü, Karabük, Orcid: [0000-0002-3083-7202](https://orcid.org/0000-0002-3083-7202)

² Çocuk Gelişimi ve Eğitimi Öğretmeni, MEB, Sakarya, Türkiye, rabia.elicora@gmail.com Orcid: [0000-0001-6705-540X](https://orcid.org/0000-0001-6705-540X)

Bu çalışmada, ikinci yazar danışmanlığında ilk yazar tarafından hazırlanan yüksek lisans tezi verilerinden yararlanılmıştır.

duygusal zekâ tanımları içerisinde yer alan kavramlardır (Bradberry & Greaves, 2017).

Bireyin anne karnından itibaren başlayan büyüdükçe artan çevre ile ilişkisi düşünüldüğünde, duygusal zekâ sadece bireysel özellik olarak kalmaktan çıkıp diğer insanlarla ilişkisini de etkilemektedir. En basit haliyle karşıdaki insanın duygularını anlamak olarak tanımlanabilecek empati duygusu da duygusal zekânın bileşenleri arasında yer almaktadır. Negatif duyuşsal eğilimi yüksek olan bireylerin yıkıcı ve uyumsuz davranışlar sergilediği yüksek duygusal zekâ becerisinin beraberinde gelen pozitif duyuşsal eğilimin ise yapıcı ve olumlu davranışlarla ilişkili olduğu da düşünülebilir (Bircan & Bacanlı, 2005).

Duygusal becerilerin kazanılması sürecinde sürecin iyi yönetilememesi ve gelişim sürecinde desteğin sağlanamaması çocuklarda bir takım davranış problemlerine yol açmaktadır (Altunbaş & Özabacı 2019). Ergenlik döneminde önem kazanan akran ilişkilerine duygusal zekânın etkisine bakmak gerekir. Duygusal zekâ düzeyi düşük çocukların mutsuz ve özgüvensiz çocuklar olduğu, duygusal zekâ düzeyi yüksek olanların ise mutlu, özgüvene sahip ve akademik yönden yüksek başarıya sahip olduğu (Arslan & Güven, 2015) düşünülmektedir.

Akran ilişkilerinde, yaşamın neredeyse merkezi haline gelen sosyal medya kullanımı ve internet kullanımının da etkisinin olduğu düşünülmektedir. Çünkü gençlerin internete erişim oranının artması ile internette geçirilen zamanın arttığı bilinen bir gerçektir ve burada geçirilen zamanda olumlu deneyimlerin yanında olumsuz deneyimler de yaşamak mümkündür. Bu olumsuz deneyimler, geleneksel zorbalık gibi ergenler üzerine etkisi olabilecek siber zorbalığa dönüşebileceği düşünülmektedir. Geleneksel zorbalık Smith ve Sharp (1994) tarafından sistematik güç kullanımı şeklinde ifade edilmiş, fiziksel ve psikolojik acıya neden olan ve zorbalık

mağduruna istenmediği mesajını yollayan eylemleri içerdiğini belirtilmiştir (Akt.: Yaman vd., 2011).

Geleneksel zorbalığın online platformlara ve sosyal medyaya taşınması, siber zorbalık olarak ifade edilebilir. Lacey (2007) tarafından saldırganlığın bir boyutu olarak nitelendirilen siber zorbalık elektronik postalar, mobil cihazlar, kısa mesajlar ve mesajlaşma uygulamaları kullanarak hakaret unsuru materyallerin başka bir kişiye gönderilmesi ve bunu da teknoloji kullanarak yapması olarak tanımlanabilir. Kasıtlı olarak zarar verme, bir kere değil birden fazla olması, başka bir bireye acı çektirme amacı ile yapılması ve bunların çeşitli teknolojik aletler kullanılarak yapılması zorbalık davranışının siber zorbalık olarak tanımlanması anlamına gelmektedir (Hinduja & Patchin, 2009:21).

Herhangi bir zaman diliminde ortaya çıkabilen ve bir anda büyük kitlelere ulaşabilen zorbalık materyalinin tekrar tekrar okunma ve görülmeye müsait olması, durumu daha da rahatsız edici hale getirebilmektedir (Srivastava vd., 2013). Bir kişi rahatsız etme, iftira atmak veya tehdit etmek, kendi kimliğinden başka biriymiş gibi davranmak ve bunları anonim olarak sanal ortamda yapılabilme imkanına sahip olmak da siber zorbalık olarak kabul edilebilmektedir (Karaca vd., 2021). Mağduriyete uğrayanların/siber mağdurların öz güven ve öz saygıların düşük bireyler oldukları, mutsuz hisseden, çevreye uyumda zorlanan bireyler oldukları (Campfield, 2008), duygusal açıdan dengesiz olabildikleri bilinmektedir (Çelik vd., 2012). Bireylerin kabul gören sosyal kurallara uyum düzeylerinin artmasıyla birlikte hem siber zorbalık ve hem de siber mağduriyet durumu azalmaktadır (Erbıçer, 2019).

