

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DİJİTAL EBEVEYNLİK FARKINDALIĞININ
YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK KATILIK,
EBEVEYN ÖZ YETERLİĞİ, KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZI
VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyzanur AKDERE

İstanbul
Temmuz-2022

T.C.
İSTANBUL SABAHATTİN ZAİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
PSİKOLOJİ ANA BİLİM DALI
KLİNİK PSİKOLOJİ BİLİM DALI

DİJİTAL EBEVEYNLİK FARKINDALIĞININ YORDAYICILARI
OLARAK, PSİKOLOJİK KATILIK, EBEVEYN ÖZ YETERLİĞİ,
KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZI VE AKILLI TELEFON
BAĞIMLILIĞI

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beyzanur AKDERE

Tez Danışmanı
Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İstanbul
Temmuz-2022

TEZ ONAYI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma, jürimiz tarafından Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Bilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman

Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

İMZA

Üye

Doç. Dr. Öğr. Üyesi Ahmet Öztürk

İMZA

Üye

Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BİLGE

İMZA

Onay

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Metin TOPRAK

Enstitü Müdürü

BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ

Yüksek lisans tezi olarak hazırladığım “**Dijital Ebeveynlik Farkındalığının Yordayıcıları Olarak Psikolojik Katılık, Ebeveyn Öz Yeterliği, Kişilerarası İlişki Tarzı ve Akıllı Telefon Bağımlılığı,**” adlı çalışmanın öneri aşamasından sonuçlandığı aşamaya kadar geçen süreçte bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle uyduğumu, tez içindeki tüm bilgileri bilimsel ahlak ve gelenek çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığımı, bu çalışmamda doğrudan veya dolaylı olarak yaptığım her alıntıya kaynak gösterdiğimi ve yararlandığım eserlerin kaynakçada gösterilenlerden oluştuğunu beyan ederim.

Beyzanur AKDERE

İMZA

ÖN SÖZ

Araştırmamın her aşamasında bana destek olarak yol gösteren ve sorularımı hiçbir zaman cevapsız bırakmayan kıymetli tez danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Volkan Koç'a tüm emekleri için çok teşekkür ederim. Yalnızca tez süresince değil, her ihtiyaç duyduğumda desteklerini hiç eksik etmeyen ve hep yanı başımda olduklarını hissettiren canım ailemin sürece katkıları yadsınamaz. Araştırmada yer alan tüm katılımcılara ve onlara ulaşmamı sağlayan herkese müteşekkirim. Ayrıca, her buluşmamızda bıkmadan tezimin durumunu sorgulayarak tez sürecime ortak olan dostlarıma gönülden teşekkür ediyorum. Son olarak, bu zorlu süreçte desteğini her zaman hissettiğim ve bana güvenerek her zaman moral veren sevgili eşim Burak Akdere'ye ne kadar teşekkür etsem azdır.

Beyzanur Akdere

İstanbul- 2022

ÖZET

DİJİTAL EBEVEYNLİK FARKINDALIĞININ YORDAYICILARI OLARAK PSİKOLOJİK KATILIK, EBEVEYN ÖZ YETERLİĞİ, KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZI VE AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Beyzanur AKDERE

