

4-6 Yaş Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki¹

Correlation Between Screen Use Habits and Self-Regulation Skills in Children Aged 4 to 6 Years

Döndü Koyuncuoğlu²
Emine Gülriz Akaroğlu³

Öz

Öz-düzenleme, çocukların belirli bir duruma uygun şekilde hareket edebilmek için düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etme girişimlerinde yer alan süreçleri ifade etmektedir. Son on yılda çocukların dijital teknoloji kullanımı hızlı bir şekilde artmış ve çocuklar vakitlerinin büyük bir bölümünü teknolojik araçlarla geçirmeye başlamıştır. Bu kapsamda çalışmanın temel amacı 4-6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Çalışma grubunu, Karaman il merkezinde ikamet eden, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında anaokuluna veya anasınıfına devam eden 4-6 yaş aralığındaki çocukların anneleri oluşturmuştur. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 159'u erkek (%52,6), 144'ü kız (%47,4) çocuğuna sahip toplam 303 anne çalışma grubunu oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama araçları olarak çocukların ekran kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla 'Problemler Medya Kullanım Ölçeği (PMKÖ)', öz düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla '4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği' ve katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. Ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır. Çocukların ekran kullanımı arttıkça, öz düzenleme becerileri düşmektedir. Problemler medya kullanımının öz düzenleme becerileri ile alt boyutlarını negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığı belirlenmiştir. Çocukların ekran kullanım alışkanlıkları, anne eğitim düzeyi ile pozitif yönde anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Çocukların öz düzenleme becerileri kardeş sayısı, anne eğitim düzeyi ve gelir düzeyindeki artıştan olumlu şekilde etkilenirken cinsiyetin öz düzenleme becerileri üzerinde etkisinin olmadığı görülmüştür.

¹ 16 Mart 2021 tarihinde KTO Karatay Üniversitesi Çocuk Gelişimi Anabilim Dalında tamamlanan "4-6 Yaş Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki" isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir. KTO Karatay Üniversitesi Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulunun 27/04/2021 tarihi ve 2021/009 sayılı kararı ile etik kurul iznialınmıştır.

² Sorumlu yazar: Öğr.Gör., Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman, e-mail: dondukoyuncuoğlu@gmail.com, ORCID ID: 0000-0002-7824-1782

³ Doç. Dr. KTO Karatay Üniversitesi, Sağlık Yüksekokulu, Çocuk Gelişimi Bölümü, Konya, e-mail: gulriz.akaroglu@karatay.edu.tr, ORCID: 000-0002-9940-9142



Anahtar Kelimeler: Çocuk gelişimi, ekran maruziyeti, medya, öz düzenleme, yürütücü işlevler.

Abstract

Self-regulation refers to the processes involved in children's attempts to control their thoughts, emotions, and behaviors in order to act appropriately in a given situation. In the last decade, children's use of digital technology has increased rapidly and children have started to spend a large part of their time with technological tools. In this context, the main purpose of the study is to examine the relationship between screen use habits and self-regulation skills of children aged 4-6. The study group comprised of the mothers of children aged 4 to 6 years who resided in the city center of Karaman and attended a kindergarten or kindergarten in the 2020-2021 academic year. A total of 303 mothers of 159 male (52.6%) and 144 female (47.4%) children who volunteered to take part in the study constituted the study group. In the research, 'problematic media use scale', 'Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children' and 'Personal Information Form' were used as data collection tools. The study determined that there was a significant correlation between screen use and self-regulation skills in a negative direction. As screen use of the children increased, their self-regulation skills decreased. It was determined that problematic media use predicted self-regulation skills and sub-dimensions negatively and significantly. Children's screen usage habits differ significantly with their mother's education level. While children's self-regulation skills were positively affected by the increase in the number of siblings, mother's education level and income level, it was seen that gender had no effect on self-regulation skills.

Keywords: Child development, screen exposure, media, self-regulation, executive functions.

Giriş

Günümüzde bilim ve teknoloji alanında meydana gelen gelişmeler insan hayatında önemli değişimlere neden olmuştur. Bu değişim nedeniyle teknolojik cihazlar ve bunların kullanımı toplumda daha fazla yer etmeye başlamıştır (Zehir vd., 2020). Bu gelişmeler ve yeniliklerden, insan hayatına sağladığı kolaylıklardan vazgeçmek neredeyse imkânsız hale gelmiştir (Gökel, 2020). TÜİK (2021) raporuna göre hanelerin %92'sinin evden internete erişim imkânının olduğu ayrıca hanelerin %16,8'inde masaüstü bilgisayar, %38,3'ünde taşınabilir bilgisayar (dizüstü), %26,3'ünde tablet bilgisayar, %99,3'ünde cep telefonu/akıllı telefon bulunduğu bildirilmiştir. Teknolojik cihazlar iletişim, bilgiye erişim, insan hayatını kolaylaştırma, eğitsel faaliyetlerde kullanılma gibi etkin yöntemlerle kullanıldığında önemli faydalar sağlamaktadırlar. Çocukların bilinçli bir şekilde teknolojik aletlerle tanışması çocuğun okula hazırlanmasında olumlu katkılar sağlamakta, öğrenme ve bilişsel gelişimini desteklemektedir (Aral ve Doğan Keskin, 2018). Ancak doğru kullanılmaması durumunda birçok olumsuzluğa neden olmakta ve bu durum çocukları da etkilemektedir. Son on yılda çocukların dijital teknoloji kullanımı hızlı bir şekilde artmış ve çocuklar vakitlerinin büyük bir bölümünü internet, televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve diğer teknolojik araçlarla geçirmeye başlamıştır (Ulusoy ve Bostancı, 2014). Televizyon, akıllı telefon, tablet, bilgisayar gibi medya araçlarının küçük yaşlarda kullanılmaya başlanması yaşla birlikte çocukların ekran karşısında çok fazla vakit geçirmesine neden olabilmektedir. Amerikan Pediatri Akademisi (2016), 2 yaşından önce çocukların mümkün olduğunca medya araçlarından uzak tutulmasını, 2-5 yaş arasındaki çocuklar için ebeveyn kontrolü şartıyla günde bir saatten fazla olmamak

üzere dijital medya kullanımını ve 6 yaşından büyük çocuklar için ise bu sürenin en fazla iki saat olmasını tavsiye etmektedir. Elektronik cihazların her yerde bulunması ulaşılabilirliği artırmış ve küçük çocuklar arasında medyaya yüksek düzeyde maruz kalmaya neden olmuştur. Erken çocuklukta düşük televizyon izleme ve daha az medyaya maruz kalma yüksek öz düzenleme ile ilişkilendirilmiştir. Erken çocukluk, özdenetim gelişiminin temel dönemidir ve çocukluk boyunca öz düzenlemede gelişme gösteren bireyler, yetişkinlik döneminde yüksek akademik başarı ve düşük suça eğilim göstermektedirler (Cliff vd., 2018).