Siber zorbalığa maruz kalan ergenin bundan sonraki davranışları da bu zorbalığın sona erip ermeyeceğini ya da nasıl devam edeceğini belirlemektedir. Ergenin bununla başa çıkarken kullandığı stratejiler de çeşitli değişkenlere göre farklılık göstermektedir. Etkili başa çıkma stratejisi için kullanılan

yöntemler, istenmeyen bağlantıları engellemek ve destek arama olarak ifade edilmektedir (Machackova vd., 2013). Pasif başa çıkma yöntemleri kullanan, görmezden gelme davranışları gösteren bireylerde değersizlik duygularının oluşması muhtemeldir (Völlink vd., 2013). Benlik saygısı düşük bireylerin siber mağdur, empati düzeyi düşük kişilerin ise siber zorbalık deneyimlerinin olduğu (Brewer & Kerslake, 2015), siber mağduriyet, duygusal zekâ, bireyler arası ilişkiler, uyumlu olma, bireyde hakim olan ruh hali ve stresle baş etmenin siber zorbalıkla anlamlı ilişkisinin olduğu da ortaya çıkmıştır (Altan & Eldeklioğlu, 2019). Akran ilişkilerinin arttığı ergenlik döneminde geleneksel zorbalığın yanında görülebilen siber zorbalığın da bu gibi nedenlerle duygusal zekâ ile ilişkisinin olabileceği düşünülmektedir.

Siber zorbalık ve sonuçları konusunda alan yazında yapılan araştırmaların giderek arttığı görülmektedir. Livazovic ve Ham (2019) ergenlerdeki duygusal sıkıntı ve siber zorbalık davranışı üzerinde çalışmışlar, duygusal sıkıntı ve tepkiselliğin siber zorbalığın en önemli yordayıcısı olduğunu bulmuşlardır. Siber zorbalık sonucunda oluşabilecek ileri sonuçlardan biri olan kendine zarar verme davranışı ve intihar ile ilgili yapılan araştırma sonucunda ise okula bağlılık, kısıtlayan ebeveyn tutumu, ebeveynin desteği, sağlıklı beslenme, kişisel beceriler ve aile yemeklerine katılma gibi davranışlar, siber zorbalık sonrasında mağdurda daha az kendine zarar verme davranışı ve intiharla ilişkilendirilmiştir (Dorol-Beauroy-Eustache & Mishara, 2021). Duygu düzenleme becerisi yüksek olan, ebeveyn ve akran desteği alan ergenlerin ise siber zorbalığa karşı daha koruyucu faktörlerle sahip olduğu bulunmuştur (Arato vd., 2021). Alan yazına katkı sağlamak amacıyla bu araştırmada ergenlerde siber mağduriyet ve bu durumla başa çıkabilme becerilerinin birbiri ile ilişkisi, ayrıca duygusal zekânın hem mağduriyet hem de başa çıkabilmeyle ilişkisini araştırmak amaçlanmıştır.

Çalışmanın alt problemleri şu şekilde ele alınmıştır:

- Ergenlerin siber mağduriyet, siber zorbalıkla başa çıkma ve duygusal zekâ düzeyleri nasıldır?
- Ergenlerin siber mağduriyet düzeyi ile siber zorbalıkla başa çıkma durumları arasında manidar bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin siber mağduriyet düzeyi ile duygusal zekâ düzeyi arasında manidar bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin duygusal zekâ düzeyi ile siber zorbalıkla başa çıkma durumları arasında manidar bir ilişki var mıdır?
- Ergenlerin siber mağduriyet durumlarını etkileyen faktörler nelerdir?
- Ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma durumlarını etkileyen faktörler nelerdir?

Yöntem

Araştırma nicel desenli olup ilişkisel tarama modelindedir. Bu modelde değişkenler arası ilişkiler olup olmadığı ve varsa bu ilişkilerin yönünü belirlemek amaçlanmaktadır (Karasar, 2005).

Çalışma Grubu

Çalışma grubu 2018-2019 öğretim döneminde Muş'un Merkez ilçesindeki farklı liselerde öğrenim gören ergenlerden rastgele yöntemle belirlenmiştir. Gönüllü katılımı ölçek formlarını dolduran 174 kız 174 erkek toplam 348 öğrenci araştırmanın çalışma grubunu oluşturmuştur. Yaşları 14-18 arasında değişen çalışma grubundaki ergenler Anadolu Lisesi (%19,5'i), Meslek Lisesi (%18,7), Fen/Sosyal Bilimler Lisesi (%19,3), Güzel Sanatlar Lisesi (%21,8) ve İmam Hatip Lisesi (%20,7) öğrencisi olarak öğrenimlerine devam etmektedirler.

Veri Toplama Araçları

Verilerin toplanmasında Siber Mağduriyet Ölçeği (SMÖ), Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Ölçeği (SZBÖ) ve Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği Adölesan Kısa Formu (DZÖ) kullanılmıştır.