Yüksek Lisans, Klinik Psikoloji

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Volkan KOÇ

Temmuz-2022, 167 Sayfa

Bu çalışmada, ebeveynlerin psikolojik katılıkları, akıllı telefon bağımlılıkları, kişilerarası iletişim tarzları ve öz yeterliklerinin dijital ebeveynlik farkındalıklarını ne kadar yordadığının araştırılması amaçlanmaktadır. Günümüzde gelişen teknoloji ile birlikte, akıllı telefonların birçok ihtiyaç için gerekli hale gelmesi hem yetişkinler hem de çocuklar için “bağımlılık” boyutuna gelebilecek düzeyde tehdit oluşturmaya başlamıştır. Ebeveynlerin bu noktada, çocuklarının karşılaşılabilecekleri risk faktörlerini analiz edip kullanımlarını yönlendirme konusunda sorumluluk sahibi olmaları, dijital ebeveynlik kavramını gündeme getirmiştir. Dijital ebeveynlik, ebeveynlerin dijital çağın gerekliliklerine göre hareket ederek teknolojik gelişmeleri ve yenilikleri takip ettikleri, teknolojinin sağladığı kolaylıklardan yararlanarak ve çocuklarının kullanımlarına ilişkin risk ve tehditleri tespit ederek doğru kullanımı çocuklarına öğrettikleri ebeveynlik biçimi olarak açıklanmaktadır. Ebeveyn öz yeterliği kapsamında, ebeveynlerin dijital anlamda çocuklarına yol gösterme ve onları risklerden korumaya ilişkin kendilerini ne kadar yeterli gördükleri dijital ebeveynlik farkındalıkları açısından önem arz etmektedir. Benzer şekilde, bireylerin hem kendilik algılarını etkileyen hem de çevreleri ile ilişkilerini açıklayan kişilerarası ilişki tarzı ve bireylerin içinde buldukları ortamın kendilerinden beklentilerini fark edip düşünce ve davranışlarını buna göre ayarlayabilme becerileri olarak adlandırılan psikolojik esneklik kavramları da dijital ebeveynlik farkındalığı açısından önemli diğer kavramlardır.

Çalışmanın örneklemini; ilkokula giden çocuğa sahip olan, 20-61 yaş aralığında 323'ü (%75,6) kadın, 104'ü (%24,4) erkek olan 427 ebeveyn oluşturmaktadır. Katılımcılara doldurmaları için Demografik Bilgi Formu, 'Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği', 'Kabul ve Eylem Formu', 'Akıllı Telefon Uygulamasına Dayalı Bağımlılık Ölçeği', 'Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği' ve 'Anne-Baba Yeterlik Ölçeği' verilmiştir. Değişkenleri cinsiyete göre karşılaştırmak için bağımsız gruplar t testi, eğitim düzeyine göre karşılaştırmak için ANOVA yapılmıştır. Aynı zamanda, değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi için korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak, dijital ebeveynlik farkındalığının; olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma alt boyutlarının temel değişkenler tarafından ne kadar yordandığını değerlendirmek amacıyla, dört farklı çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon analizi sonuçlarına göre, psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği puanlarının birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının tüm alt boyutlarını istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve olumsuz model olmaya ait varyansın %45'ini, dijital ihmale ait varyansın %17'sini, verimli kullanıma ait varyansın %24'ünü ve risklerden korumaya ait varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir. En önemli yordayıcıların; olumsuz model olma ve dijital ihmal için akıllı telefon bağımlılığı, verimli kullanım ve risklerden koruma için ise ebeveyn öz yeterliği olduğu görülmektedir.

Anahtar Kelimeler: Dijital ebeveynlik, Psikolojik katılık, Akıllı telefon bağımlılığı, Ebeveyn Öz Yeterliği, Kişilerarası ilişki tarzı.

ABSTRACT

PSYCHOLOGICAL INFLEXIBILITY, PARENTAL SELF EFFICACY, INTERPERSONAL RELATIONSHIP STYLE AND SMART PHONE ADDICTION AS PREDICTORS OF DIGITAL PARENTING AWARENESS

Beyzanur AKDERE

Master, Clinical Psychology

Thesis Advisor: Asst. Prof. Volkan KOÇ

July-2022, 167 Pages

In this study, it was aimed to investigate the predictive effects of parents' psychological inflexibility, smartphone addiction, interpersonal relationship styles and self-efficacy on digital parenting awareness level. Today, with the developing technology, the fact that smart phones have become necessary for many needs has started to pose a threat to both adults and children at the level of "addiction". At this point, the fact that parents are responsible for analyzing the risk factors that their children may encounter and directing their use has brought the concept of digital parenting to the agenda. Digital parenting is explained as a form of parenting in which parents follow the technological developments and innovations by acting according to the requirements of the digital age, taking advantage of the conveniences provided by technology, identifying the risks and threats to their children's use and teaching them to use it correctly. Within the scope of parental self-efficacy, it is important that how competent parents see themselves in guiding their children in the digital environment and protecting them from digital risks in terms of their digital parenting awareness. Similarly, interpersonal relationship style, which both affects the self-perceptions of individuals and explains their relations with their social environment, and the psychological inflexibility, which is called the ability of individuals to realize the expectations of the environment they live in and adjust their thoughts and behaviors accordingly, are other important concepts in terms of digital parenting awareness.