Geleneksel olarak öz düzenleme; davranışları ve duyguları kontrol etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Bandura, 1982). Bilişsel modele göre öz-düzenleme, çocukların belirli bir duruma uygun şekilde hareket edebilmek için düşüncelerini, duygularını ve davranışlarını kontrol etme girişimlerinde yer alan süreçleri ifade etmektedir. Dikkati kaydırma ve odaklama, dikkati dağıtan bilgileri görmezden gelme, davranışı etkinleştirme ve engelleme ile önemli bilgileri saklama yeteneklerini içermektedir. Bu nedenle öz-düzenleme, davranışı kontrol etme, yönlendirme ve planlama ile ilişkilendirilmektedir (Cadima vd., 2019). Öz düzenleme, geniş anlamda duyguların, bilişin ve davranışların düzenlenmesini içeren çok boyutlu bir yapıdır ve birbiriyle ilişkili yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya bileşenlerden oluşmaktadır. Aşağıdan yukarıya bileşenler otomatik, uyarıcı odaklı, hızlı ve zihinsel kapasite gerektirmezken, yukarıdan aşağıya bileşenler yürütücü işlevlerle ilgilidir. Bilişsel disiplinlerde sıklıkla kullanılan bir terim olan yürütücü işlevler, dikkat veya bilişsel esneklik, çalışan bellek ve engelleyici kontrolü içeren üst düzey bir süreçler dizisidir (Lenes vd., 2020). Dikkat veya bilişsel esneklik, dikkati dağıtan durumları görmezden gelmeyi, bir göreve odaklanabilmeyi ve dikkati sürdürülebilmeyi, gerektiğinde dikkati yeni görevlere kaydırabilmeyi içermektedir. Dikkat veya bilişsel esneklik, çocukların farklı görev talepleri arasında odağı değiştirmelerine ve yeni ayrıntılara dikkat etmelerine olanak tanımaktadır. Çalışan bellek, bilgiyi işlerken akılda tutmayı sağlamaktadır. Çalışan bellek, çocukların yönergeleri hatırlamasını, güncellemesini, takip etmesini sağlamak ve sorunlara karşı çözümlerin planlanmasına olanak tanımaktadır. Çocukların etkinliklere katılırken sınıf kurallarını hatırlamalarına ve kurallara uymalarına yardımcı olmaktadır. Engelleyici kontrol ise çocukların dürtüsel bir tepkiyi durdurabilme yeteneklerini içermektedir. Bir başka ifadeyle bir durum ya da olay karşısında ortaya çıkan amaç dışındaki davranışı bilinçli olarak engelleyebilmektir. Engelleyici kontrol, çocukların dürtüsel eylemlerini daha uyumlu olanlar lehine bastırmasına yardımcı olmaktadır. Bütünleştirici bir öz-düzenleme çerçevesi içinde bu beceriler birbiriyle örtüşmekte ve çocuklar bir duruma uygun davranışı daha iyi uygulamak için bunların hepsini kullanmaktadır. Yürütücü işlevin üç yönü de, öz düzenlemeyi geliştirmek için hassas bir dönem olan erken çocukluk döneminde hızla gelişmektedir (Gonzales vd., 2021; İvrendi, 2020; McClelland ve Cameron, 2012). Erken çocukluk döneminde öz-düzenleme gelişiminin önemli bir belirleyicisi, televizyon izleme ve elektronik oyunlar gibi elektronik medyayla geçirilen zamandır (Cliff vd., 2018).

Bu çalışmanın amacı, çocukların öz düzenleme becerilerinin gelişimi için kritik bir dönem olan 4-6 yaş aralığında ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın genel amacı doğrultusunda aşağıdaki alt amaçlar belirlenmiştir:

1. Çocukların ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?



2. Çocukların problemlili medya kullanımının öz düzenleme becerisi üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?
3. Çocukların problemlili medya kullanımının öz düzenleme becerisinin alt boyutları üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır?
4. Çocukların günlük ekran karşısında geçirdikleri süre ne kadardır?
5. Çocukların ekran kullanımını anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
6. Ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralların olması çocukların ekran kullanım sürelerini etkilemekte midir?
7. Çocukların öz düzenleme becerileri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
8. Çocukların öz düzenleme becerileri anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
9. Çocukların öz düzenleme becerileri kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?
10. Çocukların öz düzenleme becerileri ailelerin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırmanın Modeli

4-6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkinin incelendiği bu çalışmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim varlığını ve derecesini belirlenmesi amacıyla yapılan araştırmalardır (Büyüköztürk vd., 2014).

Çalışma Grubu

Çalışma grubunu, Karaman il merkezinde ikamet eden, 2020-2021 eğitim-öğretim yılında anaokuluna veya anasınıfına devam eden 4-6 yaş aralığındaki çocukların anneleri oluşturmuştur. Karaman il merkezinde 10 anaokulu ile 13 ilkokul bünyesinde bulunan anasınıfına devam eden toplam 1720 çocuğun annesine veri toplama araçları Google Form üzerinden öğretmenler aracılığı ile ulaştırılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul eden 303 anne çalışma grubunu oluşturmuştur (159'u erkek (%52,6), 144'ü kız (%47,4), yaş ort.=5,14). Çalışma grubuna ait tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Çalışma Grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

		Sayı (n)	Yüzde (%)
Çocukların cinsiyeti	Kız	144	47,4
	Erkek	159	52,6
	Toplam	303	100
Çocukların yaşı	4	92	30,3
	5	76	25,3
	6	135	44,4
	Toplam	303	100
Kardeş sayısı	Tek	79	26
	2	155	51
	3	56	18,8
	4 ve fazla	13	4,2
Toplam	303	100	
Annenin öğrenim durumu	İlköğretim	53	17,4
	Lise	68	22,8
	Üniversite	167	54,9
	Lisansüstü	15	4,9
	Toplam	303	100
Ailenin Sosyo-Ekonomik durumu	Çok kötü	0	0
	Kötü	6	2
	Orta	149	49
	İyi	143	47,4
	Çok iyi	5	1,6
Toplam	303	100	
Ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralların varlığı	Var	256	84,5
	Yok	47	15,5
	Toplam	303	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak çocukların ekran kullanım alışkanlıklarını belirlemek amacıyla 'Problemlili Medya Kullanım Ölçeği (PMKÖ)', öz düzenleme becerilerini belirlemek amacıyla '4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği' ve katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu ölçekler hakkında aşağıda bilgi verilmiştir.

Problemlili Medya Kullanım Ölçeği (PMKÖ): 26.01.2021 tarihinde ölçeği kullanabilmek için yazardan izin alınmıştır. Problemlili Medya Kullanım Ölçeği; 2017 yılında Domoff ve arkadaşları tarafından, 4-12 yaş grubundaki çocuklarda ekran bağımlılığını saptamak üzere geliştirilmiştir. Problemlili medya kullanımını ölçen ölçek, 5'li likert tipinde 9 maddeden oluşmaktadır. Maddeler 1'den (asla) 5'e (her zaman) giden Likert ölçeği üzerinden puanlanmaktadır. PMKÖ toplam puanı bütün maddelerden alınan puanların ortalamasının alınmasıyla elde edilir. Ölçekten alınan yüksek puanlar problemlili kullanımı ifade etmektedir. Ölçeğin cronbach alfa katsayısı .97 olarak tespit edilmiştir. Ölçek, Furuncu ve Öztürk (2020) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Furuncu ve Öztürk'ün 213 ebeveyn üzerinde yapmış olduğu çalışmasında ölçeğin cronbach alfa katsayısı 0.90 bulunmuştur.



