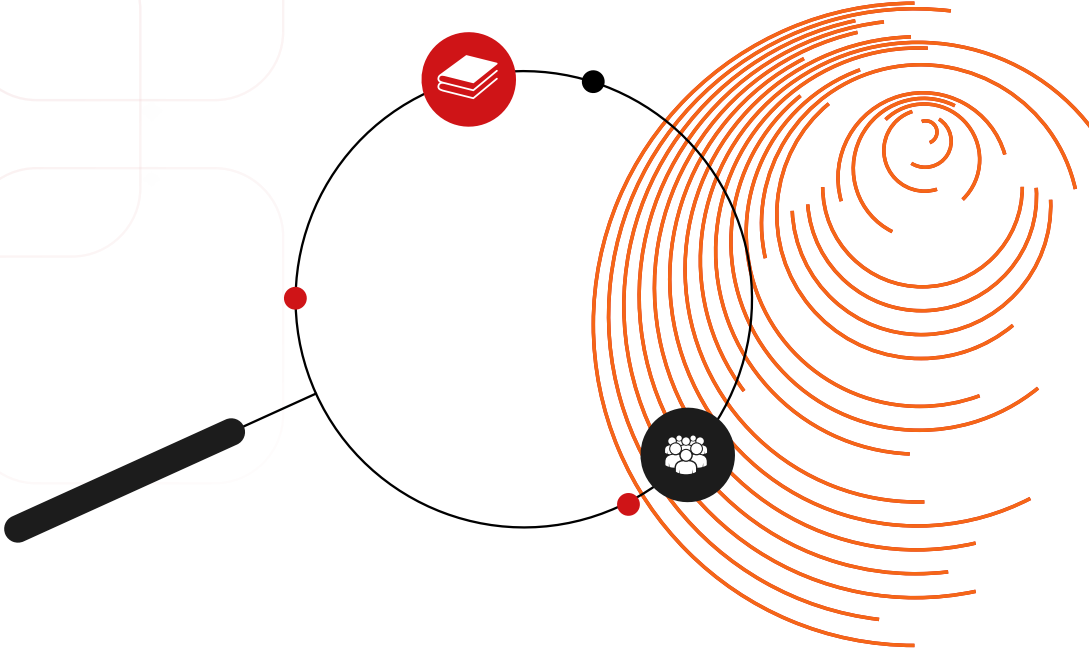


MAYIS 2026 | Aylık

DÜNYADAN

Araştırma Gündemi

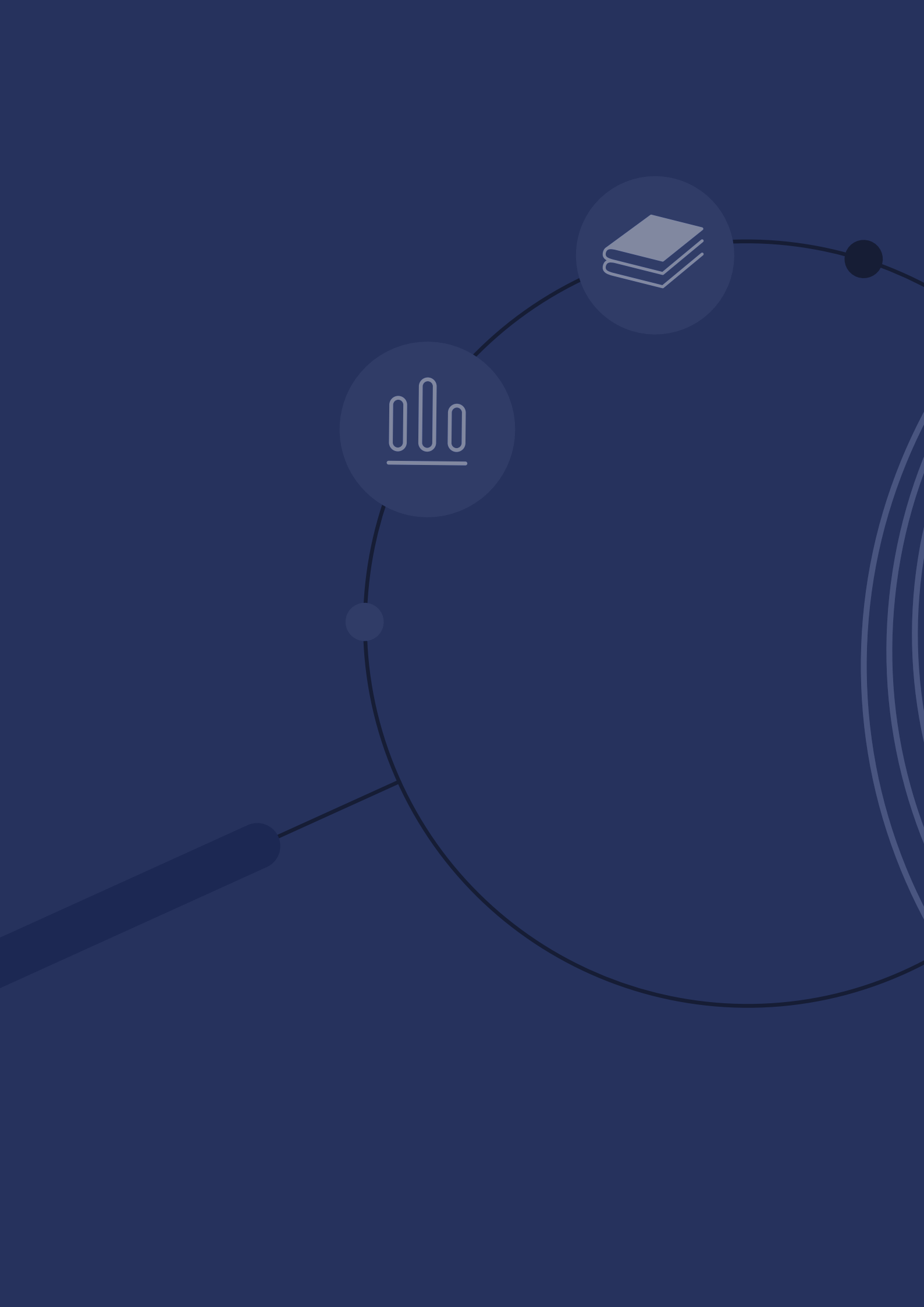


EĞİTİM ARAŞTIRMALARI

- Ebeveynlerin 10-11 Yaş Arası Çocukların Boş Zamanlarındaki Ekran Kullanımına Yönelik Tutum ve Stratejilerinin Nitel Bir İncelemesi
- Dijital Çağda Aile İçi İletişim: Türkiye'de İnternet Kullanımı, Ebeveyn-Çocuk İlişkisi ve Çocukların İyi Oluşu
- Küçük Çocukların Ekran Zamanını Yönetmede Engeller: Ebeveynlik Tarzları ve Çocuk Davranışları

TOPLUM ARAŞTIRMALARI

- Ebeveynlerin Okul Çağındaki Çocuklarının Dijital Medya Kullanımına İlişkin Bakış Açıları ve Deneyimleri
- Sorunlu Oyun Bağımlılığından Kurtulmada Sosyal ve Çevresel Faktörler: Yetişkin Erkeklerle Nitel Bir Çalışma
- Genç Yetişkinler Sosyal Medyada "Beğeni" Almaya Nasıl Tepki Veriyor? Utangaçlığın ve Siber Mağduriyetin Düzenleyici Rolü





Hazırlayanlar

Banu Zehir
Zeynep Yalçıntaş

Editör

Abdullah Uğur

Grafik Tasarım

Muhammed Seleş

Enstitü Sosyal | Dünyadan Araştırma Gündemi

Mayıs 2026

Yayın Türü

Bülten

Yönetim Yeri

Burhaniye Mah. Hacı Reşit Paşa Sok. No. 18
Üsküdar / İstanbul

İletişim

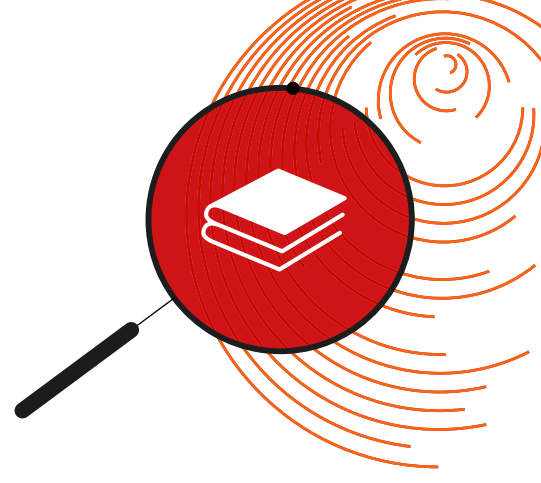
0216 422 00 22
www.enstitusosyal.org
info@enstitusosyal.org

Dünyadan Araştırma Gündemi, eğitim ve toplum bilimleri alanlarında akademik seçki sunan ücretsiz bir yayındır.