SMÖ; 11-18 yaşındaki siber zorbalık mağdurlarını ve ne şekilde mağduriyet yaşadıklarını belirlemek amacıyla Arıcak, Tanrikulu ve Kınay (2012) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 24 maddelik ölçek, “Evet/Hayır” olarak cevaplanan ifadelerden oluşmaktadır. Her “Evet” için 2 puan alınırken “Hayır” için 1 puan alınmaktadır. En az 24 ve en fazla 48 puan alınan ölçekte, puanın yüksek olması siber mağduriyetin de yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı .89, test tekrar test güvenilirliği .75 bulunmuştur.

SZBÖ; ergenlerin maruz kaldığı siber zorbalık durumuyla başa çıkma davranışlarını belirlemek amacıyla Peker, Özhan ve Eroğlu (2015) tarafından geliştirilmiştir. Toplam 17 maddenin ve dört alt boyutun (Sosyal Destek Arama, Yardım Arama, Mücadele Etme ve Çevrimiçi Güvenlik) yer aldığı ölçek 4'lü (hiçbir zaman 1 puan-her zaman 4 puan) derecelendirmektedir. Hem alt boyut hem de toplam puanın elde edildiği ölçekten alınan yüksek puan siber zorbalıkla başa çıkma davranışının da arttığı şeklinde yorumlanmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları .70-86, iki yarı test güvenilirliği katsayıları .66-.86, test tekrar test güvenilirlik katsayıları .68-.83 arasında bulunmuştur.

DZÖ; duygusal zekâ düzeyini saptamak için Petrides ve Furnham (2001) tarafından geliştirilmiş, Ergin (2017) tarafından Türkçe uyarlaması yapılmıştır. Toplam 15 madde ve 4 alt faktörü (İyi oluş, özkontrol, duygusallık, sosyallik) olan ölçek 7'li likert tipindedir. Toplam puanı dikkate alınarak değerlendirme yapılan ölçekten en fazla 105 puan, en az 15 puan alınmaktadır. Alt faktörlerin Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı .65-.77 arasında, test tekrar test güvenilirlik katsayısı .67 bulunmuş ve toplam puana göre değerlendirilmesi önerilmiştir. Yüksek puan, duygusal zekâ düzeyinin yüksek olduğu şeklinde yorumlanmıştır.

Verilerin Toplanması ve Analizi

Çalışma öncesinde, Karabük Üniversitesi Sosyal ve Beşerî Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu izni ve Muş Valiliğinden resmi izinler alınmıştır. Daha sonra okullara gidilerek çalışma hakkında yönetim bilgilendirilmiştir. Okul Rehber Öğretmen eşliğinde sınıf ortamına girilerek öğrencilere çalışmanın amacı açıklanmış, gönüllü olur formları ve anket formları verilmiştir. Geri dönüşü sağlanan formlardan elde edilen veriler değerlendirmeye alınmıştır.

Verilerin analizi öncesinde normallik dağılımları incelenmiştir. Bu amaçla Kolmogorov-Simirnov Testi kullanılmış, anlamlılık değerinin .05'ten küçük olduğu, basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2'den büyük olduğu görülmüştür. Bu nedenle verilerin normal dağılımdan gelmediğine karar verilerek ölçek puanları arası ilişki Spearman Brown Korelasyon Katsayısı ile değerlendirilmiştir. Analizlerde ölçek puanlarının betimsel analizi ve CHAID analizinden yararlanılmıştır. CHAID analizinde, sınıflama yöntemiyle regresyon analizi birlikte kullanılmaktadır (Kayri, 2007) ve verilerin normal dağılım gösterme şartı aranmamaktadır.

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde, araştırmada ele alınan alt problemlere göre bulgulara yer verilmiş ve yorumlanmıştır. Tablo 1'de ergenlerin SMÖ, SZBÖ ve DZÖ puanları betimsel analiz sonuçları görülmektedir.

Tablo 1. Ergenlerin Ölçek Puanları Betimsel Analiz Sonuçları

	N	Minimum	Maximum	Mean	s
SMÖ	348	24,0	47,0	26,93	4,11
SZBÖ	348	20,0	69,0	47,63	10,12
DZÖ	348	21,0	104,0	64,48	14,83

Tablo 1 incelendiğinde ergenlerin SMÖ ortalama puanının $26,93 \pm 4,11$ olduğu görülmektedir. En az (24 puan) ve en fazla alınabilecek puan (48 puan) göz önünde bulundurulduğunda

ergenlerin siber mağduriyetlerinin düşük olduğu yorumu yapılabilir. Ergenlerin SZBÖ ortalama puanının $47,75 \pm 10,12$ olduğu görülmektedir. En az (17 puan) ve en fazla alınabilecek puan (68 puan) göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma durumlarının orta düzey olduğu yorumu yapılabilir. Ergenlerin DZÖ ortalama puanının $64,48 \pm 14,83$ olduğu görülmektedir. En az (15 puan) ve en fazla alınabilecek puan (105 puan) göz önünde bulundurulduğunda ergenlerin duygusal zekâ düzeylerinin orta olduğu yorumu yapılabilir.