4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu): 27.01.2021 tarihinde ölçeği kullanabilmek için yazardan izin alınmıştır. 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği; Erol ve İvrendi (2018) tarafından 4-6 yaş çocuklarının öz-düzenleme becerilerini anne görüşlerine dayalı olarak belirlemeye yönelik geliştirilmiştir. Öz düzenleme becerilerini ölçen ölçek, 5'li likert tipinde 20 maddeden oluşur ve maddeler, '1-Hiçbir Zaman, 2-Nadiren, 3-Bazen, 4- Çoğunlukla, 5-Her Zaman' şeklindedir. Ölçek dört faktörden oluşmaktadır. Bunlar dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol-duygu ve engelleyici kontrol-davranıştır. Türkiye'nin bir güneybatı ilinde anaokulları ve anasınıflarına devam eden 509 çocuk ile yürütülmüş olan ölçeğin cronbach alfa katsayısı .90 olarak tespit edilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini saptamak amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu form; katılımcıların çocuklarının cinsiyet, yaş, kardeş sayısı ile anne-baba eğitim ve gelir durumunu aydınlatacak niteliktedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma için öncelikle KTO Karatay Üniversitesi Tıp Fakültesi İlaç ve Tıbbi Cihaz Dışı Araştırmalar Etik Kurulunun 27/04/2021 tarihi ve 2021/009 sayılı kararı ile etik kurul izni daha sonra Karaman Valiliğinden gerekli izinler (sayı no:25839013, 01.06.2021) alınmıştır. Etik kurul izni ve Karaman Valiliğinden gerekli izinler alındıktan sonra veri formundaki sorular öğretmenler aracılığı ile annelere ulaştırılmıştır. Covid-19 pandemisi nedeniyle alınan önlemlerden dolayı veriler, Google Form üzerinden gönüllülük esasına göre doldurulmuş ve toplanmıştır. Formun başlangıç kısmında araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Çalışmaya gönüllü olarak katılmayı kabul edenler araştırmaya dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin analizinde Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 programı kullanılmıştır. Öncelikle "Problemlili Medya Kullanım Ölçeği (PMKÖ)" ve "4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz Düzenleme Becerileri Ölçeği (Anne Formu)" alınan puanların gruplar arasında normal dağılıp dağılmadığı test edilmiştir. Verinin normallik sayılıştısını karşılayıp karşılamadığını incelemek için çarpıklık ve basıklık değerleri, histogramlar ve q-q plot değerleri incelenmiştir. Elde edilen sonuçlar verinin normal dağılım gösterdiğine işaret etmektedir. Araştırma değişkenlerinin en düşük-en yüksek değerleri, ortalama ve standart sapmaları, çarpıklık-basıklık değerleri Tablo 2'de sunulmuştur. Tablodan da izlenebileceği gibi bütün araştırma değişkenlerine ait çarpıklık ve basıklık değerleri normal sınırlar içerisinde. Ölçeklerden elde edilen puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki Pearson Korelasyon Analizi ile test edilmiştir. Yine gruplar arasındaki ikili değişkenler bağımsız gruplar t testi ile analiz edilmiştir. Grupların normal dağılmadığı durumlarda nonparametrik testlerden çoklu grupların karşılaştırılmasında ilişkisiz örneklem için Kruskal Wallis H testi, ikili grupların karşılaştırılmasında ise Mann Whitney U testi kullanılmıştır.

Tablo 2. Araştırma Değişkenlerinin En Düşük-En Yüksek Değerleri, Ortalama ve Standart Sapmaları, Çarpıklık-Basıklık Değerleri

Değişkenler	n	En		Ort.	S	Çarpıklık	Hata	Basıklık	Hata
		En Düşük	Yüksek						
Ekran Kullanımı	303	1,00	4,56	2,13	,77	,792	,140	,168	,280
Dikkat	303	1,33	5,00	3,77	,66	-,839	,140	,997	,279
Çalışma Belleği	303	2,20	5,00	4,33	,54	-,888	,140	,957	,279
Engelleyici Kontrol Davranış	303	2,00	5,00	3,99	,65	-,408	,140	-,286	,279
Engelleyici Kontrol Duygu	303	1,50	5,00	3,10	,70	-,207	,140	-,039	,279
Öz Düzenleme	303	2,20	5,00	3,83	,50	-,659	,140	,545	,279

Bulgular

Bu bölümde araştırmanın amacına ve alt problemlerine yönelik toplanan verilerin analizlerinden elde edilen bulgulara yer verilmiştir. Öncelikle ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerilerine yönelik bulgulara yer verilmiştir. Daha sonra demografik özellikler ile ekran kullanım alışkanlıkları ve öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiler tablo haline getirilmiş ve yorumlanmıştır. Çocukların ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır? Alt amacına ait bulgular tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3. Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişkiler

Değişkenler	1	2	3	4	5
1.Ekran Kullanımı	1				
2.Öz Düzenleme	-,349**	1			
3.Dikkat	-,339**	,848**	1		
4.Çalışma Belleği	-,326**	,777**	,555**	1	
5.Engelleyici Kontrol Davranış	-,195**	,806**	,543**	,550**	1
6.Engelleyici Kontrol Duygu	-,238**	,718**	,471**	,413**	,448**

Çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon Analizi yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar, ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri ve öz düzenleme becerisinin alt boyutları olan dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol davranış ve engelleyici kontrol duygu arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Öz düzenleme toplam puanı ve alt boyutlar arasında yüksek ve çok yüksek düzeyde korelasyonlar görülürken, alt boyutlar arasında orta düzeyde korelasyonlar görülmüştür. Bir diğer deyişle ekran kullanımı arttıkça, öz düzenleme becerileri düzeyi düşmektedir. Ayrıca öz düzenleme becerileri ve öz düzenleme becerisinin alt boyutları arasında ise pozitif yönde ve anlamlı düzeyde ilişkiler vardır (Tablo 3). Çocukların problemleri medya kullanımının öz düzenleme becerisi üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır? Alt amacına ait bulgular tablo 4'de verilmiştir

Tablo 4. Problemleri Medya Kullanımının Öz Düzenleme Becerisi Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları



Bağımsız Değişken	R	R ²	B	Hata	β	t	p
Problemlili Medya Kullanımı	.349	.122	-.534	.083	-.349	-6.45	.000

Problemlili medya kullanımının öz düzenleme becerisinin üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar problemlili medya kullanımının öz düzenleme becerisini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir ($\beta = -.349$, $p < .001$). (Tablo 4). Çocukların problemlili medya kullanımının öz düzenleme becerisinin alt boyutları üzerinde yordayıcı etkisi var mıdır? Alt amacına yönelik bulgular tablo 5’de verilmiştir.

Tablo 5. Problemlili Medya Kullanımının Öz Düzenleme Becerisinin Alt Boyutları Üzerindeki Yordayıcı Etkisine İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	R	R ²	B	Hata	β	t	p
Dikkat	.339	.115	-.291	.047	-.339	-6.243	.000
Çalışma Belleği	.326	.106	-.226	.038	-.326	-5.965	.000
Engelleyici Kontrol Davranış	.195	.038	-.163	.048	-.195	-3.435	.001
Engelleyici Kontrol Duygu	.238	.057	-.216	.051	-.238	-4.245	.000

Problemlili medya kullanımının, öz düzenleme becerisinin alt boyutları olan dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol davranış ve engelleyici kontrol duygu üzerindeki yordayıcı etkisini incelemek için 4 ayrı doğrusal regresyon analizi yürütülmüştür. Elde edilen sonuçlar problemlili medya kullanımının dikkat ($\beta = -.339$, $p < .001$), çalışma belleği ($\beta = -.326$, $p < .001$), engelleyici kontrol davranış ($\beta = -.195$, $p < .001$) ve engelleyici kontrol duygu değişkenlerini negatif yönde ve anlamlı düzeyde yordadığını göstermektedir ($\beta = -.238$, $p < .001$). (Tablo 5). Çocukların günlük ekran karşısında geçirdikleri süre ne kadardır? Alt amacına yönelik bulgular tablo 6’da verilmiştir.

Tablo 6. Çocukların Günlük Ekran Karşısında Geçirdikleri Süreye İlişkin Dağılımlar

Süre	Sayı (n)	Yüzde (%)
0-30 dakika	26	8,6
30-60 dakika	58	19,1
1-2 saat	95	31,3
2-3 saat	66	21,7
3-4 saat	31	10,5
4 saat üzeri	27	8,8
Toplam	303	100

Araştırma sonucuna göre çocukların %8,6’sı 0-30 dakika, %19,1’i 30-60 dakika, %31,3’ü 1-2 saat, %21,7’si 2-3 saat, %10,5’i 3-4 saat ve %8,8’i 4 saat ve üzeri ekrana maruz kalmaktadır (Tablo 6). Çocukların ekran kullanımı anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Alt amacına ait bulgular tablo 7 de verilmiştir.