DÜNYADAN

Araştırma Gündemi





EĞİTİM

ARAŞTIRMALARI

■ Ebeveynlerin 10-11 Yaş Arası Çocukların Boş Zamanlarındaki Ekran Kullanımına Yönelik Tutum ve Stratejilerinin Nitel Bir İncelemesi

■ Dijital Çağda Aile İçi İletişim: Türkiye'de İnternet Kullanımı, Ebeveyn-Çocuk İlişkisi ve Çocukların İyi Oluşu

■ Küçük Çocukların Ekran Zamanını Yönetmede Engeller: Ebeveynlik Tarzları ve Çocuk Davranışları

Discover Psychology

Discover Psychology, psikoloji ve davranış bilimlerinin tüm alt dalları ile birlikte sağlık, çevre, sinirbilim, işletme, ekonomi, dilbilim ve eğitim gibi psikoloji alanıyla ilişkili disiplinlerdeki araştırmaları bir araya getiren, uluslararası ve tam açık erişimli bir akademik dergidir. Klinik, sosyal, bilişsel, gelişimsel ve kültürel psikoloji gibi geleneksel alanlardaki deneysel ve teorik bulgulara yer veren dergi; özellikle psikolojinin farklı kültürlerdeki yeni uygulamalarını ele alan disiplinler arası çalışmalara, siber zorbalık ile sosyal medyanın etkilerini inceleyen siber psikoloji araştırmalarına ve aile dinamiklerine odaklanmaktadır. Eğitimi geliştirmeye yönelik psikolojik yöntemleri ve çevrim içi öğrenmeyi içeren eğitim psikolojisi çalışmalarına da yer veren dergi; araştırmacılar, uygulamacılar ve politika yapıcılar için dünya genelinden özgün bulgular, program değerlendirmeleri ve disiplinler ötesi yaklaşımlar sunan bir bilimsel kaynak niteliğindedir.

Ebeveynlerin 10-11 Yaş Arası Çocukların Boş Zamanlarındaki Ekran Kullanımına Yönelik Tutum ve Stratejileri: Nitel Bir İnceleme

A Qualitative Exploration of Parental Attitudes and Strategies in Mediating 10-11-Year-Old Children's Screen Use during Leisure Time

Çocukların boş zamanlarında ekran başında geçirdikleri süre giderek artarken, akranlarıyla yüz yüze etkileşimleri azalmaktadır. Bu durum, çocukların fiziksel aktiviteye ayırdıkları sürenin kısalmasına ve uzun vadede onların fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde olumsuz etkilere yol açabilmektedir. Çocukların sağlıklı davranışlar geliştirmesinde ve ekran kullanımının denetlenmesinde ebeveynler kritik bir rol oynamaktadır. Ancak dijital medya kullanımının yönetilmesi, aile içinde sık sık çatışmalara ve ebeveynler için tükenmişliğe neden olan zorlu bir süreçtir. Literatürde 12-18 yaş arası ergenler ile 9 yaş altı küçük çocuklara odaklanan pek çok çalışma bulunmasına rağmen, çocukların bağımsızlık kazanmaya ve akranlarına daha çok yönelmeye başladığı 10-11 yaş aralığına tekabül eden ön-ergenlik döneminde ebeveynlerin yaşadığı deneyimler yeterince incelenmemiştir. Bu çalışma, söz konusu kritik geçiş dönemindeki çocukların ebeveynlerinin dijital dünyayı nasıl anlamlandırdıklarını ve yönettiklerini açıklamayı amaçlamaktadır.

AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı, ebeveynlerin 10-11 yaş arasındaki çocuklarının boş zamanlarındaki ekran kullanımına ilişkin değerlerini, tutumlarını ve algılarını keşfetmektir. Ayrıca çalışma, ebeveynlerin çocuklarının ekran kullanımına müdahale ederken (düzenlerken) uyguladıkları stratejiler, karşılaştıkları zorluklar ve bu pratiklere yönelik kendilerini nasıl değerlendirdiklerini derinlemesine incelemeyi hedeflemektedir.

YÖNTEM

- **Araştırma Tasarımı:** Ebeveyn tutum ve stratejileri nitel araştırma yöntemi ile tespit edilmiştir. Ebeveynlerle yapılan yarı yapılandırılmış görüşmelerden elde edilen veriler, Yansıtıcı Tematik Analiz yöntemi kullanılarak belirli ana temalar altında çözümlenmiştir.
- **Örneklem:** Araştırma, Danimarka'nın banliyö bölgelerinde yer alan üç devlet okulundan seçilen, 10-11 yaşlarında çocuk sahibi toplam 17 ebeveynle

gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu annelerden ve orta-yüksek sosyoekonomik düzeydeki ailelerden oluşmaktadır.

- **Veri Toplama Araçları:** Veriler, Ekim-Aralık 2021 tarihleri arasında COVID-19 önlemleri kapsamında çevrim içi görüşmeler ile toplanmıştır. Görüşmelerde ebeveynlere, çocuklarının boş zamanlarındaki ekran kullanımına yönelik hislerini ve uyguladıkları kural/sınırları inceleyen açık uçlu sorular yöneltilmiştir. Görüşme süreleri 75 ile 120 dakika arasında değişmiştir.
- **Veri Analizi:** Görüşmelerden elde edilen ses ve video kayıtları yazıya dökülmüş, ardından ebeveynlerin çocuklarının ekran süresi ve içerik kalitesi hakkındaki ifadeleri kodlanmıştır. Bu kodlar, “Yol Gösterme” (*Navigating*) ve “Dengeleme” (*Balancing*) olmak üzere iki ana tema altında toplanmıştır. Yol Gösterme teması; ebeveynlerin kural koyma, esnetme ve kaldırma döngüsündeki günlük gelgitleri ile içeriğin kalitesine göre anlık çözümler üretme şeklindeki doğru yolu bulma gayretlerini kapsamaktadır. Dengeleme ise ekranın sağladığı zihinsel rahatlama ile çocukların gerçek dünyadan kopma endişesi arasındaki uzun vadeli denge arayışını ve analog aktivitelere yönlendirme pratiklerini içermektedir.

TEMEL BULGULAR

1. Ebeveynler ekran kullanımını yönetirken tutarlı sınırlar koymakta zorlanmaktadır.

- Ebeveynler çocuklarının ekran süresini sınırlamaya çalışmakta, ancak bu

kuralların uygulanması çoğu zaman aile içinde tartışmalara yol açmaktadır.

- Bu nedenle bazı ebeveynler zamanla kuralları gevşetmekte ya da ekran kullanımına daha fazla esneklik tanımaktadır.
- Bulgular, ebeveynlerin ekran kullanımını yönetme sürecinin sabit ve doğrusal değil, kural koyma, çatışma yaşama ve kuralları yeniden düzenleme arasında ilerleyen döngüsel bir süreç olduğunu göstermektedir.

2. Ekran karşısında geçirilen süre kadar tüketilen içeriğin de sınır koymada belirleyici olduğu görülmektedir.

- Ebeveynler çocuklarının yalnızca ne kadar süre ekran kullandığına değil, ekranı hangi amaçla kullandığına da dikkat etmektedir.
- Eğitim, sosyalleşme ya da gündelik yaşamı kolaylaştırma amacı taşıyan ekran kullanımları daha kabul edilebilir görülmektedir.
- Buna karşılık pasif şekilde video izleme, amaçsızca kaydırma ya da tek başına uzun süreli ekran kullanımı daha sorunlu bir kullanım şekli olarak değerlendirilmektedir.

3. Ekran kullanımı ebeveynler tarafından hem risk hem de dinlenme aracı olarak değerlendirilmektedir.

- Ebeveynler, ekran kullanımının çocukların boş zamanlarını aşırı biçimde kaplamasından ve ekran dışı etkinliklerin yerini almasından endişe duymaktadır.
- Bununla birlikte bazı ebeveynler, ekranı çocuğun yoğun okul ve etkinlik

temposundan sonra zihinsel ya da fiziksel olarak rahatlama sağlayan bir alan olarak görmektedir.