The research sample was composed to 427 parents, 323 (75.6%) women and 104 (24.4%) men, who are between the ages of 20-61 and have children who go to primary school. 'Demographic Information Form', 'Digital Parenting Awareness Scale', 'Acceptance and Action Questionnaire', 'Smart Phone Application Based Addiction Scale', 'Interpersonal Relationship Style Scale' and 'Child Adjustment and Parent Efficacy Scale' were given to the participants to fill out. . Independent groups t-test was applied to compare the variables by gender, and ANOVA was applied to compare them by educational status. By the way, correlation analysis was used to examine the relationship between the variables. Lastly, four different hierarchical multiple regression analyzes were conducted for each sub-dimensions of digital parenting awareness, which are negative modeling, digital neglect, efficient use and protection from risks, in order to evaluate how much it is predicted by the main variables. According to the regression analyzes, psychological inflexibility, smartphone addiction, interpersonal relationship style, and parental self-efficacy scores together significantly predicted all sub-dimensions of digital parenting awareness. It is seen that it explains 45% of the variance of being a negative model, 17% of the variance of digital neglect, 24% of the variance of productive use and 16% of the variance of protection from risks. Smartphone addiction was found to be the most important predictor of 'negative modeling' and 'digital neglect' sub-dimensions, while parental self-efficacy was found to be the most important predictor of 'efficient use' and 'protection from risks' sub-dimensions.

Key words: Digital parenting, psychological inflexibility, smartphone addiction, parental self-efficacy, interpersonal relationship style.

İÇİNDEKİLER

TEZ ONAYI	i
BİLİMSEL ETİK BİLDİRİMİ	ii
ÖN SÖZ	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar LİSTESİ	xii
KISALTMALAR LİSTESİ	xiii

BİRİNCİ BÖLÜM	1
GİRİŞ	1
1.1. Dijital Ebeveynlik.....	4
1.1.1 Dijital Ebeveynlik Kavramı ve Tanımı.....	5
1.1.2. Dijital Ebeveynlik Rollerini.....	6
1.1.2.1 Dijital Okuryazarlık.....	6
1.1.2.3. Dijital Arabuluculuk.....	12
1.1.2.4. Kontrol.....	13
1.1.2.5. Dijital Etik.....	17
1.1.2.6. Yenilikçilik.....	18
1.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı.....	20
1.2.1. Bağımlılık Kriterleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığının Değerlendirilmesi.....	21
1.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri.....	25
1.2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Fiziksel Etkileri.....	25
1.2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Psikolojik Etkileri.....	27
1.3. Psikolojik Esneklik.....	30
1.3.1. Psikolojik Esneklik Kavramı ve Tanımı.....	30
1.3.2. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım.....	32
1.3.2.1. İlişkisel Çerçeve Kuramı.....	32
1.3.3. Psikolojik Esneklik Modeli.....	34
1.3.3.1. Bilişsel Ayrışma / Bilişsel Birleşme.....	35
1.3.3.2. Kabul / Yaşantısal Kaçınma.....	36
1.3.3.3. Anda Olma / An ile Temasın Kaybolması.....	38

1.3.3.4. Bağlamsal Benlik / Kavramsal Benliğe Bağlanma	40
1.3.3.5. Değerlerle Temas / Değerlerle Kurulan Bağlantının Azalması	42
1.3.3.6. Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık/ Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik	44
1.4. Kişilerarası İlişki Tarzı	45
1.4.1. Kişilerarası İlişki Tarzı Kavramı	45
1.4.1.1. Besleyici İlişki Tarzı	46
1.4.1.2. Ketleyici İlişki Tarzı	46
1.4.2. Kişilerarası İlişki Tarzına İlişkin Kuramsal Yaklaşım	47
1.4.2.1. Psikanalitik Kuramda Kişilerarası İlişkiler	47
1.4.2.2. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı	49
1.4.2.3. Bowlby ve Bağlanma Kuramı	50
1.4.2.4. Safran ve Segal'e göre Bilişsel- Kişilerarası İlişkiler	53
1.5. Ebeveyn Öz Yeterliği	55
1.5.1. Öz Yeterlik Kavramı ve Tanımı	55
1.5.2. Öz Yeterliğin Kaynakları	56
1.5.2.1. Kişisel Deneyimler	56
1.5.2.2. Dolaylı Yaşantılar	57
1.5.2.3. Toplumsal Onay (Sözel İkna)	58
1.5.2.4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar	58
1.5.3. Öz Yeterliğine İlişkin Kuramsal Yaklaşım	59
1.5.3.1. Sosyal Öğrenme Kuramı ve Öz Yeterlik	59
1.5.4. Ebeveyn Öz Yeterliği	60
1.5.4.1. Ebeveyn Öz Yeterlik İnançlarının Gelişimi	62
1.6. Araştırmanın Amacı	64
1.7. Araştırma Soruları	65
İKİNCİ BÖLÜM	66
YÖNTEM	66
2.1. Araştırmanın Modeli	66
2.2. Örneklem	66
2.3. Veri Toplama Araçları	67
2.3.1. Demografik Bilgi Formu	67
2.3.2. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği	68
2.3.4. Akıllı Telefon Uygulamasına Dayalı Bağımlılık Ölçeği	69