Tablo 7. Çocukların Ekran Kullanımının Anne Eğitim Düzeyi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Anne Eğitim Düzeyi	n	Ortalama Sıra	χ^2	p	Farkın Kaynağı
İlköğretim	53	163,06			
Lise	68	179,75	13,643	,003	Lise > Lisans
Lisans	167	139,36			p = ,019

Lisansüstü	15	116,90
Toplam	303	

Çocukların ekran kullanımının anne eğitim düzeyi değişkeni açısından karşılaştırılması için yürütülen Kruskal-Wallis analizi sonucunda, çocukların ekran kullanımı sıra ortalamalarında anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur, $\chi^2(2) = 13,643$, $p < .05$. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann-Whitney U analizleri sonucunda, lise düzeyinde eğitime sahip annelerin çocuklarının, ekran karşısında üniversite düzeyinde eğitime sahip annelerin çocuklarından daha fazla vakit geçirdikleri bulunmuştur (Tablo 7). Ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralların olması çocukların ekran kullanım sürelerini etkilemekte midir? Alt amacına ait bulgular tabo 8 de verilmiştir.

Tablo 8. Ekran Kullanımı ile İlgili Aile İçi Kuralları Olan Ve Olmayan Ailelerde Çocukların Ekran Kullanım Sürelerine Göre Dağılımları

Ekran Başında Geçirilen Vakit		Ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralların varlığı		
		Yok	Var	Toplam
0-30 dakika	n	5	21	26
	%	10,6	8,2	8,6
30-60 dakika	n	5	53	58
	%	10,6	20,7	19,1
1-2 saat	n	3	92	95
	%	6,4	35,9	31,4
2-3 saat	n	20	46	66
	%	42,6	18,0	21,8
3-4 saat	n	6	25	31
	%	12,8	9,8	10,2
4 saat üzeri	n	8	19	27
	%	17,0	7,4	8,9
Toplam	n	47	256	303
	%	100,0	100,0	100,0

Ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralları olan ve olmayan ailelerde çocukların ekran kullanım sürelerine göre dağılımları için yürütülen Ki-kare analizi sonucunda, ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralları olan ve olmayan ailelerde çocukların ekran kullanım sürelerine göre dağılımları anlamlı olarak farklılaşmıştır, $\chi^2(5) = 28,913$, $p < .001$. Ekran kullanımı ile ilgili aile içi kuralların olduğu ailelerde çocuklar ekran karşısında çoğunlukla 1-2 saat (%35,9) vakit geçirirken aile içi kuralların yokluğunda çoğunlukla 2-3 saat (%42,6) vakit geçirmektedir. (Tablo 8). Çocukların öz düzenleme becerileri cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Alt amacına ait bulgular tabo 9 da verilmiştir.



Tablo 9. Çocukların Öz Düzenleme Beceri Düzeylerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	n	Ort	S	% 95 Güven Aralığı		t	p
					Alt Sınır	Üst Sınır		
Dikkat	Kız	144	3.73	.70	-.21	.09	-.798	.425
	Erkek	159	3.79	.63				
Çalışma Belleği	Kız	144	4.33	.53	-.13	.11	-.135	.893
	Erkek	159	4.33	.54				
Engelleyici Kontrol Davranış	Kız	144	3.99	.64	-.14	.15	.023	.981
	Erkek	159	3.99	.65				
Engelleyici Kontrol Duygu	Kız	144	3.11	.73	-.14	.18	.267	.790
	Erkek	159	3.09	.67				
Öz Düzenleme	Kız	144	3.82	.52	-.13	.10	-.269	.788
	Erkek	159	3.89	.48				
	Toplam	303						

Çocukların öz düzenleme beceri düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından karşılaştırılması için yürütülen Bağımsız Gruplar için t-Testi analizi sonucunda, erkek ve kız çocukların öz düzenleme becerilerinin ve öz düzenleme becerisinin alt boyutları olan dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol davranış ve engelleyici kontrol duygu ortalamalarının anlamlı olarak farklılaşmadığı bulunmuştur, $p > .05$ (Tablo 9). Çocukların öz düzenleme becerileri anne eğitim düzeyi değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Alt amacına ait bulgular tabo 10 da verilmiştir.

Tablo 10. Çocukların Öz Düzenleme Beceri Düzeylerinin Anne Eğitim Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Anne Eğitim Düzeyi	n	Ortalama Sıra	χ^2	p	Farkın Kaynağı
Dikkat	İlköğretim	53	97.40	32.738	.000	İlköğretim < Lisans $p=.000$ İlköğretim < Lisansüstü $p=.029$
	Lise	68	139.69			
	Lisans	167	173.84			
	Lisansüstü	15	157.60			
Çalışma Belleği	İlköğretim	53	131.67	9.612	.022	İlköğretim < Lisansüstü $p=.043$
	Lise	68	171.86			
	Lisans	167	147.11			
	Lisansüstü	15	188.27			
Engelleyici Kontrol Davranış	İlköğretim	53	121.67	9.720	.021	İlköğretim < Lisans $p=.000$
	Lise	68	146.04			
	Lisans	167	162.62			
	Lisansüstü	15	167.93			
Engelleyici Kontrol Duygu	İlköğretim	53	143.34	.709	.871	-
	Lise	68	155.16			
	Lisans	167	153.78			
	Lisansüstü	15	148.47			
Öz Düzenleme	İlköğretim	53	115.22	12.874	.005	İlköğretim < Lisans $p=.000$
	Lise	68	148.70			

Lisans	167	163.58
Lisansüstü	15	167.97
Toplam	303	

Çocukların öz düzenleme beceri düzeylerinin anne eğitim düzeyi açısından karşılaştırılması için yürütülen Kruskal-Wallis analizi sonucunda, çocukların öz düzenleme becerileri sıra ortalamalarında anne eğitim düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur, $\chi^2(2) = 12,874$, $p < .01$. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann-Whitney U analizleri sonucunda, lisans düzeyinde eğitime sahip annelerin çocuklarının, öz düzenleme becerilerinin ilköğretim düzeyinde eğitime sahip annelerin çocuklarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz düzenleme becerisinin alt boyutları olan dikkat, çalışma belleği ve engelleyici kontrol davranış ortalamalarında da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (sırasıyla, $\chi^2(2) = 32,738$, $p < .001$; $\chi^2(2) = 9,612$, $p < .01$; $\chi^2(2) = 9,720$, $p < .01$). Anneleri lisans mezunu olan çocukların dikkat ve engelleyici kontrol davranış düzeylerinin anneleri ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek; anneleri lisansüstü eğitim düzeyine sahip çocukların dikkat ve çalışma belleği düzeylerinin anneleri ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 10). Çocukların öz düzenleme becerileri kardeş sayısı değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Alt amacına ait bulgular tabo 11 de verilmiştir.

Tablo 11. Çocukların Öz Düzenleme Beceri Düzeylerinin Kardeş Sayısı Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Kardeş Sayısı	n	Ortalama Sıra	χ^2	p	Farkın Kaynağı
Dikkat	Tek çocuk	79	156.65	12.932	.005	Tek Çocuk > 4+ Çocuk $p = .027$ 2 Çocuk > 4+ Çocuk $p = .013$
	2 Çocuk	155	163.78			
	3 Çocuk	56	124.41			
	4+ Çocuk	13	102.15			
Çalışma Belleği	Tek çocuk	79	149.02	7.432	.059	-
	2 Çocuk	155	163.42			
	3 Çocuk	56	131.54			
	4+ Çocuk	13	122.08			
Engelleyici Kontrol Davranış	Tek çocuk	79	153.97	9.647	.022	Tek Çocuk > 3 Çocuk $p = .040$ 2 Çocuk > 3 Çocuk $p = .005$
	2 Çocuk	155	163.34			
	3 Çocuk	56	124.14			
	4+ Çocuk	13	124.85			
Engelleyici Kontrol Duygu	Tek çocuk	79	149.28	7.620	.055	-
	2 Çocuk	155	162.53			
	3 Çocuk	56	137.49			
	4+ Çocuk	13	105.46			
Öz Düzenleme	Tek çocuk	79	155.03	14.275	.003	Tek Çocuk > 4+ Çocuk $p = .046$ 2 Çocuk > 4+ Çocuk $p = .018$
	2 Çocuk	155	165.45			
	3 Çocuk	56	121.12			
	4+ Çocuk	13	106.23			
	Toplam	303				