Tablo 2’de ergenlerin SMÖ ile SZBÖ, Tablo 3’te SMÖ ile DZÖ, Tablo 4’te SZBÖ ile DZÖ puanları arasındaki ilişkiyi gösterir Spearman Browne Korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Tablo 2. Ergenlerin SMÖ ile SZBÖ Puanları Korelasyon Analizi Sonuçları

		SZBÖ			
		Sosyal Destek Arama	Yardım Arama	Mücadele Etme	Çevrimiçi Güvenlik
SMÖ	r	0,074	-0,156	0,013	-0,218
	p	0,166	0,004*	0,804	0,000*

Tablo 2 incelendiğinde ergenlerin SMÖ puanı ile SZBÖ Yardım Arama ve Çevrimiçi Güvenlik alt boyut puanları arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki olduğu görülmektedir ($r=-0,156$, $r=0,218$, $p<0,05$). Ergenlerin SMÖ puanları arttıkça SZBÖ Yardım Arama ve Çevrimiçi Güvenlik alt boyut puanları azalmaktadır. Bir başka ifadeyle ergenlerin SMÖ puanları azaldıkça SZBÖ Yardım Arama ve Çevrimiçi Güvenlik alt boyut puanları artış göstermektedir.

Tablo 3. Ergenlerin SMÖ ile DZÖ Puanları Korelasyon Analizi Sonuçları

		DZÖ
SMÖ	r	-0,098
	p	0,067

Tablo 3 incelendiğinde, ergenlerin SMÖ puanı ile DZÖ puanı arasındaki ilişkinin manidar olmadığı görülmektedir ($r=0,098$, $p>0,05$).

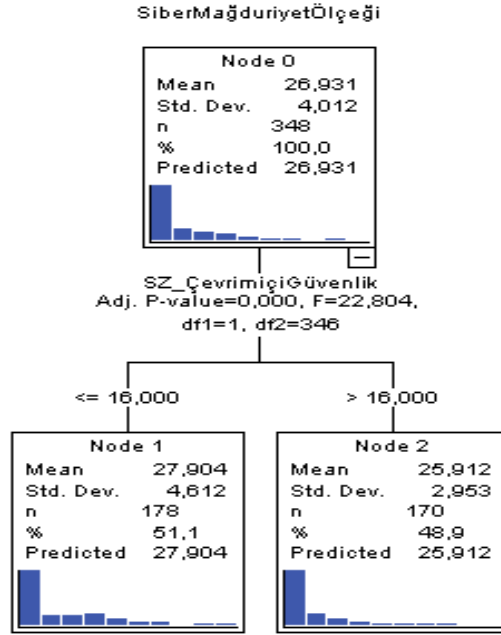
Tablo 4. Ergenlerin DZÖ ile SZBÖ Puanları Korelasyon Analizi Sonuçları

		SZBÖ			
		Sosyal Destek	Yardım	Mücadele	Çevrimiçi
		Arama	Arama	Etme	Güvenlik
DZÖ	r	0,074	0,230	0,172	0,235
	p	0,169	0,000*	0,001*	0,000*

Tablo 4 incelendiğinde, ergenlerin DZÖ puanı ile SZBÖ Yardım Arama, Mücadele Etme ve Çevrimiçi Güvenlik alt boyut puanları arasında pozitif yönlü zayıf bir ilişki vardır ($r=0,230$, $r=0,172$, $r=0,235$, $p<0,05$). Ergenlerin DZÖ puanı arttıkça SZBÖ Yardım Arama, Mücadele Etme ve Çevrimiçi Güvenlik puanları da artmaktadır. Bir başka ifadeyle ergenlerin DZÖ puanı azaldıkça SZBÖ Yardım Arama, Mücadele Etme ve Çevrimiçi Güvenlik puanları da azalma göstermektedir.

Ergenlerin siber mağduriyet durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde CHAID analizine SMÖ puanı bağımlı değişken, SZBÖ toplam ve alt boyut puanları ile DZÖ ölçek puanları bağımsız değişken olarak atanmıştır. Maksimum ağaç derinliği 3, üst düğümdeki minimum değer 10 ve alt düğümdeki minimum değer 5 olarak ele alınmıştır. Analiz sonucunda üç düğümlü ve iki düzeyli olarak ortaya çıkan ağaç yapısı Şekil 1’de sunulmuştur.