- Bu durum, ebeveynlerin ekran kullanımına ilişkin tutumlarında belirgin bir ikileme ortaya çıkarmaktadır.

4. Ebeveynler ekran dışı etkinliklerle denge kurmaya çalışmaktadır.

- Ebeveynler çocukların spor, arkadaş buluşmaları, okul sonrası kulüpler ve oyun gibi ekran dışı etkinliklere yönelmesini teşvik etmektedir.
- Bu etkinlikler, ekran kullanımını azaltmanın ötesinde çocuğun boş zamanını daha dengeli geçirmesini sağlamaya yönelik bir strateji olarak görülmektedir.
- Ebeveynler açısından ideal olan, çocuğun ekranı dış müdahale olmadan bırakabilmesi ve ekran dışı etkinliklere kendi isteğiyle yönelebilmesidir.

SONUÇ

Bu çalışma; ebeveynlerin ön-ergenlik dönemindeki çocuklarının (10-11 yaş) ekran kullanımını yönetirken katı kısıtlamalar ile çocuğun direnci arasında enerji tüketen döngüsel bir süreç yaşadıklarını ve günü kurtarmaya yönelik pragmatik stratejiler geliştirmek zorunda kaldıklarını ortaya koymuştur. Ebeveynler ideal olarak görülen analog yaşam değerleri ile dijital gerçeklik arasında sıkışmış durumdadır. Konulan katı kurallar aile içi çatışmalar nedeniyle zamanla

aşınmakta; ekranın sunduğu zihinsel rahatlama potansiyeli ve faydalı görülen içerikler (eğitimsel/sosyal) ebeveynlerin kuralları gevşetmesine yol açmaktadır. Bulgular, ebeveynlerin bu dijital habitusla tek başlarına mücadele etmelerinin zorluğunu ortaya koymaktadır; zira ebeveynler, kullanıcı katılımını maksimize etmeyi hedefleyen teknoloji şirketlerinin manipülatif tasarım stratejilerine karşı koymakta zorlanmaktadır. Bu bağlamda, sorumluluğun sadece ebeveynlere yüklenmemesi, teknoloji sektörüne yönelik yapısal düzenlemelerin getirilmesi, okullar aracılığıyla aileler arası iletişim ağlarının güçlendirilmesi ve aile içinde tepkisel yasaklar yerine çocukla birlikte üretilen proaktif medya sözleşmelerinin geliştirilmesi önerilmektedir.

Kaynak: Høy, T. V., Tjørnhøj-Thomsen, T., Pawlowski, C., Gejl, A. K., Danielsen, D., & Toftager, M. (2025). A qualitative exploration of parental attitudes and strategies in mediating 10-11-year-old children's screen use during leisure time. *Discover Psychology*, 5, 104. https://doi.org/10.1007/s44202-025-00404-w_

Journal of Child and Family Studies

Journal of Child and Family Studies (JCFS); çocukların, gençlerin ve ailelerin sağlıklı davranış ile iyi oluşunu etkileyen bireysel, ailesel ve toplumsal çevreleri disiplinler arası bir bakış açısıyla ele alan uluslararası, hakemli bir akademik dergidir. Bilimsel teoriler ile saha uygulamaları arasında bir köprü kurmayı amaçlayan dergi; çocuk ve gençlerin sosyal, duygusal ve gelişimsel işlevlerini artırmaya yönelik okul ve aile temelli önleme ve müdahale çalışmalarına, olumsuz çocukluk deneyimlerinin eğitim ve ruh sağlığı üzerindeki birikimli etkilerine, akran ilişkilerine ve aile yapısını zorlayan toplumsal sorunlara odaklanır. Eğitimciler, rehberlik uzmanları, sosyal hizmet uzmanları ve politika yapımcılar için zengin bir bilimsel kaynak sunan dergi, çocukların gelişimini bütünsel bir ekolojik yaklaşımla ele alan uygulamalı araştırmalara, program değerlendirmelerine ve okul-aile iş birliğini güçlendiren kurumsal politikalara alan açmaktadır.

2 Dijital Çağda Aile İçi İletişim: Türkiye’de İnternet Kullanımı, Ebeveyn-Çocuk İlişkisi ve Çocukların İyi Oluşu

Parental Communication in the Digital Age: Internet Use, Parent-Child Interaction, and Child Well-Being in Türkiye

Dijital teknolojilerin aile yaşamına giderek daha fazla entegre olması, aile içi dinamikleri ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kalitesini derinden etkilemektedir. Alan yazında teknolojinin aile ilişkileri üzerindeki etkilerine dair çelişkili bulgular yer almaktadır; internet teknolojilerinin aile içi iletişimi kolaylaştırdığı gibi, sosyal izolasyona ve çatışmaya da yol açabildiği tartışılmaktadır. Bu durumun daha iyi anlaşılabilmesi için ebeveynlerin çocukların medya tüketimini düzenlemek adına uyguladıkları “dijital ebeveynlik yaklaşımları” (kısıtlayıcı, aktif ve birlikte kullanım) ile aile içi iletişim kalıplarının birlikte ele alınması gerekmektedir. Türkiye gibi kolektif ve aile merkezli kültürel yapılarda, ebeveynlerin çocuklarını dijital risklerden koruma sorumluluğu ve ebeveyn otoritesine verilen değer, dijital ebeveynlik pratiklerini Batı toplumlarından farklılaştırmaktadır. Mevcut çalışmalar genellikle genel internet kullanımı veya teknoloji bağımlılığına odaklanırken, Türkiye bağlamında dijital ebeveynlik yaklaşımlarının günlük internet kullanımında ebeveyn-çocuk iletişim kalıplarını nasıl şekillendirdiği yeterince incelenmemiştir.

AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, Türkiye bağlamında internet teknolojilerinin ebeveyn-çocuk ilişkisi ve aile içi iletişim kalıpları üzerindeki etkilerini incelemektir. Bu doğrultuda, ebeveynlerin çocuklarının ekran sürelerini yönetme stratejileri, dijital ebeveynlik pratiklerinin çocukların dijital dayanıklılığını (bireylerin internet ortamındaki risklerin farkında olabilmesi ve interneti verimli/faydalı kullanabilmesi) nasıl desteklediği ve ailelerin iletişim yönelimlerinin çocukların dijital iyi oluşu üzerindeki rolü analiz edilmiştir.

YÖNTEM

- **Araştırma Tasarımı:** Çalışma, internet tabanlı teknolojilerin aile içi etkileşimler üzerindeki etkisini derinlemesine keşfetmeyi amaçlayan nitel araştırma desenine (yarı yapılandırılmış görüşmeler) dayanmaktadır. Verilerin çözümlenmesinde Yansıtıcı Tematik Analiz yöntemi kullanılmıştır.
- **Örneklem:** Türkiye’de yaşayan, 2-12 yaş aralığında en az bir çocuk sahibi olan ve düzenli internet deneyimi bulunan 21 ebeveyn (13 anne, 8 baba) amaçlı ve kartopu örnekleme yöntemleriyle

çalışmaya dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalaması 37,38 olup, çoğunluğu yüksek eğitim seviyesine (%52,38 lisansüstü) sahiptir.

- **Veri Toplama Araçları:** Araştırmacılar tarafından geliştirilen yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Görüşmelerde ebeveynlere ekran süresini yönetme yaklaşımları, teknolojinin aileye etkileri, dijital tehlikelere karşı alınan önlemler ve bu süreçte yaşanan zorluklar ile baş etme yöntemlerine dair sorular yöneltilmiştir. Görüşmeler 35-60 dakika arasında sürmüştür.
- **Veri Analizi:** Görüşme kayıtları metne dökülmüş ve NVivo 20 yazılımı aracılığıyla sistematik olarak kodlanmıştır. Analiz sürecinde veriler ilk olarak tümdengelimsel ve tümevarımsal kodlama aşamalarından geçirilmiş; ardından “Aile İletişim Kalıpları Teorisi” (*Family Communications Patterns Theory*) ve “Çift ve Aile Teknolojisi Çerçevesi” (*Couple and Family Technology Framework*) kuramsal lensleri kullanılarak analitik olarak haritalandırılmıştır. Analiz kalitesini artırmak için bağımsız araştırmacı kodlaması ve analist üçgenlemesi (*triangulation*) uygulanmıştır.