Çocukların öz düzenleme beceri düzeylerinin kardeş sayısı değişkeni açısından karşılaştırılması için yürütülen Kruskal-Wallis analizi sonucunda, çocukların öz düzenleme becerileri sıra ortalamalarında kardeş sayısına göre anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur, $\chi^2(3) = 14,275$, $p < .01$. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann-Whitney U analizleri sonucunda, tek çocuk veya 2 çocuklu ailelerden gelen



çocukların, öz düzenleme becerilerinin 4 veya daha fazla çocuklu ailelerden gelen çocuklarından daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ayrıca, öz düzenleme becerisinin alt boyutları olan dikkat ve engelleyici kontrol davranış ortalamalarında da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (sırasıyla, $\chi^2(3) = 12,93$, $p < .01$; $\chi^2(3) = 9,65$, $p < .05$). Tek çocuk veya 2 çocuklu ailelerden gelen çocukların, dikkat alt boyutu ortalamalarının 4 veya daha fazla çocuklu ailelerden gelen çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Tek çocuk veya 2 çocuklu ailelerden gelen çocukların, engelleyici kontrol davranış alt boyutu ortalamalarının 3 çocuklu ailelerden gelen çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. (Tablo 11). Çocukların öz düzenleme becerileri ailelerin gelir düzeyi değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? Alt amacına ait bulgular tabo 12 de verilmiştir.

Tablo 12. Çocukların Öz Düzenleme Beceri Düzeylerinin Ailenin Ekonomik Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Ekonomik Düzey	n	Ortalama Sıra	χ^2	p	Farkın Kaynağı
Dikkat	Kötü	6	125.17	2.841	.417	-
	Orta	149	146.03			
	İyi	143	158.07			
	Çok iyi	5	188.50			
Çalışma Belleği	Kötü	6	105.33	14.542	.002	Çok iyi > İyi
	Orta	149	139.96			$p = .041$
	İyi	143	162.72			Çok iyi > Orta
	Çok iyi	5	260.20			$p = .008$ Çok iyi > Kötü $p = .009$
Engelleyici Kontrol Davranış	Kötü	6	86.42	12.757	.005	Çok iyi > Orta
	Orta	149	139.92			$p = .041$
	İyi	143	164.83			Çok iyi > Kötü
	Çok iyi	5	223.80			$p = .017$
Engelleyici Kontrol Duygu	Kötü	6	166.25	2.889	.409	-
	Orta	149	143.55			
	İyi	143	160.34			
	Çok iyi	5	148.00			
Öz Düzenleme	Kötü	6	102.67	10.638	.014	Çok iyi > Kötü
	Orta	149	139.92			$p = .030$
	İyi	143	164.25			Çok iyi > Orta
	Çok iyi	5	220.90			$p = .045$
	Toplam	303				

Çocukların öz düzenleme beceri düzeylerinin ailenin ekonomik düzeyi açısından karşılaştırılması için yürütülen Kruskal-Wallis analizi sonucunda, çocukların öz düzenleme becerileri sıra ortalamalarında ailenin gelir düzeyine göre anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur, $\chi^2(3) = 10,638$, $p < .05$. Farkın kaynağını bulmak için yapılan Mann-Whitney U analizleri sonucunda, ekonomik durumu çok iyi olan ailelerden gelen çocukların öz düzenleme becerilerinin ekonomik durumu kötü ve orta olan ailelerden gelen çocuklardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca, öz düzenleme becerisinin alt boyutları olan çalışma belleği ve engelleyici kontrol davranış ortalamalarında da anlamlı farklılıklar elde edilmiştir (sırasıyla, $\chi^2(3) = 14.42$, $p < .01$; $\chi^2(2) = 12.76$, $p < .01$). Ekonomik durumu çok iyi olan

ailelerden gelen çocukların çalışma belleği ortalamalarının ekonomik durumu iyi, orta ve kötü olan ailelerden gelen çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ekonomik durumu çok iyi olan ailelerden gelen çocukların engelleyici kontrol davranış ortalamalarının ekonomik durumu orta ve kötü olan ailelerden gelen çocuklardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Dikkat ve engelleyici kontrol duygu alt boyutları ile gelir düzeyi arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır (Tablo 12).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın temel amacı öz düzenleme becerileri ile ekran kullanımı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışmada, ekran kullanımı ile öz düzenleme becerileri alt boyutları ve genel öz düzenleme becerileri arasında negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu bulunmuştur. Öz düzenleme toplam puanı ve alt boyutlar arasında yüksek ve çok yüksek düzeyde korelasyonlar görülürken, alt boyutlar arasında orta düzeyde korelasyonlar görülmüştür. Bir diğer deyişle çocukların ekran kullanımı arttıkça, öz düzenleme becerileri alt boyutları ile öz düzenleme beceri düzeyi düşmektedir. Ayrıca problemli medya kullanımının öz düzenleme becerileri ile alt boyutları üzerinde negatif yönde yordayıcı etkisi olduğu belirlenmiştir. McNeill ve arkadaşları (2019) tarafından yapılan araştırmaya göre 3 ila 5 yaşlarında daha yüksek seviyelerde medya maruziyeti, dışsallaştırma ile davranış problemlerinde artış ve olumsuz psikolojik gelişimle sonuçlanmıştır. Düşük düzeyde medya maruziyeti yürütücü işlevlerde anlamlı değişiklik oluşturmazken yüksek medya maruziyeti yürütücü işlevler için zararlı bulunmuştur. Cho ve Lee (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre ebeveynler çocuklarının akıllı telefon kullanımını sınırladığında çocukta saldırganlık, dikkat dağınıklığı gibi belirtilerin azaldığı görülmüştür. Kühhirt ve Klein (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre aile ortamında televizyona maruz kalmanın çocukların kelime hazinesi, tümevarımsal akıl yürütme yeteneği ve davranışsal gelişim üzerinde güçlü bir olumsuz etkisi olduğuna dair hiçbir kanıt bulunmamıştır. Lin ve arkadaşları (2020), ebeveyn eğitiminin okul öncesi çocuklarda ekran süresi, uyku bozuklukları ve psikososyal adaptasyon üzerindeki etkilerini incelemiştir. Ebeveyn eğitim programı, okul öncesi çocuklar arasında ekran süresini etkili bir şekilde azaltmaya yardımcı olmuştur. Ayrıca çocukların uyku kalitesini ve dikkat puanını etkili bir şekilde artırmıştır ancak içselleştirme veya dışsallaştırma puanlarında önemli bir farklılık oluşturmamıştır. Güney Tayvan'da yapılan bir araştırmanın sonucuna göre dokunmatik ekranlı cihazlarla fazla zaman geçiren küçük çocuklarda duygusal problemler, endişeli/depresif semptomlar, somatik şikayetler, sosyal geri çekilme semptomları, dikkat problemleri ve saldırgan davranışlar artış göstermiştir (Lin at. all., 2020). Yapılan araştırmalar incelendiğinde çalışma sonucu ile benzer sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir.