2.3.5. Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği (KİTÖ)	70
2.3.6. Çocuk Uyumu ve Anne-Baba Yeterlik Ölçeği (ÇU-ABYÖ)	71
2.4. İşlem	72
2.5. Verilerin Analizi	73
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	74
BULGULAR.....	74
3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular.....	75
3.1.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri.....	75
3.1.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri.....	76
3.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular	78
3.2.1. ‘Olumsuz model olma’ Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi.....	81
3.2.2. ‘Dijital İhmal’ Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	82
3.2.3. ‘Verimli Kullanım’ Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	83
3.2.4. ‘Risklerden Koruma Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi	84
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	86
TARTIŞMA	86
4.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırmaların Değerlendirmesi	86
4.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmaların Değerlendirmesi	88
4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirmesi	90
4.4. Regresyon Analizlerinin Değerlendirmesi	95
4.5. Sınırlılıklar.....	100
4.6. Sonuç	101
KAYNAKÇA.....	103
EKLER	144
ÖZGEÇMİŞ.....	154

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1.1: Dört Bağlanma Stili.....51



TABLULAR LİSTESİ

Tablo 2.1: Demografik Bilgiler Tablosu.....	66
Tablo 3.1: Değişkenlerin Basıklık Çarpıklık Tablosu	71
Tablo 3.2. Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması.....	73
Tablo 3.3: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	75
Tablo 3.4: Değişkenler Arasındaki İlişki	77
Tablo 3.5: Olumsuz Model Olmaya İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	78
Tablo 3.6: Dijital İhmale İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	79
Tablo 3.7.Verimli Kullanıma İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	80
Tablo 3.8: Risklerden Korumaya İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi.....	81

KISALTMALAR LİSTESİ

- AKUDBÖ : Akıllı Telefon Uygulamasına Dayalı Bağımlılık Ölçeği
- AMA : American Medical Association
- ark. : Arkadaşları
- bkz. : Bakınız
- Çev. : Çeviren
- ÇU-ABYÖ : Çocuk Uyumu- Anne Baba Yeterlik Ölçeği
- DEFÖ : Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği
- DSM-5 : Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Kitabı: Beşinci Baskı
Tanı Ölçütleri Kitabı (The Diagnostic and Statistical Manual of
Mental Disorders: Fifth Edition)
- Ed. : Editör FÇBMÖ : Frost çok boyutlu mükemmeliyetçilik ölçeği
- KEF-2 : Kabul ve Eylem Formu-2
- KİTÖ : Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği
- KKT : Kabul ve Kararlılık Terapisi
- Ort. : Ortalama
- s. : Sayfa
- S : Standart sapma
- SPSS : Sosyal Araştırmalar İçin İstatistiksel Program Paketi (Statistical
Package for the Social Sciences)