TEMEL BULGULAR

1. İnternet Teknolojilerinin Getirdiği Riskler

- Teknolojik cihazların yüz yüze etkileşimi kesintiye uğratması, ebeveynlerin çocuklarına karşı duyarlılığını ve duygusal uyumunu zedelemektedir.

Ebeveynlerin oyun veya sohbet sırasında telefon bildirimlerine yönelmesi, anlık iletişimi sekteye uğratarak ebeveynle çocuk arasında zamanla ilişkisel mesafe oluşmasına yol açmaktadır.

- Dijital mecralar, çocukları yerel kültürel değerler ve ahlaki normlarla çatışan küresel rol modellerine maruz bırakmaktadır. Çocukların videolardaki karakterleri taklit etmesi aile içinde ahlaki tartışma ve çatışmalara neden olmaktadır.
- Teknolojik cihazlar kısıtlandığında çocuklarda ağlama krizleri, öfke, asabiyet ve ebeveynlerden duygusal olarak uzaklaşma gibi bağımlılık benzeri davranışsal tepkiler gözlenmektedir. Teknolojinin çocukları sakinleştirmek için bir “dijital emzik” olarak kullanılması bu bağımlılık döngüsünü pekiştirmektedir.
- Aşırı teknoloji kullanımı çocukları gerçek yaşam deneyimlerinden ve sosyalleşmeden uzaklaştırmaktadır. Bazı ebeveynler bu riski azaltmak için mahalledeki diğer ebeveynlerle ortak kararlar alarak çocukları fiziksel oyun alanlarına yönlendirme eğilimindedir.

2. Teknolojik Kullanımı Düzenleme Stratejileri ve Yaşanan Zorluklar

- Özellikle büyükanne ve büyükbabalar, ekran kullanımını zararsız bir eğlence olarak görüp ebeveynlerin koyduğu kuralları esnetmekte ve hane içindeki dijital sınırların tutarlılığını sekteye uğratmaktadır.
- Ebeveynler dijital sınırların farkında olsalar da çocukların bu kurallara

direnmesi ve ağlama krizleri karşısında çaresiz kalabilmektedir. Profesyonel bilgiye sahip ebeveynler (ör. öğretmenler) dahi teorik doğrular ile pratik uygulama arasında duygusal ikilemler yaşamaktadır.

- Anne ve babanın kuralları uygulama noktasında ortak bir duruş sergileyememesi (bir tarafın kısıtlaması, diğer tarafın ödün vermesi) kuralların inandırıcılığını düşürmektedir. Ayrıca, yoğun çalışma saatleri nedeniyle babalar süreçte daha pasif kalırken, dijital denetim ve ahlaki muhafızlık yükü büyük oranda annelerin üzerine kalmaktadır. Çocukların, ebeveynlerin kendi ekran sürelerini öne sürerek kurallara meydan okuması otorite hiyerarşisini bulanıklaştırmaktadır.

3. Dijital Ebeveynlik Pratikleri Yoluyla Dayanıklılık ve İyileşme

- Teknoloji kararlarında ortak bir dil ve tutarlılık (ebeveyn birliği) sergileyen yüksek uyumlu aileler, çocukların kurallara uymasını ve istikrarlı bir rutin geliştirmesini daha kolay sağlamaktadır.
- Aile içinde güçlü bir sohbet ve iletişim ortamına sahip aileler, teknolojiyi bir çatışma unsuru olmaktan çıkarıp eğitici oyunlar (satranç, İngilizce kelime oyunları) ile birlikte belgesel izleyip tartışma gibi etkinliklerle birer "ortak öğrenme aracı"na dönüştürmektedir. Dijital araçları birlikte kullanma (co-use), aile içi bağları ve çocukların eleştirel düşünme becerilerini güçlendirmektedir.

- Dijital ebeveynlik dinamikleri çocuğun yaşına göre farklılık göstermektedir. Çocukların yaşı büyüdükçe ebeveynlik dinamikleri kontrol odaklılıktan güven ve iş birliğine doğru evrilmektedir. 2-5 yaş grubunda ebeveyn kontrolü ve cihaz kısıtlaması daha belirginken, 6-10 yaş grubu çocuklarda kural müzakeresi (ebeveynle pazarlık yapma), 11-12 yaş grubunda ise çocukların çevrim içi etkinliklerini gizleme ve ebeveyn denetimine direnç gösterme eğilimi görülmektedir.

SONUÇ

Bu çalışma, internet teknolojilerinin aile içinde hem yakınlaştırıcı hem de uzaklaştırıcı iki yönlü bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Dijital risklerin yönetiminde aile içi uyum (ebeveyn birliği ve ortak duruş) ile sohbetin (açık diyalog ve teknolojik aletleri çocukla birlikte kullanma) kendilerine has güçlü yönleri bulunsa da, en etkili yaklaşım her iki stili birleştiren dengeli bir stratejidir. Yalnızca katı kurallar koymak yerine, açık iletişimi destekleyen, çocukların fikirlerine değer veren ve ortak dijital faaliyetler üreten ebeveynlik pratikleri; çocukların dijital dünyada güvenli ve dayanıklı bireyler olarak yetişmesini ve aile bağlarının güçlenmesini sağlamaktadır.

Kaynak: Turhan, Z., Acar, S., Canbakış, R., Kızılcay, N., & Özak Doğan, S. (2026). Parental communication in the digital age: Internet use, parent-child interaction, and child well-being in Türkiye. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10826-026-03309-x>

Küçük Çocukların Ekran Zamanını Yönetmede Engeller: Ebeveynlik Tarzları ve Çocuk Davranışları

*Parenting and Child Behaviour Barriers to Managing
Screen Time With Young Children*

Aşırı ekran kullanımının çocuk sağlığı ve gelişimi üzerindeki olumsuz etkileri, günümüzde önemli bir halk sağlığı sorunu hâline gelmiştir. Mevcut literatürdeki çalışmalar; yüksek düzeyde ekran kullanımının depresif semptomlar, davranış problemleri, anksiyete, uyku bozuklukları ve düşük iyi oluş gibi olumsuz psikososyal sonuçlarla ilişkili olduğunu göstermektedir. Ancak bu çalışmaların büyük bir kısmı okul çağındaki çocuklara ve ergenlere odaklanmış, erken çocukluk dönemi (0-4 yaş) nispeten ihmal edilmiştir. Oysa ki erken çocuklukta edinilen ekran alışkanlıkları ilerleyen yaşlardaki kullanım düzeylerini de doğrudan etkilemektedir. Küçük çocukların ekran sürelerini nelerin etkilediğini anlamak için sosyal bilişsel teori ve sosyoekolojik perspektif çerçevesinde; ebeveynlik tarzı, ebeveynlik öz yeterliliği, çocuk davranışları ve ebeveyn ruh sağlığı gibi faktörlerin karmaşık ilişkilerinin incelenmesi gerekmektedir. Bu çalışma, erken çocukluk döneminde ekran süresini yönetmedeki ebeveyn ve çocuk kaynaklı engelleri bütüncül bir şekilde ele alarak literatürdeki bu boşluğu doldurmayı amaçlamaktadır.

AMAÇ

Bu araştırmanın temel amacı; 0-4 yaş arası çocukların toplam ekran süreleri ile bu yaş aralığında küçük çocukları olan ebeveynlerin ebeveynlik tarzları, öz yeterlilik algıları, ebeveynlerin psikolojik durumu (stres, anksiyete, depresyon) ve çocukların ekran zamanına bağlı davranış problemleri arasındaki ilişkileri incelemektir. Çalışma kapsamında, ebeveynlerin çocuklarının ekran süresini sınırlandırmaya yönelik öz yeterliliklerini ve çocukların gerçek ekran sürelerini en güçlü şekilde yordayan değişkenlerin belirlenmesi hedeflenmiştir.

YÖNTEM

- **Araştırma Tasarımı:** Çalışma, kesitsel bir araştırma tasarımına dayanmaktadır. Veriler internet üzerinden bir anket aracılığıyla toplanmıştır.
- **Örnekleme:** Araştırmaya Avustralya genelinde yaşayan, 0-4 yaş arası en az bir çocuğa sahip olan ve anketi eksiksiz dolduran 106 ebeveyn (büyük çoğunluğu üniversite mezunu anneler) dâhil edilmiştir.

■ **Veri Toplama Araçları:**

Aile Öz Geçmiş Anketi (FBQ): Yaş, eğitim ve maddi durum gibi temel aile bilgilerini toplar.