Araştırma sonucuna göre çocukların yarıdan fazlasının ekran maruziyeti, Amerikan Pediatri Akademisi'nin (2016) önerdiği sürenin üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Ateş ve Durmuşoğlu Saltalı (2019) tarafından yapılan çalışmaya göre çocukların büyük çoğunluğunun bir saatten fazla cep telefonu ve tablet karşısında vakit geçirdiği tespit edilmiştir. Genç (2014) tarafından yapılan araştırmaya göre okul öncesi dönemdeki çocuklar, televizyon, akıllı telefon, bilgisayar ve tablet ile günde ortalama üç saat vakit geçirmektedirler. Kabali ve arkadaşlarının (2015) çalışmasına göre çocuklar günde ortalama olarak bir saatten fazla ekran karşısında vakit geçirmektedirler. Ulusal ve uluslararası araştırma sonuçları da çalışmayla benzer bulguları ortaya koymaktadır. Televizyon, akıllı telefon, tablet gibi dijital



aletlerin yaygınlığının artması, ebeveynlerin bu aletleri bakım aracı olarak görmeleri ekran maruziyetini artırmış olabilir.

Çalışmada lise eğitim seviyesindeki annelerin çocuklarının üniversite düzeyindeki annelerin çocuklarına göre daha fazla ekran karşısında vakit geçirdiği bulunmuştur. McArthur, Browne, Tough ve Madigan (2020) tarafından yapılan çalışmaya göre düşük anne eğitiminin ve yüksek düzeyde anne ekran kullanımının çocuklarda yüksek kalıcı ekran kullanımı ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Kühhirt ve Klein'in (2020) gerçekleştirdiği çalışmada ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça ekran kullanımı konusunda çocuklarına izin verme süreleri azalmaktadır. Cho ve Lee (2017) tarafından yapılan araştırmaya göre akıllı telefon kullanımına yüksek bağımlılık eğilimi gösteren çocukların ebeveynleri lise mezunudur. Çelik (2017) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre anne öğrenim düzeyi arttıkça çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin azaldığı tespit edilmiştir. Çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin artmasında ebeveynlerin ekranı yararlı bulmaları, bakım aracı ve çocukların gelişimini destekleyici olarak düşünmeleri, yemek yeme, sakinleştirmek ve çocukları oyalamak amacıyla izlemelerine izin verdikleri görülmektedir (Ateş ve Durmuşoğlu Saltalı, 2019, Çelen Yoldaş ve Özmert, 2020; Mutlu, 2019; Papadakis vd., 2019).

Çalışma sonucuna göre ekran kullanımı için aile içi kuralların olmaması çocukların ekran kullanım süresinde artışa neden olmuştur. Çelik (2017) tarafından yapılan araştırmada bulguyla uyumlu olarak ekran karşısında geçirilen zamanın ekran kullanımı konusunda aile içi kuralların olması ile azaldığı bulunmuştur.

Çalışma sonucuna göre öz düzenleme becerileri üzerinde cinsiyet değişkeninin etki etmediği belirlenmiştir. Vallotton ve Ayoub (2011) dil becerileri ile öz düzenleme becerilerini araştırdığı çalışmalarında öz düzenleme becerilerinin cinsiyet değişkeni açısından farklılaşmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Öksüz (2020) ile Uykan ve Akkaynak (2019) tarafından yapılan çalışmalarda öz düzenleme becerileri üzerine cinsiyet değişkeninin etki etmediği belirlenmiştir. Arslan vd. (2021) ile Saraç, Abanoz ve Ogelman (2021) çalışmalarında kız çocukları lehine öz düzenleme becerilerinin farklılaştığını belirlemişlerdir. Öz düzenleme becerileri üzerine cinsiyetin farklı sonuçlar vermesi, kültür gibi çevresel faktörlerin etkili olabileceğini düşündürmektedir.

Çalışma sonucuna göre anneleri lisans mezunu olan çocukların dikkat ve engelleyici kontrol davranış alt boyutları ile öz düzenleme beceri ortalamalarının anneleri ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek; anneleri lisansüstü eğitim düzeyine sahip çocukların dikkat ve çalışma belleği düzeylerinin anneleri ilköğretim mezunu olanlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna göre çocukların annelerinin eğitim düzeyi yükseldikçe çocukların öz düzenleme becerilerinde artış olduğu görülmektedir. Uykan ve Akkaynak (2019) araştırmalarında genel öz düzenleme, çalışma belleği, engelleyici kontrol-duygu ve engelleyici kontrol-davranış becerilerinin genel olarak annesi lisans ve lisansüstü eğitim mezunu olan çocuklarda daha yüksek, annesi ilköğretim ve ortaokul mezunu olan çocuklarda daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Işıkoğlu Aysel (2020) tarafından yapılan araştırmaya göre öz düzenlemenin dikkat alt boyutunda annesi ilköğretim, ortaokul ve lise eğitim

düzeyinde olan çocukların, annesi lisans ve lisansüstü eğitim düzeyine sahip çocuklardan daha düşük puanlar aldığı saptanmıştır. Öz düzenlemenin çalışma belleği, engelleyici kontrol-duygu, engelleyici kontrol-davranış alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Saraç, Abanoz ve Ogelman (2021) tarafından yapılan araştırmaya göre öz düzenleme becerileri tüm alt boyutlarda (dikkat, çalışma belleği ve engelleyici kontrol) anne eğitim düzeyi artışı ile yükselmektedir. Anne eğitim düzeyinin yükselmesi ile çocukla geçirilen zamanın etkili kullanılması, rehberlik ile yönlendirme konusunda açık, net ve anlaşılır olunmasının öz düzenleme becerilerinde artışa neden olabileceği düşünülmektedir. Alan yazın incelendiğinde anne eğitim düzeyi ile çocukların öz düzenleme becerileri arasında anlamlı ilişki olmadığını belirten çalışmalar da mevcuttur (Öksüz, 2020; Tuzcuoğlu vd., 2019).

Çalışmada kendisi dahil dört kardeş olan çocukların dikkat alt boyutu ve öz düzenleme beceri ortalamaları tek çocuk ve kendisi dahil iki kardeş olan çocuklara göre daha düşük olduğu, kendisi dahil üç kardeş olan çocukların engelleyici kontrol davranış alt boyutu ortalamaları tek çocuk ve kendisi dahil iki kardeş olan çocuklara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Çocukların kardeş sayısı arttıkça öz düzenleme beceri düzeylerinin düştüğü görülmektedir. Şamlı (2019) tarafından yapılan bir araştırmaya göre 1-2 kardeşe sahip çocukların öz düzenleme becerilerinin 4 ve daha fazla kardeşe sahip çocuklardan daha yüksek olduğunu tespit edilmiştir. Ural ve arkadaşları (2020) çalışmalarında kardeş sayısının, öz düzenleme becerileri olumlu duygu alt boyutunda anlamlı olarak farklılık oluşturduğunu ve tek çocuk olanların öz düzenleme becerilerinin dikkat-dürtü kontrolü, olumlu duygu alt boyutları ile toplam puan ortalamalarının kardeşi olan çocukların puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kardeş sayısının artması ile öz düzenleme becerilerindeki düşüş günümüz koşullarında anne baba çalışma oranının da atması sonucu çocuklar üzerindeki ilginin azalmasından kaynaklanabileceğini akla getirmektedir.

Çalışmada ailelerinin gelir durumu kötü ve orta olan çocukların çalışma belleği ve engelleyici kontrol davranış alt boyutları ile öz düzenleme beceri ortalamalarının ailelerinin gelir durumu çok iyi olan çocuklardan daha düşük olduğu bulunmuştur. Ailelerinin gelir durumu iyi olan çocukların çalışma belleği alt boyutu ortalamalarının ailelerinin gelir durumu çok iyi olan çocuklara göre daha düşük olduğu bulunmuştur. Alan yazın incelendiğinde çalışma ile banzer sonuca ulaşan çalışmalar dikkat çekmektedir. Arslan ve arkadaşları (2021) ile Karakurt (2019) tarafından yapılan araştırmalara göre ailelerin gelir düzeyi yükseldikçe çocukların öz düzenleme becerileri artmıştır.