Şekil 1. Ergenlerin Siber Mağduriyetini Etkileyen Faktörlere İlişkin Ağaç Yapısı

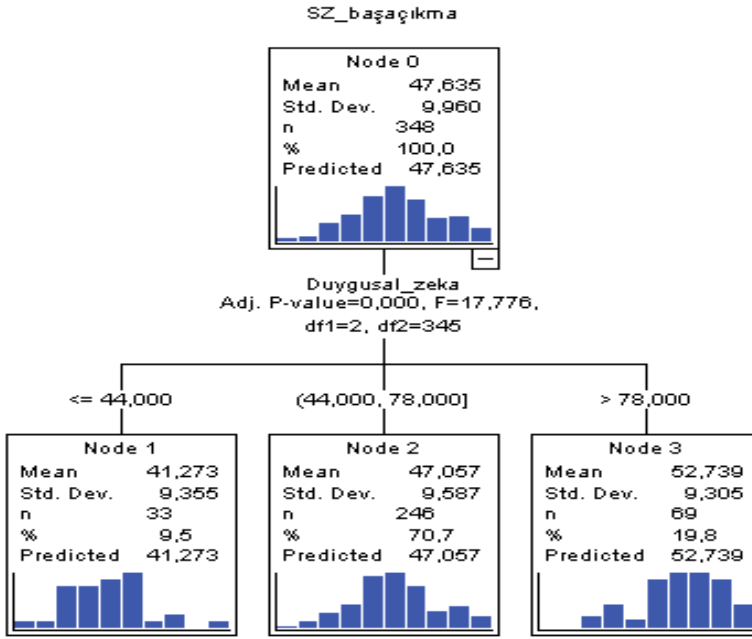


Şekil 1’de görüldüğü gibi ergenlerin siber mağduriyetini etkileyen en önemli değişken Çevrimiçi Güvenlik düzeyidir. Ergenlerin siber mağduriyet düzeyi SZBÖ Çevrimiçi Güvenlik puanlarına göre manidar farklılaşmaktadır ($F=22,804$, $p=0,000$). CHAID analizi, ergenleri SZBÖ Çevrimiçi Güvenlik alt boyutundan aldıkları puana göre iki kümeye ayırmıştır. Puanı 16 ve daha düşük olan ergenlerin SMÖ ortalama puanı 24, 904 iken puanı 16’dan büyük olanların SMÖ ortalama puanı 25,912’dir. Sonuç olarak, siber zorbalığın engellenmesine yönelik teknik güvenlik önlemi alma düzeyi düşük olan ergenlerin siber mağduriyet oranları daha yüksektir.

Çalışmanın son iki alt problemine cevap aramak için CHAID analizi kullanılmıştır. Ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma durumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesinde CHAID analizine

SZBÖ toplam puanı bağımlı değişken, SMÖ ile DZÖ ölçek puanları bağımsız değişken olarak atanmıştır. Maksimum ağaç derinliği 3, üst düğümdeki minimum değer 40 ve alt düğümdeki minimum değer 20 olarak ele alınmıştır. Analiz sonucunda dört düğümlü ve iki düzeyli olarak ortaya çıkan ağaç yapısı Şekil 2’de görülmektedir.

Şekil 2. Ergenlerin Siber Zorbalıkla Başa Çıkmasını Etkileyen Faktörlere İlişkin Ağaç Yapısı



Şekil 2’de görüldüğü gibi ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkmasına etkileyen en önemli değişken duygusal zekâ düzeyleridir. Ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma durumları duygusal zekâ düzeylerine göre manidar farklılaşmaktadır (F=17,776, p=0,000). CHAID analizi, ergenleri DZÖ puanlarına göre üç kümeye ayırmıştır. DZÖ puanı 44 ve daha düşük olan ergenlerin SZBÖ ortalama puanı 41,273, DZÖ puanı 44-78 arasında olan ergenleri SZBÖ ortalama puanı 47,957 ve DZÖ puanı 78’den fazla olan

ergenlerin SZBÖ ortalama puanı 52,739'dur. Sonuç olarak, duygusal zekâ düzeyi yüksek ergenlerin, siber zorbalıkla başa çıkma oranı daha yüksektir.

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Ergenlerde siber mağduriyet, siber zorbalıkla başa çıkma ve duygusal zekâ ilişkisinin incelendiği bu çalışmada, elde edilen verilere göre Siber Mağduriyet Ölçeği puanının artması ile Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Ölçeği puanlarının azalması arasında manidar bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre zorbalığa uğrayan ergenlerin bununla başa çıkmaları da zorlaşmaktadır. Hem geleneksel hem de siber zorbalığa maruz kalan öğrencilerin siber zorbalık ya da geleneksel zorbalığın çeşitli türlerini deneyimleyen öğrencilerin deneyimlemeyenlere nazaran daha fazla öfke durumu yaşadıkları bilinmekte ve boyun eğme davranışı gösterebildikleri ifade edilmektedir (Çelen vd., 2018). Ayrıca mağdurların siber zorbalığın hedefi haline geldiklerinde depresyon, umutsuzluk, kaygı, hayal kırıklığı, öfke ve özgüvende azalma gibi sonuçlara yol açtığı bilinmekte (De Pasquale vd., 2021), bu bağlamda zorbalığa uğrayan siber mağdurların zorbalık sonucu oluşan bu ağır sonuçlar karşısında kendilerini harekete geçirip zorbalıkla başa çıkmak için yeterli girişimlerde bulunamayabileceği düşünülmektedir.