BİRİNCİ BÖLÜM

GİRİŞ

Bu çalışmada, ebeveynlerin akıllı telefon bağımlılıkları, kişilerarası iletişim tarzları, ebeveyn öz yeterlikleri ve psikolojik katılıkları ile dijital ebeveynlik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Günümüzde gelişen teknolojik imkanlar sayesinde gerek çocukların gerekse ebeveynlerin akıllı telefon / tablet / bilgisayar aracılığı ile dijital araçlara ve sosyal mecralara olan eğilimleri artmış, artan bu yönelim de araştırmalara konu olmaya başlamıştır. Bu noktada, özellikle maruz kalabilecekleri risk faktörlerinden ötürü, çocukların söz konusu elektronik cihazları kullanımına yönelik ebeveynlerin tutum ve farkındalıkları daha da önem kazanmaya başlamıştır. Yaş fark etmeksizin, günümüzde toplumun büyük bir kesiminde söz konusu kullanımın artmasından ve bu artıştan en fazla çocukların olumsuz yönde etkileneceği düşüncesinden ötürü, mevcut çalışmada çocukların bahsi edilen teknolojik cihazları kullanımlarına yönelik ebeveynlerin tutum ve farkındalıkları araştırılarak güncel bir toplum sorununa ışık tutmak amaçlanmaktadır.

Öte yandan, ebeveynlerin öz yeterlilikleri, kişilerarası iletişim tarzları, psikolojik katılıkları ve akıllı telefon bağımlılıkları ile çocuklarının teknolojiyi ve teknolojik cihazları kullanımlarına yönelik farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi de araştırmanın bir diğer amacıdır. Bu değişkenlerin araştırma kapsamında incelenecek olmasının arkasında yatan motivasyon ise; ebeveynlerin sahip oldukları farklı kişilerarası ilişki tarzları, psikolojik katılık düzeyleri, öz yeterlikleri ve akıllı telefon bağımlılıkları ile dijital ebeveynlik farkındalıkları arasında yordayıcı bir ilişkinin olduğu hipotezine sahip olunmasıdır.

Günümüzde, artan teknolojik cihaz kullanımı, toplumun her kesiminden bireylerin yaşantılarını etkilemiş ve bu cihazlar, günlük hayatın büyük bir parçası haline gelmiştir. Toplumsal yaşamdaki bu değişiklik, en çok da risk grubunun başında olan ve manipülasyona açık olarak nitelendirebileceğimiz çocukları etkilerken, risk unsurlarını ortadan kaldırması beklenen ebeveynlerin de söz konusu risk ile karşı karşıya olmaları tehdidin ne kadar büyük olduğunu göstermektedir. Bu bağlamda, soruna ilişkin önlemler alması beklenen ebeveynlerin, dijital eylemlerinin çocukları için olumsuz örnek teşkil edebileceğinin bilincinde olmaları, çocuklarının problemli dijital araç kullanımlarına yönelik farkındalıklarını arttırdığı söylenebilir. Çocukların

dijital araçları kullanımları ve onların bu platformlarda karşılaşılabilecekleri risk faktörlerinin analiz edilip kullanımlarının yönlendirilmesi noktasında, sorumluluğun ebeveynlere ait olmasından ötürü dijital ebeveynlik kavramı literatürde önem kazanmıştır. Dijital ebeveynlik farkındalığı; ebeveynlerin dijital araçları kullanma biçimleri ile bu kullanımlarının çocukları tarafından olumlu ya da olumsuz anlamda örnek alınabileceği bilincine sahip olunması, teknolojinin ve dijital araçların verimli kullanımının teşvik edilmesi ve çocuklarını dijital ortamda karşılaşılabilecekleri risklere karşı onları koruyabilme becerileri gibi çeşitli boyutları da kapsayan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Giderek dijitalleşen dünyada ebeveynlerin çocuklarına öncülük etmesi, çocuklar açısından önem arz etmektedir.

İletişimden eğitime, alışverişten banka işlerinin takibine kadar birçok ihtiyacın akıllı telefonlar üzerinden halledilebiliyor olması da akıllı telefonları günlük hayatın en önemli parçalarından biri haline getirmiştir. Akıllı telefonların birçok ihtiyaç için gerekli hale gelmesi de kullanımları arttırmış, bireylerde “bağımlılık” boyutuna gelebilecek düzeyde tehdit oluşturmaya başlamıştır. Ebeveynlerin akıllı telefon gibi teknolojik cihazları problemlili kullanımları, çocukların onları rol model alma eğiliminden ötürü, dijital araç kullanımlarını artırıcı etkiye sahip olabilir.