Çocukların Ekran Zamanı Geçmiş Anketi (CSTHQ): Çocukların günlük kaç saat ekran kullandığını ve evdeki ekran kurallarını belirler.

Ekran Zamanı Davranış Kontrol Listesi (STBC): Çocuğun ekranı bırakırken çıkardığı krizleri (mızızlanma, karşı gelme) ve ebeveynin bu krizleri yönetirken kendine olan güvenini ölçer.

Ekran Zamanı Öz Yeterlilik Ölçeği (STSES): Ebeveynin yorgunluk, hastalık veya tatil gibi zorlayıcı anlarda ekran sürelerini sınırlandırma konusundaki öz güvenini ölçer.

Küçük Çocuklarda Ekran Zamanının Etkileri Ölçeği (ECSTS): Ekran kullanımının çocuğun gelişimine (uyku, öğrenme) ve ebeveynin sabrına olan etkilerine dair ebeveyn algısını ölçer.

Ebeveynlik Ölçeği (PS): Ebeveynin kurallardaki gevşekliğini (sınır koyamama) ve aşırı tepkiselliğini (çabuk öfkelenme, bağırma) inceler.

Çocuk Uyumu ve Ebeveyn Yeterliliği Ölçeği (CAPES): Ekrandan bağımsız olarak, çocuğun günlük yaşamındaki genel hırçınlık, korku veya mutsuzluk gibi genel davranışsal/duygusal sorunlarını ölçer.

Depresyon Anksiyete Stres Ölçeği (DASS-21): Ebeveynlerin son bir hafta içindeki genel stres, kaygı ve depresyon seviyelerini (ruh sağlığını) değerlendirir.

■ **Veri Analizi:** Korelasyon analizlerinin (Pearson ve Spearman) yanı sıra, demografik değişkenlerin (yaş, eğitim, finansal durum) etkisi kontrol edildikten sonra ebeveyn ve çocuk değişkenlerinin yordayıcı gücünü test etmek amacıyla hiyerarşik çoklu regresyon modelleri kullanılmıştır.

TEMEL BULGULAR

1. Ekran Süresi ve Ebeveyn Algıları

- Çocukların günlük ortalama ekran süresi 1 saat 19 dakikadır (hafta içi ortalama 1 saat 4 dakika iken, hafta sonu bu süre 1 saat 55 dakikaya çıkmaktadır).
- Ebeveynlerin %46,6'sı çocuklarının ekran kullanımından endişe duyduğunu, %51,7'si ise çocuklarının daha az ekran süresine sahip olması gerektiğini belirtmiştir.
- Çocukların en çok kullandığı cihazlar sırasıyla televizyon (%85,8), tablet (%47,2) ve akıllı telefondur (%42,5).

2. Ebeveynlik Tarzı ve Çocuk Davranışları İlişkisi

- Sınır koymakta zorlanan tutarsız (gevşek) veya çocuğa çabuk öfkelenip bağırarak (aşırı tepkisel) ebeveynlerin çocukları, ekranı bırakma zamanı geldiğinde çok daha fazla hırçınlık yapıp kriz çıkarmaktadır.
- Bu etkisiz disiplin yöntemlerini kullanan ebeveynlerin, çocukların çıkardığı ekran krizlerini sakinleştirebilme ve bu sorunları çözebilme konusundaki kendilerine olan güvenleri çok daha düşük bulunmuştur.

3. Ebeveynlerin Psikolojik Durumu

- Beklentilerin aksine, ebeveynlerin genel depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri ile çocukların ekrana bağlı davranış problemleri veya ebeveynlerin ekran yönetimi öz yeterliliği arasında doğrudan anlamlı bir korelasyon saptanmamıştır.
- Bu durum, ebeveyn ruh sağlığının ekran yönetimi üzerindeki etkisinin doğrudan olmaktan ziyade, ebeveynlik tarzları aracılığıyla (dolaylı olarak) gerçekleşebileceğine işaret etmektedir.

4. Ekran Süresini Sınırlandırma Öz Yeterliliğinin Yordayıcıları

- Ebeveynlerin zorlu şartlar altında çocuklarının ekran süresini sınırlandırma öz yeterliliğini açıklayan en güçlü yordayıcı, çocukların ekran zamanıyla ilişkili sergilediği davranış problemleri olmuştur. Çocukların ekrana bağlı direnç ve problemleri arttıkça, ebeveynlerin ekran sınırlandırma konusundaki kendilerine olan güvenleri ciddi şekilde erozyona uğramaktadır.

5. Gerçek Ekran Süresinin En Güçlü Yordayıcısı

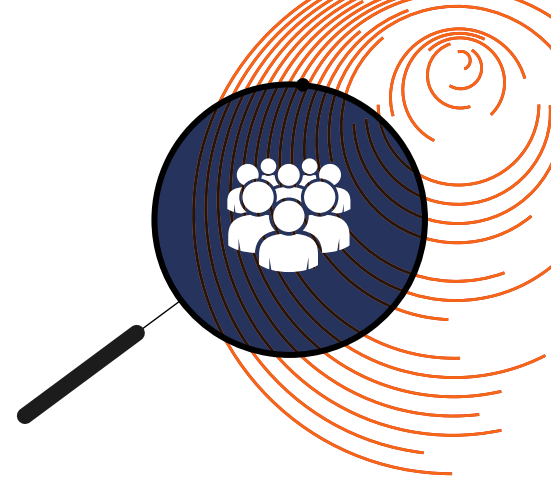
- Çocukların günlük ekran sürelerini belirleyen en güçlü faktör, ebeveynlerin ekran zamanını kısıtlama konusunda kendilerine duydukları güvendir.
- Ebeveynlerin çocuklarının ekran süresini sınırlandırabileceğine olan inancı

yükseldikçe, çocukların günlük ekran başında geçirdiği süre azalmaktadır.

SONUÇ

Bu çalışma, erken çocukluk dönemindeki ekran sürelerinin yönetilmesinde ebeveynlerin öz yeterlilik güvenleri ile çocukların ekrana bağlı geliştirdikleri krizlerin kritik bir rol oynadığını ortaya koymaktadır. Sınır koymakta zorlanan gevşek veya çabuk öfkelenen aşırı tepkisel ebeveynlik tarzları çocukların ekran krizlerini artırmakta; bu krizler ise ebeveynlerin ekranı sınırlandırma konusundaki öz güvenini baltalamaktadır. Buna karşın, ebeveynlerin ekranı kısıtlama konusundaki inançları ve kendilerine olan güvenleri arttıkça, çocukların ekran süresi düşmektedir. Bu nedenle, çocuklarda sağlıklı ekran kullanımını hedefleyen müdahale programlarının, yalnızca süre kısıtlamalarına odaklanmak yerine ebeveynlere bu ekran krizleriyle başa çıkabilecekleri pratik beceriler kazandırmaya ve onların öz yeterliliklerini artırmaya odaklanması önemlidir.

Kaynak: Halpin, S., Mitchell, A. E., Baker, S., & Morawska, A. (2021). Parenting and child behaviour barriers to managing screen time with young children. *Journal of Child and Family Studies*, 30(3), 824-838. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01881-4>



TOPLUM

ARAŞTIRMALARI

■ Ebeveynlerin Okul Çağındaki Çocuklarının Dijital Medya Kullanımına İlişkin Bakış Açıları ve Deneyimleri

■ Sorunlu Oyun Bağımlılığından Kurtulmada Sosyal ve Çevresel Faktörler: Yetişkin Erkeklerle Nitel Bir Çalışma

■ Genç Yetişkinler Sosyal Medyada "Beğeni" Almaya Nasıl Tepki Veriyor? Utangaçlığın ve Siber Mağduriyetin Düzenleyici Rolü

Journal of Child and Family Studies

Journal of Child and Family Studies, çocuklar, ergenler ve ailelerin davranışsal sağlığı ile refahını ele alan uluslararası ve hakemli bir dergidir. Dergi, birey, aile ve toplum düzeyindeki etkileşimleri dikkate alan ekolojik ve disiplinler arası bir yaklaşım benimsemektedir. Çocuk, genç ve aile refahını etkileyen faktörleri farklı bağlamlarda ele alan çalışmaların yanı sıra uygulamalı ve translayonel araştırmalar, sistematik veya kapsamlı incelemeler, kısa ampirik araştırma raporları ve yorum yazılarına yer vermektedir.