Çalışmada, Siber Mağduriyet Ölçeğinden alınan puanlarla Duygusal Zekâ Özellikleri Ölçeğinden alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir. Siber mağdurların kişisel özelliklerine bakıldığında çevreye uyum sorunu yaşayan, depresyon, mutsuzluk gibi özellikler gösterdiği (Şahin & Akbaba, 2017) bilinmektedir. Şahin (2012) tarafından yapılan ve siber mağduriyetin yalnızlıkla ilişkisinin incelendiği araştırmada yalnızlığın siber mağduriyeti yordadığı bulunmuştur. Siber zorbalık ve mağduriyetin duygusal zekâ ile ilişkisi olduğunu, duygusal zekânın zorbalık ve mağduriyeti yordadığı sonucuna ulaşan araştırmalar da mevcuttur

(Segura vd., 2020; Lomas vd., 2012; Kırat & Dilmaç, 2021). Buna göre mevcut araştırmada alan yazın aksine bir sonuç ortaya çıkmıştır.

Çalışmada, ergenlerin Duygusal Zekâ Özelliği Ölçeği puanlarının azalmasının Siber Zorbalıkla Başa ıkma Ölçeği puanlarının da azalmasıyla ilişkili olduğu belirlenmiştir. Siber zorbalığa maruz kalanların duygularını düzenleme becerilerinde yeterli olmadıkları kendilerini suçlama ve zorbalığı kabullenme gibi davranışları sergiledikleri bilinmektedir (Arató vd., 2020). Duygu düzenleme becerilerinde duygusal öz yeterliliğe sahip olmayan bireylerin olumsuz duyguları yönetmede sorun yaşadıkları ve olumsuz düşünceleri zihinlerinde sürekli canlandırđıkları düşünülmektedir (Schunk vd., 2022). Teknolojik olarak başa çıkma, zorbalıktan kaçınarak başa çıkma, misilleme, doğrudan yüzleşme ve mağdurun kendini zmesinin anlamının olmadığını anlaması yani bilişsel çerçeveleme gibi başa çıkma stratejilerine yönelik yapılan araştırmada Fenyvesiova ve Holla (2021) gelişmiş problem çözme becerileri, kendine güven, iyimserlik, olumlu öz değerlendirme gibi değişkenlerin başa çıkma stratejilerini belirlemede etkili olduğunu ifade etmişlerdir.

Benlik saygısının duygusal zekâ ile ilişkisinin anlamlı olduğu bilinmektedir. Rey vd. (2011) tarafından yapılan araştırmada benlik saygısı yüksek ergenlerin duygularının farkında olma ve ruh hallerini onarma becerilerinin de yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ergenlerin zorbalık sonucunda oluşan duygularının farkında olması, ortaya çıkan duygular karşısında nasıl davranacağını bilmesi, ergenin kendini tanıyabilmesi ile ilişkilidir. Duygusal zekâ düzeyi yüksek olan bireylerin empati düzeyi, sosyal becerileri ve benlik saygısı da yüksektir. Duygusal zekâ düzeyi ergenlerin de kendilerini güdüleyerek yardım arama ya da güvenliklerini arttıracak yöntemleri araştırma davranışlarını gösterebilecekleri düşünülmektedir.

CHAID analizi kullanılarak ergenlerin siber mağduriyet ve siber zorbalık düzeyini etkileyen faktörlerin incelenmesi sonucunda, siber mağduriyeti etkileyen en önemli değişkenin çevrimiçi güvenlik düzeyi, siber zorbalıkla baş etmeyi etkileyen en önemli değişkenin duygusal zekâ düzeyi olduğu belirlenmiştir. Siber zorbalığın engellenmesine yönelik teknik güvenlik önlemi alma düzeyi düşük olan ergenlerin, siber mağduriyet oranlarının daha yüksek olduğu ve duygusal zekâ düzeyi yüksek olan ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çevrimiçi güvenlik, ergenlerin siber zorbalığın engellenmesine yönelik teknik güvenlik önlemlerini alma durumunu ifade etmektedir (Peker vd., 2015). Buna göre, teknolojik araçlar ve internette karşılaşılabilecek siber zorbalığın engelleyebilmek için ergenlerin teknik güvenlik önlemlerini bilmesinin önemli olduğu söylenebilir. Aksi halde siber mağduriyet yaşamayı kaçınılmaz görünmektedir. Duygusal zekâ, ergenin kendi duygularını fark etmesi ve davranışlarını olumlu şekilde yönlendirmek için kullanmasını, yani öz denetimi kapsamaktadır (Bradberry & Greaves, 2017). Sonuç olarak, duygusal zekâ düzeyi yüksek ergenler, siber zorbalıkla daha kolay başa çıkabileceklerdir.