Araştırma sonuçlarından hareketle, erken çocukluk dönemi ekran kullanım sürelerinin yüksek oluşu ebeveynlerin ekran cihazlarının fazla kullanımının çocuklara etkisi konusunda yeteri düzeyde bilinçli olmadığı sonucunu ortaya çıkarmıştır. Erken yaşlarda ekrana uzun süre maruz kalan çocuklarda öz düzenleme becerileri düşüş göstermektedir. Özellikle çocuklarda aşırı ekran kullanımı durumunda ortaya çıkabilecek riskler konusunda ebeveyn bilgilendirme etkinliklerinin yapılması farkındalık oluşturulması açısından etkili olabilir.

Aileler çoğunlukla çocuklarının teknolojinin gerisinde kalma endişesiyle dijital araçların kullanımı destekleyebilmektedirler. Ancak ebeveynlerde, çocukların teknolojik aletlerle geçirdiği süre ile ilgili kısıtlama yapma konusunda yetersizlikler ortaya çıkabilmektedir. Ebeveynlere çocuklarına ekran



kullanımı konusuna etkin kurallar koymalarının ve bu kuralların uygulanmasına yönelik kararlı tutum göstermelerinin önemi anlatılabilir.

Ev içerisinde çocukla etkili zaman geçirme, gelişimini destekleyecek etkinlikler yapma, kitap okuma ile ilgili önerilerin ailelere sunulması ekran maruziyetinin azaltılmasında etkili olabilir.

Araştırmaya katılan çocukların cinsiyet dağılımları yakın olsa da yaş dağılımlarının eşit olmadığı görülmektedir. Aynı zamanda araştırma verileri 2020-2021 yılında Karaman ilinde okul öncesi eğitim kurumuna devam eden çocukların annelerinden toplanmış ve değerlendirilmiştir. Direkt olarak çocuklara uygulanabilecek testler ile verilerin toplanması ve araştırmaya farklı yerleşim yerlerinden çocukların dahil edilerek çalışmanın yapılmasının alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Yazar Katkıları

Çalışmaya 1. Yazar: %60, 2. Yazar: %40, oranında katkı sağlamıştır.

Çıkar Çatışması Beyanı

“4-6 Yaş Çocukların Ekran Kullanım Alışkanlıkları İle Öz Düzenleme Becerileri Arasındaki İlişki” başlıklı makalemiz ile ilgili herhangi bir kurum, kuruluş, kişi ile mali çıkar çatışması yoktur ve yazarlar arasında da herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynakça

- American Academy of Pediatrics. (2016, 01 Kasım). Erişim adresi: <https://pediatrics.aappublications.org/content/138/5/e20162591/tab-article-info> Erişim tarihi: 28 Şubat 2021.
- Aral, N., & Doğan Keskin, A. (2018). Ebeveyn bakış açısıyla 0-6 yaş döneminde teknolojik alet kullanımının incelenmesi. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions*, 5(2), 317-348. <http://dx.doi.org/10.15805/addicta.2018.5.2.0054>
- Arslan, Ö., Çavunt, F., Çoban, A., Dinç, E., Erkoç, A., Karan, S. Ş., Meriç, İ., Mutlu, N., & Akşin Yavuz, E. (2021). Okul Öncesi Dönem Çocuklarının Öz Düzenleme Becerilerinin İncelenmesi. *International Primary Education Research Journal*, 5(2), 180-199. doi: 10.38089/iperj.2021.61
- Ateş, M. A., & Durmuşoğlu Saltalı, N. (2019). KKTC’de yaşayan 5-6 yaş çocukların tablet ve cep telefonu kullanımına ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 62-90. <https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.05.01.004>.
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122-147. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122>.
- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2014). Bilimsel Araştırmanın Temelleri. Ş. Büyüköztürk, E. K. Çakmak, Ö. E. Akgün, Ş. Karadeniz, & F. Demirel (Editörler) içinde, *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (s. 1-36). Ankara: Pegem Akademi.

- Cadima, J., Barros, S., Ferreira, T., Serra-Lemos, M., Leal, T., & Verschueren, K. (2019). Bidirectional associations between vocabulary and self-regulation in preschool and their interplay with teacher–child closeness and autonomy support. *Early Childhood Research Quarterly*, 46, 75-86. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2018.04.004>
- Cengiz Saltuk, M., & Erciyes, C. (2020). Okul öncesi çocuklarda teknoloji kullanımına ilişkin ebeveyn tutumlarına dair bir çalışma. *e-Journal of New Media*, 4(2), 106-120.
- Chen, C., Chen, S., Wen, P., & Snow, C. E. (2020). Are screen devices soothing children or soothing parents? Investigating the relationships among children's exposure to different types of screen media, parental efficacy and home literacy practices. *Computers in Human Behavior*, 112, 106462. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106462>.
- Cho, K. S., & Lee, J. M. (2017). Influence of smartphone addiction proneness of young children on problematic behaviors and emotional intelligence: Mediating selfassessment effects of parents using smartphones. *Computers in Human Behavior*, 66(1), 303–311. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.09.063>
- Cliff, D. P., Howard, S. J., Radesky, J. S., McNeill, J., & Vella, S. A. (2018). Early childhood media exposure and self-regulation: bidirectional longitudinal associations. *Academic Pediatrics*, 18(7), 813-819.
- Çelen Yoldaş, T., & Özmert, E.N. (2020). Farklı basamaklardaki sağlık kuruluşlarına başvuran ailelerin çocukları ile oyun oynama, kitap okuma ve ekran izleme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 14, 422-427. <http://dx.doi.org/10.12956/tchd.561164>
- Çelik, E. (2017). *4-6 yaş çocukların ekran kullanımının, ebeveyn ekran kullanımı ve aile işlevleri ile ilişkisi*. (Yöktez No. 484895) [Uzmanlık tezi, Çukurova Üniversitesi].
- Erol, A., & İvrendi, A. (2018). 4-6 yaş çocuklarına yönelik öz-düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi (anne formu). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 178-195. doi: 10.9779/PUJE.2018.213
- Furuncu, C., & Öztürk, E (2020). *Problemlili medya kullanım ölçeğinin türkçe formunun geçerlilik güvenirlik çalışması: çocuklarda ekran bağımlılığı ölçeği ebeveyn formu*. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(3), 535-566. doi:10.24130/eccd-jecs.1967202043237
- Genç, Z. (2014). Parents' perceptions about the mobile technology use of preschool aged children. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 146, 55–60. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.08.086>.
- Gonzales, C. R., Bowles, R., Geldhof, G. J., Cameron, C. E., Tracy, A., & McClelland, M. M. (2021). The Head-Toes-Knees-Shoulders Revised (HTKS-R): Development and psychometric properties of a revision to reduce floor effects. *Early Childhood Research Quarterly*, 56, 320-332. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2021.03.008>



- Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry ve Psychology*, 2(1), 41-47.
- Işıkoğlu Aysel, Y. (2020). *60- 72 aylık çocukların öz-düzenleme becerileri, sosyal yetkinlik davranışları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- İleri, G. (2019). *Okul öncesi dönem çocukların öz düzenleme becerileri ile akran zorbalığına maruz kalma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yöktez No. 576317) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- İvrendi, A. (2020). Okula hazır bulunuşluk ve yürütücü işlev performansları arasındaki ilişki. *Erken Çocukluk Çalışmaları Dergisi*, 4(2), 66–87. <https://doi.org/10.24130/eccd-jecs.1967202042208>
- Karakurt, Ç. (2019). *Okul öncesi eğitime devam eden 48-72 aylık çocukların öz düzenleme becerileri ile dil becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek lisans tezi, İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kühhirt, M., & Klein, M. (2020). Parental education, television exposure, and children's early cognitive, language and behavioral development. *Social Science Research*, 86, 102391. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2019.102391>
- Lenes, R., McClelland, M. M., Braak, D. T., Idsoe, T., & Storksen, I. (2020). Direct and indirect pathways from children's early self-regulation to academic achievement in fifth grade in Norway. *Early Childhood Research Quarterly*, 53, 612-624. <https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2020.07.005>.
- Lin, H. P., Chen, K. L., Chou, W., Yuan, K. S., Yen, S. Y., Chen, Y. S., & Chow, J. C. (2020). Prolonged touch screen device usage is associated with emotional and behavioral problems, but not language delay, in toddlers. *Infant Behavior and Development*, 58, 101424. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2020.101424>
- Lin, Y. M., Kuo, S. Y., Chang, Y. K., Lin, P. C., Lin, Y. K., Lee, P. H., Lin, P. H., & Chen, S. R. (2020). Effects of parental education on screen time, sleep disturbances, and psychosocial adaptation among Asian preschoolers: A randomized controlled study. *Journal of Pediatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.07.003>.
- Madigan, S., Browne, D., Racine, N., Mori, C., & Tough, S. (2019). Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. *JAMA pediatrics*, 173(3), 244-250.
- McArthur, B.A., Browne, D., Tough, S., & Madigan, S. (2020). Trajectories of screen use during early childhood: Predictors and associated behavior and learning outcomes. *Computers in Human Behavior*, 113(1). DOI <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106501>.