1 Ebeveynlerin Okul Çağındaki Çocuklarının Dijital Medya Kullanımına İlişkin Bakış Açıları ve Deneyimleri

Glued To the Screen? Parents' Perspectives and Experiences on School-Aged Child's Digital Media Use

Dijital medya kullanımının çocukların günlük yaşamında eğitim ve eğlence amacıyla önemli bir yer tuttuğunu ifade eden bu çalışma, okul çağındaki (6-12 yaş arası) çocuklarda artan dijital medya kullanımının çeşitli sağlık sorunlarına yol açtığını da belirtmektedir. Bu doğrultuda nitel yöntemin kullanıldığı araştırma, ebeveynlerin konuya ilişkin bakış açılarını ve deneyimlerini ele almıştır. Literatür kapsamında yapılan değerlendirmeler, ekran başında geçirilen zamanın fiziksel aktivitelere ayrılan sürenin azalması ve üretkenliğin olumsuz etkilenmesi gibi sonuçları olduğunu göstermiştir. Literatürde, dijital medyanın bilgi edinimini desteklediğini ortaya koyan çalışmaların yanı sıra risk ve zararlarına dikkat çeken çalışmalar da bulunmaktadır. Ebeveynlerin rolü de bu noktada ele alınan önemli konulardan biri olmuş; dijital medya kullanımının çocuklar üzerindeki etkilerine ilişkin ebeveyn endişelerine yer verilmiştir. Bu kapsamda çalışma, ebeveynlerin deneyimlerini inceleyen bir yaklaşımla gerçekleştirilmiştir.

AMAÇ

Bu çalışma, ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımına ilişkin görüş, endişe, ihtiyaç, bilgi eksiklikleri ve uygulamalarını incelemeyi; ayrıca bu sürece yönelik karar alma mekanizmalarını açıklayan teorik bir çerçeve oluşturmayı amaçlamaktadır.

YÖNTEM

- **Metodoloji:** Çalışmada, ebeveynlerin çeşitli görüşlerini ve deneyimlerini ve karar alma süreçlerini keşfetmek amacıyla esnek ve sistematik bir yaklaşım sunan Charmaz'ın yapılandırmacı temellendirilmiş kuram (*constructivist grounded theory*) tasarımı benimsenmiştir.
- **Veri Toplama:** Güney Kaliforniya'daki bir pediatri kliniğinde amaçlı örnekleme yoluyla seçilen, 6-12 yaş arası çocuk sahibi 11 ebeveyn ile görüşülmüştür. Çalışmada veri toplama yöntemi olarak açık uçlu ve yarı yapılandırılmış görüşme soruları kullanılmış, bunun yanı sıra gözlem

yapılmış ve sürece ilişkin veriler not alma tekniği ile kayıt altına alınmıştır.

- **Veri Analizi:** Çalışmada, Zoom transkripsiyonu aracılığı ile transkriptler oluşturulmuş; kodlama ve analizler gerçekleştirilmiştir. Son aşamada ilgili kavram ve kategoriler görselleştirilmiş; buna yönelik bir harita oluşturulmuştur.

BULGULAR

Çalışmaya 11 anne katılmış; bu kişilerin yaşlarının ortalamasının 37 olduğu ifade edilmiştir. Katılımcıların çoğunluğu üniversite eğitimi almış olup büyük bir kısmı da çalışma hayatında yer almaktadır. Katılımcı ebeveynlerin çocuk sayıları ve çocukların yaş aralıkları çeşitlilik göstermekte olup, tüm çocukların ilköğretim düzeyinde eğitimlerine devam ettiği belirtilmiştir. Bu çalışmanın bulguları yedi kategoride toplanmıştır:

1. Dijital Medyadaki İçeriklerle İlgili Endişeler

- Çalışma, ebeveynlerin büyük çoğunluğunun çocukların dijital medya kullanımında karşılaşılan içeriklere yönelik çeşitli düzeylerde kaygılar taşıdığını göstermektedir. Özellikle YouTube gibi platformlarda yer alan içeriklerin şiddet içeren, korkutucu, bağımlılık yapıcı olabileceği düşünülmüştür. Bununla birlikte, bazı ebeveynler çocuklarıyla kurdukları açık iletişim, güven ilişkisi ve önceden belirlenen kurallar sayesinde çocuklarının dijital medya kullanımını daha kontrollü değerlendirdiklerini ifade etmiştir. Genel olarak ebeveynler, çocukların dijital içeriklere maruz kalma biçimlerini önemli bir risk alanı olarak görmektedir.

2. Olumsuz Deneyimler

- Bulgular, ebeveynlerin çocukların dijital medya kullanımına çoğunlukla eğlence amaçlı oyun oynama ve çizgi film izleme amacıyla izin verdiğini göstermektedir. Bazı ebeveynler video oyunlarını çocukların akranlarıyla sosyalleşmesi açısından olumlu değerlendirirken, çoğu ebeveyn sosyal medya kullanımına erişime izin vermemektedir. Ayrıca bazı ebeveynler, çocuklarının dijital medya kullanımını kontrol etmekte rehberliğe ihtiyaç duyduklarını dile getirmiştir.

3. Dijital Medya Kullanımının Yakından İzlenmesi

- Bulgular, birçok ebeveynin çocuklarının dijital medya kullanımını yakından takip etmenin önemli olduğunu düşündüğünü göstermektedir. Bu durumun temel nedenleri arasında dijital medyadaki endişe verici içerikler ve ebeveynlerin yaşadıkları olumsuz deneyimler yer almaktadır. Ebeveynler, çocuklarının ne izlediğini, kimlerle oynadığını ve ekran başında ne kadar zaman geçirdiğini kontrol etmeye çalıştıklarını ifade etmiştir. Bu kapsamda telefon geçmişi inceleme, ebeveyn kontrolü kullanma, çocuklarla birlikte içerik izleme ve tablet ekranını televizyonla senkronize etmek gibi farklı yöntemlerden yararlanılmıştır.

4. Erken Müdahale

- Bir diğer bulgu, ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımına bağlı davranış değişikliklerini erken fark ettiklerini ve müdahale ettiklerini göstermektedir. Ebeveynlerin çocukları dijital medya kullanırken sürekli dikkat hâlinde oldukları ve çocukların ne

izlediğini ya da ne yaptığını yakından takip ettikleri görülmektedir.

5. Sınır Belirleme

- Bulgular, çoğu ebeveynin çocuklarının dijital medya kullanımına süre, içerik, kullanım zamanı ve erişilebilen cihazlar bakımından çeşitli sınırlamalar getirdiğini göstermektedir. Özellikle küçük yaş grubundaki çocuklara daha katı kurallar uygulanırken, bazı ebeveynler çocuklarının yaşına bağlı olarak daha esnek bir yaklaşım benimsemiştir. Bununla birlikte bazı ebeveynlerin uyguladıkları sınırlardan biri de yalnızca hafta sonu dijital medya erişimine izin vermek olmuştur.

6. Odak Noktasını Yeniden Yönlendirme

- Bulgular, bazı ebeveynlerin dijital medya içeriklerini bağımlılık yapıcı olarak değerlendirdiğini ve çocukların ekranlardan uzaklaşmakta zorlandığını ortaya koymaktadır. Ebeveynler, çocuklarını ekrandan uzak kalmaları için evcil hayvan bakmak, ev işlerine yardım etmek gibi sorumluluklara yönlendirmişlerdir.

7. Yaratıcı Stratejiler

- Bulgular, ebeveynlerin çocukların dijital medya kullanımını düzenlemek amacıyla çeşitli yaratıcı stratejiler geliştirdiğini göstermektedir. Ebeveynler, ekran süresini azaltmak için cihaz erişimini sınırlandırma ve dijital

medya kullanımını ödül veya olumlu pekiştirme aracı olarak kullanma gibi yöntemlere başvurmuştur.

SONUÇ

Çalışma, okul çağındaki çocukların dijital medya kullanımına yönelik ebeveynlerin görüş ve deneyimlerini derinlemesine inceleyerek, bu alandaki sınırlı literatüre katkı sağlamayı amaçlamıştır. Araştırmada belirlenen yedi temel kategori; ebeveynlerin dijital medyaya ilişkin düşüncelerini, çocuklarının medya kullanımına dair deneyimlerini ve bu deneyimlerin karar verme süreçlerini nasıl şekillendirdiğini açıklamaktadır. Bulgular, ebeveynlerin dijital medya kullanımının olası olumsuz etkilerini azaltabilmek için sınır koyma, erken müdahale, odağı yeniden yönlendirme ve yaratıcı stratejiler gibi dinamik yaklaşımlar benimsediğini göstermektedir. Bununla birlikte ebeveynlerin, dijital medya kullanımını yönetme konusunda rehberlik ve destek arayışı içinde oldukları da görülmektedir.