Araştırma sonucunda ergenlerin siber zorbalıkla başa çıkma ve siber mağduriyetleri arasında bir ilişki olduğu, duygusal zekânın mağdurların başa çıkmalarına destek sağlayacak bileşenler içerdiği görülmüştür. Çalışmada ortaya çıkan çevrimiçi güvenilirlik ve siber zorbalığa uğrama arasındaki ilişki de göz önünde bulundurulduğunda şifreleri paylaşmama, çift faktörlü koruma, var olan şifreleri güçlendirme gibi teknik bilgiler konusunda ergenlere bilgi verilmesi onların kullandıkları sitelerde olumsuz bir durumla karşılaştıklarında daha güvenli hareket edebilmesine olanak sağlayabilecektir. Ayrıca maruz kalınan zorbalıkla başa çıkmak için ergenlerin duygularının farkında olma, bunları yönetebilme, rahatsız olduğu durumlarda bunun önüne geçebilmek için harekete geçme

gibi becerilerinin desteklenmesi ve duygusal zekâ eğitimlerinin verilmesi konusunda çeşitli adımların atılması önerilebilir. Ergenlerin siber zorbalığı ne gibi yöntemleri kullanarak önleyebileceği ya da kimlerden ve nasıl destek alması gerektiği konusunda bilgilendirilmeleri önemli görünmektedir. Bu konuda aileler ve eğitim personelinin ergenlere destek olmasına yönelik girişimlerde bulunulması uygun olacaktır.

Günümüzde, siber zorbalık olaylarının giderek arttığı görülmektedir. Konuyla ilgili çeşitli yasal düzenlemeler yapılmakta ve siber zorbalara yönelik yaptırımlar genişletilmektedir. Fakat zorbalığın belirlenebilmesi güç olabilmektedir. Başta ebeveynler olmak üzere yetişkinlerin zorbalıkla ilgili konularda çocukları izlenmesi, yalnızca zorbalıktan korunmak değil aynı zamanda zorbalık davranışı sergilememek konusunda da bilgilendirme yapılması önerilebilir.

Bu çalışma lise düzeyindeki ergenlerle yapılmıştır. Oysa bilgisayar ve internet kullanım yaşı oldukça düşüktür. İnternet kullanım yaşının düştüğü düşünüldüğünde, araştırmacılara benzer çalışmaları daha küçük yaştaki çocuklarla yapmaları önerilebilir. Ayrıca nicel ve nitel verilerin kullanılacağı çalışmalar, daha kapsamlı bilgiler sunabilir.

Kaynakça

Altunbaş, T. & Özabacı, N. (2018). Duygusal zekâ programının öğrencilerin duygusal zekâ, atilgan, saldırgan ve çekingen davranışlarına etkisinin incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 9 (54), 659-688.

Altan, T. & Eldeleklioğlu, J. (2019). Lise öğrencilerinde siber zorbalığın yordayıcısı olarak siber mağduriyet ve duygusal zekâ. *İlköğretim Online*, 18 (4), 2147-2156.

Arıca, O., Kınay, H. & Tanrıkulu, T. (2012). Siber mağduriyet ölçeğinin ilk psikometrik bulguları. *Hasan Ali Yücel Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9 (1), 101-114.

Arató, N., Zsidó, A.N., Lénárd, K. & Lábadi, B. (2020). Cybervictimization and cyberbullying: the role of socio-emotional skills. *Frontiers in Psychiatry*, 11(248), 1-8.

Arató, N., Zsidó A. N., Rivnyak A., Peley B. & Labadi B. (2021). Risk and protective factors in cyberbullying: the role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention*, 4(9), 1-14 doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4.

Arslan, M. & Güven, Y. (2015). Duygusal zekâ eğitiminin öğrencilerin duygusal zekâ düzeylerine etkisi. *Journal of International, Educational and Economics Perspectives*, 3 (1), 3–26.

Bircan, S. & Bacanlı, F. (2005). Ergenlerin duygusal zekâlarının çatışma eğilimlerine ve suç davranışlarına etkisi. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 22, 61-68.

Bradberry, T. & Greaves, J. (2017). *Duygusal Zekâ 2.0*. İstanbul: Sola.

Brewer, G. & Kerlake. J (2015). Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 48, 255-260.

Campfield, D. C. (2008). Cyber bullying and victimization: Psychosocial characteristics of bullies, victim, and bully/victims, Unpublished doctoral dissertation, The University of Montona, U.S.A.

Çelen, Ç., Çöp, E., Şenses- Dinç, G., Hekim, Ö., Göker, Z., Sekmen, E. & Üneri, Ö.Ş (2018). Çocuk Psikiyatrisi Polikliniğine Başvuran Ergenlerde Akran Zorbalığı ile Siber Zorbalık ve Öfke İfade Tarzlarının İlişkisi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 14, 108-118.