- McClelland, M. M., & Cameron, C. E. (2012). Self-regulation in early childhood: Improving conceptual clarity and developing ecologically valid measures. *Child development perspectives*, 6(2), 136-142. DOI: 10.1111/j.1750-8606.2011.00191.x
- McNeill, J., Howard, S. J., Vella, S. A., & Cliff, D. P. (2019). Longitudinal associations of electronic application use and media program viewing with cognitive and psychosocial development in preschoolers. *Academic Pediatrics*, 19(5), 520-528.
- Mutlu, N. (2019). *Beş yaş altı çocuklarda ekran önü zamanının değerlendirilmesi*. (Yöktez No. 620477) [Tıpta uzmanlık tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi].
- Öksüz, A. (2020). *4-6 yaş arasındaki çocuklarda öz düzenleme becerileri ile kaygı düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yöktez No. 637909) [Yüksek lisans tezi, Kastamonu Üniversitesi].
- Papadakis, S., Zaranis, N., & Kalogiannakis, M. (2019). Parental involvement and attitudes towards young Greek children's mobile usage. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 22, 100144. <https://doi.org/10.1016/j.ijcci.2019.100144>.
- Saraç, S., Abanoz, T., & Ogelman, H. G. (2021). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Gelişim ve Psikoloji Dergisi*, 2(3), 1-11. DOI: 10.51503/gpd.847786
- Şamlı, H.Ö. (2019). *Okul öncesi dönemdeki çocukların öz düzenleme becerileri ile okul olgunluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yöktez No.) [Yüksek lisans tezi, Gazi Üniversitesi].
- Tuzcuoğlu, N., Azkeskin, K. E., Küsmüs, G. İ., & Cengiz, Ö. (2019). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerileri ile benlik algıları arasındaki ilişkisinin incelenmesi. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, 607-623. DOI: 10.21733/ibad.613920
- Türkiye İstatistik Kurumu (2021). Hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması, 2021. [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2021-37437) adresinden 31.10.2021 tarihinden erişilmiştir.
- Ulusoy, A., & Bostancı, M. (2014). Çocuklarda sosyal medya kullanımı ve ebeveyn rolü. *International Journal of Social Science*, 28(1), 559-572. <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2233>
- Ural, G., Gültekin Akduman, G., & Şebitçi Sarıbaşı, M. (2020). Okul öncesi dönem çocuklarının öz düzenleme becerilerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, (83), 323-342.
- Uykan, E., & Akkaynak, M. (2019). Ebeveyn tutumları ile çocukların öz düzenlemeleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Tarih ve Düşünce Dergisi* 6(3), 1620-1644.
- Valotton, C., & Ayoub, C. (2011). Use your words: The role of language in the development of toddlers' self-regulation. *Early Childhood Research Quarterly*, 26(2), 169-181. doi:10.1016/j.ecresq.2010.09.002



Zehir, H., Zehir, K., Ağgöl Yalçın, F., & Yalçın, M. (2020). Okul öncesi dönemde çocukların teknolojik araç kullanımını ve ailelerin bu araçların kullanımını sınırlandırmada kullandığı stratejiler. *Current Research in Education*, 5(2), 88-103.

Extended Abstract

Today, developments in the field of science and technology have caused significant changes in human life. Due to this change, technological devices and their use have begun to take more place in society. It has become almost impossible to give up on these developments and innovations and the conveniences they provide to human life. The conscious acquaintance of children with technological devices contributes positively to the preparation of the child for school and supports his learning and cognitive development. However, if it is not used correctly, it causes many negativities and this situation also affects children. Low television viewing and less media exposure in early childhood were associated with higher self-regulation. Early childhood is the basic period of self-control development, and individuals who develop self-regulation throughout childhood tend to have high academic achievement and low delinquency in adulthood. Self-regulation refers to the processes involved in children's attempts to control their thoughts, emotions, and behaviors in order to act appropriately in a given situation. The aim of this study is to determine the relationship between screen usage habits and self-regulation skills in the age group of 4-6, which is a critical period for the development of children's self-regulation skills. The relational screening model was used in this study, which examined the relationship between screen use habits and self-regulation skills of 4-6 year old children. The study group consisted of mothers of children aged 4-6 residing in Karaman city center and attending kindergarten or kindergarten in the 2020-2021 academic year. Data collection tools were delivered to the mothers of 1720 children attending kindergarten in 10 kindergartens and 13 primary schools in Karaman city center through teachers via Google Form. The study group consisted of 303 mothers who voluntarily agreed to participate in the study (159 boys (52.6%), 144 girls (47.4%), mean age = 5.14). As data collection tools in the research, the 'Problemous Media Use Scale (PPCS)' to determine the screen usage habits of children, the 'Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children' to determine their self-regulation skills, and the "Self-Regulation Skills Scale for Children aged 4-6" prepared by the researcher to determine the socio-demographic characteristics of the participants. "Personal Information Form" is used. SPSS 25.0 program was used in the analysis of the data obtained from the research. First of all, it was tested whether the scores obtained from the "Problemous Media Use Scale (PPCS)" and the "Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children (Mother Form)" were normally distributed among the groups. Skewness and kurtosis values, histograms and q-q plot values were examined to examine whether the data met the normality assumption. Obtained results indicate that the data has a normal distribution. The skewness and kurtosis values of the research variables are within normal limits. The significant relationship between the mean scores obtained from the scales was tested with Pearson Correlation Analysis. Again, the binary variables between the groups were analyzed with the independent groups t-test. In cases where the groups were not normally distributed, the Kruskal Wallis H test was used for

unrelated samples in the comparison of multiple groups from nonparametric tests, and the Mann Whitney U test was used for the comparison of paired groups. In the study, it was found that there was a negative and low-level significant relationship between screen use and sub-dimensions of self-regulation skills and general self-regulation skills. While high and very high correlations were observed between the self-regulation total score and sub-dimensions, moderate correlations were observed between the sub-dimensions. In other words, as children's screen use increases, the sub-dimensions of self-regulation skills and the level of self-regulation skills decrease. In addition, it was determined that problematic media use had a negative predictive effect on self-regulation skills and sub-dimensions. According to the results of the research, it has been determined that more than half of the children are exposed to the screen more than the time recommended by the American Academy of Pediatrics (2016). Children's screen usage habits differ significantly with their mother's education level. While children's self-regulation skills were positively affected by the increase in the number of siblings, mother's education level and income level, it was seen that gender had no effect on self-regulation skills. Based on the results of the research, the fact that the early childhood screen use times are high has revealed that parents are not sufficiently conscious about the effects of excessive use of screen devices on children. Children who are exposed to the screen for a long time at an early age show a decline in self-regulation skills. Particularly, parent information activities about the risks that may arise in case of excessive screen use in children can be effective in raising awareness.