Kaynak: Pastor, R. C., Truax, F. N., Roberts, L., & Mamier, I. (2026). *Glued to the screen? Parents' perspectives and experiences on school-aged child's digital media use. Journal of Child and Family Studies, 35*, 681-693. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03253-2>

Journal of Technology in Behavioral Science

Journal of Technology in Behavioral Science, insan davranışı ile sağlık hizmetleri ve teknolojinin kullanımının kesişim noktasını ele alan bir yayın platformudur. Davranışların sosyal, psikolojik, kültürel, biyolojik ve tıbbi bağlamlarını inceleyen dergi; orijinal araştırmaların yanı sıra sistematik incelemelere, kanıta dayalı uygulama çalışmalara, teorik makalelere, görüş bildirimlerine yer vermektedir. Birçok farklı araştırma yöntemini kapsayan geniş metodolojik çeşitliliğiyle, farklı disiplinler arasında iş birliğini teşvik eden akademik bir ortam sunmaktadır.



Sorunlu Oyun Bağımlılığında Kurtulmada Sosyal ve Çevresel Faktörler: Yetişkin Erkeklerle Yapılan Nitel Bir Çalışma

Social and Environmental Factors in Recovery from Problematic Gaming: A Qualitative Study of 30 Narrative Interviews with Adult Men

Bu çalışma, sorunlu oyun oynama davranışından kurtulma süreçlerini yetişkin erkeklerin deneyimleri üzerinden incelemektedir. Oyun bağımlılığının resmî tanımının yanı sıra psikolojik ve nörobilişsel perspektiften nasıl değerlendirildiği literatür çerçevesinde ele alınmıştır. Çalışma, r/stopgaming alt formundan ulaşılan 18-46 yaş arası 30 katılımcıyla gerçekleştirilen anlatısal görüşmelerden hareketle, oyun oynama alışkanlıklarını bırakma ya da düzenleme kararlarını etkileyen faktörlere odaklanmıştır. Bununla birlikte klinik destek dışında sorunlu oyun alışkanlıklarını bırakmaya çalışan ya da bu süreci deneyimlemiş bireylerin yaşam öykülerine odaklanarak, sorunlu oyun oynama alanındaki müdahale ve önleme temelli araştırmalara katkı sunmaktadır.

AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, problemlili oyun alışkanlıklarını aşmış veya aşmaya çalışan bireylerin deneyimlerini nitel bir yaklaşımla incelemektir. Bu anlamda çalışma ilgili literatüre katkı sunmaktadır.

YÖNTEM

- **Metodoloji:** Çalışmada, katılımcıların deneyimlerine müdahaleyi en aza indirgeyen yaklaşım olması nedeniyle “anlatısal görüşme yöntemi” tercih edilmiştir. Nitel yöntemin benimsendiği çalışmada, Ekim 2021 ile Şubat 2023 tarihleri arasında açık çağrılar ve mesajlar ile katılımcılara ulaşılmıştır.
- **Veri Toplama:** Bu çalışmada kolay örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Dâhil edilme kriterleri arasında; 18 yaş ve üzeri olma, sorunlu oyun oynama davranışından kurtulmuş ya da iyileşme sürecinde olma ve görüşmeleri sürdürebilecek düzeyde İngilizce bilgisine sahip olma özellikleri yer almıştır. Katılımcılar; eğitim düzeyi, coğrafi bölge ve ilişki durumu açısından çeşitlilik göstermiştir. Görüşmeler çevrim içi gerçekleştirilmiş ve ortalama 70 dakika sürmüştür.
- **Veri Analizi:** Görüşmeler ses kaydına alınmış, kelimesi kelimesine deşifre edilmiş ve anonim hâle getirilmiştir.

Verilerin analizi için MAXQDA yazılımı kullanılarak tematik analiz yapılmıştır. Analizde hem tümdengelimsel kodlar hem de verilerden elde edilen tümevarımsal temalar kullanılmıştır.

BULGULAR

1. Oyun oynamayı bırakma veya azaltma motivasyonları çeşitlilik göstermektedir.

- Katılımcıların oyun oynamayı bırakma nedenleri; mevcut ilişkilerini koruma arzusu, kariyer hedefleri, eğitimde başarısızlık korkusu ve yetişkinliğe geçişin getirdiği sorumluluklar gibi sosyal ve mesleki faktörlere dayanmaktadır. Ayrıca, oyunlardaki hakaret içerikli mesajlaşmalar veya manipülatif oyun tasarımları nedeniyle yaşanan hayal kırıklığı ve sarsıcı yaşam krizleri (hastalık vb.) de önemli tetikleyiciler olarak değerlendirilmiştir.

2. İyileşme doğrusal olmayan bir süreç olarak görülmüştür.

- Katılımcıların ilk olarak oyun sürelerini kısıtlama, yalnızca belirli koşullar altında oynama gibi yöntemler kullandıkları görülmüştür. Bununla birlikte bu süreçte “nüksetme”, “yeniden bırakma” gibi durumların olduğu da görülmektedir. Bu anlamda oyun oynamayı bıraktıktan sonraki süreç mutlak bir refahla değil, yalnızlık, can sıkıntısı gibi zorluklarla birlikte değerlendirilmiştir. Bu zorlukların yanında, oyun içeriğine maruz kalma, arkadaşların oyuna davet etmesi vb. nedenler tekrar oyun oynamayı tetikleme tehlikesini de beraberinde getirmiştir. Ayrıca katılımcılar, sorunlu oyun oynama davranışını bırakmanın

zihinsel ve fiziksel sağlıkta iyileşme, daha kaliteli uyku gibi olumlu etkileri olduğunu da belirtmişlerdir.

3. Oyun bağımlılığı için çeşitli başa çıkma yöntemleri belirtilmiştir.

- Bulgular, katılımcıların sorunlu oyun oynama davranışıyla başa çıkabilmek için oyunlara erişimi azaltma ve oyun oynamayı alternatif aktivitelerle değiştirme gibi çeşitli stratejiler geliştirdiğini göstermektedir. Katılımcılar; oyun hesaplarını silme, ekipmanları kaldırma veya fiziksel çevredeki değişimler gibi yöntemlerin yanı sıra egzersiz, fiziksel aktiviteler, hobiler aracılığıyla oyun dışı anlamlı uğraşlara yönelmişlerdir. Çalışma ayrıca sosyal destek ağlarının, çevrim içi toplulukların, destek gruplarının iyileşme sürecinde önemli bir rol oynadığını ortaya koymuştur. Ayrıca iyileşmenin yalnızca oyun alışkanlıklarıyla sınırlı olmayıp daha geniş duygusal ve davranışsal süreçleri de kapsadığı görülmüştür.

SONUÇ

Çalışma, sorunlu oyun oynama davranışından kurtulma sürecinin bireysel özelliklerden ziyade sosyokültürel bağlamlar ve yaşam koşulları tarafından şekillenen doğrusal olmayan bir süreç olduğunu ortaya koymaktadır. Bulgular, sosyal bağlara duyulan özlem, yaşam krizleri, mesleki baskılar ve kişisel sorumluluklar ile oyunlardan duyulan hayal kırıklığının değişim sürecini tetiklediğini göstermektedir. İyileşme sürecinde nüks, düzenleme ve bırakma gibi aşamaların yaygın olduğu, yalnızlık, can sıkıntısı ve altta yatan yaşam

sorunlarının ise temel zorluk alanları olduğu belirlenmiştir. Sosyal destek, anlamlı uğraşlar, fiziksel aktivite ve oyunlara erişimin azaltılması gibi kaynakların ise iyileşmeyi kolaylaştırdığı görülmüştür. Çalışma, bu bulgular doğrultusunda oyun bağımlılığını yalnızca bireysel ya da tıbbi bir sorun olarak ele alan yaklaşımlara eleştirel bir bakış sunarak, sosyal belirleyicileri ve yapısal faktörleri içeren daha bütüncül müdahale ve politika yaklaşımlarının önemini vurgulamaktadır.