Çelik, S., Atak, H. & Erguzen, A. (2012). The effect of personality on cyberbullying among university students in Turkey. *Egitim Arastirmalari Eurasian Journal of Educational Research*, 49, 129-150.

Dorol–Beauroy-Eustache, O. & Mishara, B. L. (2021). Systematic review of risk and protective factors for suicidal and self-harm behaviors among children and adolescents involved with cyberbullying. *Preventive Medicine*, 152 (1), 106684.

Erbıçer, E.S. (2019). Siber zorbalık ve siber mağduriyetin sosyal uyuma ve bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 49(190 – 222). doi: 10.9779/pauefd.559831.

Ergin, E. (2017). Duygusal zekâ özelliği ölçeği-adölesan kısa formu'nun uyarlama çalışması. Yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi. Konya.

Fenyvesiova, L. & Hollá, K. (2021). Strategies the adolescents of different age and gender use to cope with cyberbullying. 14th

annual International Conference of Education, Research and Innovation içinde (ss. 298-308).

Goleman, D. (1995). *Duygusal Zekâ Neden IQ'dan Önemlidir?*. İstanbul:Varlık.

Hinduja, S. & Patchin, J.W. (2009). *Bullying beyond the schoolyards*. California: Carwin.

Karaca, M., Mutlu, T. & Gencer, G. (2021). Siber mağduriyet: kavramsal bir çalışma. *Anadolu Akademi Sosyal Bilimler Dergisi*, 3 (1), 177-191.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel.

Kayri, M. & Boysan, M. (2007). Araştırmalarda CHAID analizinin kullanımı ve baş etme stratejileri ile ilgili bir uygulama. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 40 (2), 133-149.

Kırat, N. M. & Dilmaç, B. (2021). Ergenlerde sanal zorbalık, beden imgesi & duygusal zekâ arasındaki yordayıcı ilişkiler, *OPUS International Journal of Society Researches*, 17(35), 1990–2007.

Lacey, B. (2007). *Social aggression: A study of internet harassment*. Unpublished doctoral dissertation. Long Island University. USA.

Livazović, G. & Ham, E. (2019). Cyberbullying and emotional distress in adolescents: the importance of family, peers and school. *Heliyon*, 5(6), e01992. doi:10.1016/j.heliyon.2019.e01992

Lomas, J., Stough, C., Hansen, K. & Downey, L.A. (2012). Brief report: Emotional intelligence, victimisation and bullying in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(1), 207-211.

Machackova, H., Cerna, A., Sevcikova, A., Dedkova, L. & Daneback, K. (2013). Effectiveness of coping strategies for victims

of cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), article 5. doi: 10.5817/CP2013-3-5.

De Pasquale, C., Martinelli, V., Sciacca, F., Mazzone, M., Chiappedi, M., Dinaro, C., & Hichy, Z. (2021). The role of mood states in cyberbullying and cybervictimization behaviors in adolescents. *Psychiatry Research*, 300, 113908. doi:10.1016/j.psychres.2021.113908

Peker, A., Özhan, M. B. & Eroğlu, Y. (2015). Ergenlere yönelik Siber Zorbalıkla Başa Çıkma Ölçeği'nin geliştirilmesi. *International Journal of Human Sciences*, 12(1), 569-581.

Rey, L., Extremera, N. & Pena, M. (2011). Perceived Emotional Intelligence, Self-Esteem and Life Satisfaction in Adolescents. *Psychosocial Intervention*, 20(2), 227-234

Segura, L., Estévez, J. F., & Estévez, E. (2020). Empathy and emotional intelligence in adolescent cyberaggressors and cybervictims. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4681. DOI: 10.3390/ijerph17134681.

Schunk, F., Zeh, F. & Trommdorff, G. (2022). Cybervictimization and well-being among adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of emotional self-efficacy and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 126 (2022) 107035.

Srivastavaa, A., Gambleb, R. & Boeyc, J. (2013). Cyberbullying in australia: clarifying the problem, considering the solutions. *International Journal of Children's Rights*, 21, 25-45.7

Şahin, M. (2012). The relationship between the cyberbullying/cybervictimization and loneliness among adolescents. *Children and Youth Services Review*, 34(4), 834–837. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2012.01.010>.

Şahin, M. & Akbaba, S. (2017). *Okulda ve Sanal Ortamda Zorbalık ve Empati*. Ankara: Nobel.

Völlink, T., Bolman, A.W.C., Dehue, F. & Jacobs, C.L. N. (2013). Coping with cyberbullying: differences between victims, bully-victims and children not involved in bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23, 7-24.

Yaman, E., Eroğlu, Y. & Peker, A. (2011). *Okul Zorbalığı ve Siber Zorbalık*. İstanbul: Kaknüs.