Kaynak: Gelūnas, B. (2026). Social and environmental factors in recovery from problematic gaming: A qualitative study of 30 narrative interviews with adult men. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s41347-026-00611-9>

Emerging Adulthood

Emerging Adulthood, 18-29 yaş arasındaki genç yetişkinlik dönemini odağına alan ve bu gelişim evresine ilişkin kuramsal, yöntemsel ve ampirik çalışmaları bir araya getiren uluslararası ve disiplinler arası bir dergidir. Dergi, bu yaş grubundaki gelişimsel süreçleri hem normatif hem de atipik yönleriyle ele alan araştırmalara yer verirken, aynı zamanda bu deneyimlerin nedenlerini ve sonuçlarını inceleyen çalışmaları da kapsamına almaktadır. Farklı araştırma yöntemlerine açık bir yayın politikası benimseyen dergi, psikoloji, sosyoloji, halk sağlığı ve ilgili sosyal bilim alanlarını kapsamaktadır.



3

Genç Yetişkinler Sosyal Medyada “Beğeni” Almaya Nasıl Tepki Veriyor? Utangaçlığın ve Siber Mağduriyetin Düzenleyici Rolü

*How Do Young Adults Feel About Receiving “Likes” on Social Media?
The Moderating Role of Shyness and Cybervictimization*

Genç yetişkinler arasında sosyal medya kullanımını ele alan bu çalışma, çevrim içi sosyal etkileşimlerin duygusal sonuçlarını derinlemesine incelemiştir. Sosyal medyada “beğeni” almak bir sosyal onay aracı olarak değerlendirilmiş, bu onayın eksikliğinin ise öz saygıda düşüş, yalnızlık gibi olumsuz duygulara yol açabileceği ifade edilmiştir. Bu doğrultuda çalışma, genç yetişkinlerin sosyal medyada daha az etkileşim almaları durumunda söz konusu olumsuz duyguları daha yüksek düzeyde deneyimleyeceklerini varsaymıştır. Bununla birlikte, daha yüksek düzeyde utangaçlık ve siber mağduriyet deneyimine sahip genç yetişkinlerin, sosyal medyada daha düşük beğeni aldıklarında daha fazla sıkıntı yaşayacakları ileri sürülmüştür. Çalışmada ayrıca, sosyal medyada dışlanma hissinin bireylerin sosyal medya kullanım davranışlarını nasıl etkilediği ve sosyal medya kullanımını sınırlandırma eğilimleri üzerindeki etkisi de ele alınmıştır.

AMAÇ

Bu çalışmanın temel amacı, sosyal medyada başkalarına kıyasla daha düşük “beğeni” almanın genç yetişkinler üzerindeki duygusal etkilerini araştırmaktır. Duygusal deneyimlerin

yanı sıra bireysel özelliklerin (örneğin çekingenlik) ve olumsuz sosyal deneyimlerin (siber mağduriyet gibi) düzenleyici rolleri de araştırma konusunu oluşturmuştur.

YÖNTEM

- **Metodoloji:** Çalışma, sosyal medyada alınan beğeni sayısının genç yetişkinlerin duygusal durumları ve sosyal medya kullanımını sınırlama niyetleri üzerindeki etkisini inceleyen nicel ve deneysel bir tasarıma sahiptir. Çalışmaya Kanada’nın Doğu Ontario bölgesindeki bir üniversitede öğrenim gören 981 lisans öğrencisi katılmıştır. Katılımcılar rastgele olarak düşük, orta (kontrol grubu) ve yüksek beğeni koşullarına atanmıştır. Ayrıca utangaçlık ve siber mağduriyet değişkenlerinin bu ilişki üzerindeki düzenleyici etkileri de incelenmiştir.
- **Veri Toplama ve Veri Analizi:** Çalışmada veriler, anket ve deneysel bir sosyal medya görevi aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılar ruh halleri, öz saygıları, yalnızlık düzeyleri, sosyal medya kullanımını sınırlama niyetleri

ile ilgili anketleri; utangaçlık düzeyleri ve siber mağduriyet deneyimlerine ilişkin ölçekleri doldurmuşlardır. Veri toplama sürecinde; Gözden Geçirilmiş Cheek ve Buss Utangaçlık Ölçeği, Siber Mağduriyet Ölçeği, Tehdit ve Duygu Anketi, UCLA Yalnızlık Ölçeği Kısa Formu ve Sosyal Medya Kullanımını Sınırlama Niyetleri Ölçeği kullanılmıştır. Çalışmada, iki yönlü ANOVA ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Ayrıca, utangaçlık ve siber mağduriyet değişkenlerinin söz konusu ilişkiler üzerindeki etkileri analiz edilmiştir.

BULGULAR

1. Daha düşük beğeni alan katılımcılar daha düşük öz saygı bildirmiştir.

- Çalışmanın bulguları, beğeni koşullarına göre düzenlenen gruplar (düşük beğeni, orta beğeni, yüksek beğeni) ile öz saygı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ortaya çıkarmıştır. Daha düşük beğeni alan genç yetişkinler, daha yüksek beğeni ve orta beğeni alan katılımcılara kıyasla daha düşük öz saygı düzeyi bildirmişlerdir.

2. Beğeni durumu ile yaşamı anlamlı bulma ve yalnızlık arasında anlamlı bir ilişki vardır.

- Bir diğer bulgu, beğeni koşullarına göre düzenlenen gruplar ile yaşamın anlamlılığı arasında anlamlı bir etkileşim olduğunu göstermektedir. Daha yüksek beğeni ve orta beğeni alan katılımcılar, daha düşük beğeni alanlara göre daha yüksek düzeyde anlamlı varoluş hissi bildirmiştir. Bununla birlikte anlamlı çıkan bir diğer

durum ise yalnızlık düzeylerine ilişkindir. Daha yüksek beğeni alan katılımcılar, daha düşük beğeni ve orta beğeni alan katılımcılara kıyasla daha düşük yalnızlık düzeyi bildirmiştir.

3. Daha düşük beğeni almak olumlu duyguların azalmasıyla ilişkilidir.

- Bulgular, düşük beğeni alan katılımcıların daha yüksek beğeni ve orta beğeni alan katılımcılara göre daha düşük düzeyde olumlu duygu bildirdiğini göstermiştir. Bununla birlikte genç yetişkinlerin daha yüksek beğeni aldıkları durumda daha az olumsuz duygu bildirdikleri görülmüştür. Ayrıca yetersiz olumlu sosyal medya geri bildirimleri ile genç yetişkinlerin sosyal medyayı kullanma ve kontrol duyguları arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmemiştir.

4. Zaman ve beğeni koşullarının etkileri utangaçlık düzeyine göre farklılaşırken, siber mağduriyet düzeyinde anlamlı bir etki göstermemektedir.

- Analizler; zaman (deney öncesi ve sonrası), beğeni koşullarına göre düzenlenen gruplar ve utangaçlık arasındaki üçlü etkileşimin anlamlı olduğunu göstermiştir. Özellikle daha yüksek beğeni alan grupta, utangaçlık düzeyi arttıkça deney öncesinden sonrasına anlamlı varoluş ve olumlu duygulardaki artışın daha yüksek olduğu, yalnızlıktaki azalmanın ise daha belirgin olduğu bulunmuştur. Bu üçlü etkileşimin daha düşük beğeni alan grupta anlamlı olmadığı da ifade edilmiştir. Buna karşılık, siber mağduriyet ile zaman ve

grup değişkenleri arasındaki üçlü etkileşimlerin hiçbirinin anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

SONUÇ

Çalışma, dijital dünyadaki sosyal onayın (beğeniler) genç yetişkinlerin psikolojik sağlığı için ne kadar kritik olduğunu ortaya koymuştur. Bulgular, düşük beğeni alan katılımcıların daha düşük öz saygı düzeyleri, daha düşük anlamlı varoluş duygusu ve daha az olumlu duygu bildirdiklerini göstermiştir. Çalışma, sosyal medyada dışlanma veya düşük düzeyde olumlu geri bildirim genç yetişkinlerin iyi oluşunu olumsuz etkileyebildiğini ve utangaçlık ile siber mağduriyetin bu süreçte risk faktörleri olarak öne çıkabileceğini göstermektedir. Ayrıca, sosyal medya temelli olumsuz etkilerin azaltılmasında bireysel kırılmalıkları dikkate alan müdahaleler ve destek sistemlerinin önemli olduğu vurgulanmaktadır.

Kaynak: Xiao, B., Parent, N., Coplan, R. J., & Shapka, J. D. (2025). How do young adults feel about receiving “likes” on social media? The moderating role of shyness and cybervictimization. *Emerging Adulthood, 13*(6), 1347-1358. <https://doi.org/10.1177/21676968251367493>