Ebeveynlerin psikolojik katılıkları da dijital ebeveynlik farkındalıkları hususunda dikkate alınması gereken bir diğer noktadır. Psikolojik esnekliğin, bireylerin iç dünyalarındaki duygu, düşünce ve bedensel duyularını, bireysel yorumlamadan ziyade bir üçüncü göz gibi dışarıdan gözlemleyebilmelerine ve bu şekilde işlevselliklerini arttırarak değer odaklı bir yaşam sürmelerine izin verdiği bilinmektedir (Hayes ve ark., 2012: 741-756). Aynı zamanda, psikolojik esnekliğin yüksek olması yaşantısal kaçınmanın düşüklüğü şeklinde ifade edilebilir (Karakuş ve Akbay, 2020: 32). Bu hususta, psikolojik esnekliği düşük olan ebeveynlerin yaşantısal kaçınma davranışlarının daha sık olacağına ve bu durumda, akıllı telefon gibi dijital araçları problemlili kullanımlarının fazla olacağı düşüncesine ulaşılabilir. Aynı zamanda, yaşantısal kaçınmanın fazla olması ebeveynlerin çocuklarını dijital anlamda ihmal etmelerine de yol açabilir. Böylelikle, psikolojik açıdan katı olan ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalıklarının düşük olacağı tahmin edilmektedir. Bireyleri bağımlılığa da daha yatkın hale getirdiği bilinen psikolojik katılık (Compton ve ark., 2001: 139-146; Lejuez ve ark., 2006: 667), akıllı telefon bağımlılığını tetikleyebileceğinden, ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalıklarının

bu durumdan nasıl etkileneceği de araştırılmaya değer bir husus olarak karşımıza çıkmaktadır.

Bununla birlikte, ebeveynlerin sahip oldukları kişilerarası ilişki tarzlarının dijital ebeveynlik farkındalığı ile ilişkisi olduğu tahmin edilmektedir. Söz konusu kişilerarası iletişim tarzının, ebeveynlerin çevrelerindeki diğer insanlar ve bilhassa çocukları ile olan iletişim biçimlerini kapsadığı söylenebilir. Bu kişiden kişiye değişiklik gösteren iletişim, bireylerin kendilerini ve karşısındaki kişiyi nasıl algıladıklarını açıklayan bir kavram olarak ele alınabilir (Şahin ve ark., 2011: 20). Nitekim, kişiden kişiye değişen iletişim tarzlarının, bireylerin hayatlarına etkisi olacağı kaçınılmazdır. Ebeveynlerin kişilerarası iletişimleri ile günümüzde bir iletişim aracı vasfı taşıyan sosyal medya kullanımları arasında da bir ilişki olduğu söylenebilir. Bireylerin, günümüzde kişilerarası iletişimde yeri yadsınamayacak hale gelmiş olan sosyal medya platformlarını kullanımlarının, kişilerarası iletişim tarzları ile ilişkili olabileceği düşünülmeyle birlikte, bu kullanımların akıllı telefonlar üzerinden gerçekleşebileceği ve farklı kişilerarası iletişim tarzına sahip olunmasının, bireylerin dijital ebeveynlik farkındalıkları açısından nasıl bir tutum ve eğilime sebep olabileceği de araştırma kapsamında önem arz etmektedir.

Dijital ebeveynlik farkındalığının yordayıcılarından biri olabileceği düşünülen bir diğer kavram ise, ebeveyn öz yeterliğidir. Ebeveyn öz yeterliği; ebeveynlerin çocuklarına karşı sorumluluklarına yönelik bilinçleri (Teti ve Gelfand, 1991: 918) ve bu hususta sahip oldukları ebeveynlik rollerini yerine getirme becerileri hakkındaki algıları (Hassal ve ark., 2005: 405) olarak açıklanabilir. Giderek dijitalleşen dünyada, ebeveynlerin çocuklarına yönelik sorumluluklarına, teknoloji ve dijital araçları kullanım hususunda onlara yol göstermenin de eklendiğini ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte bu sorumluluğun her geçen yıl arttığını söylemek mümkündür. Bu durumda, ebeveynlerin dijital anlamda çocuklarına yol gösterme ve onları risklerden koruma noktasında kendilerini ne kadar yeterli gördüklerinin ve bu bağlamdaki sorumluluklarına yönelik bilinç düzeylerinin dijital ebeveynlik farkındalıkları ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Giderek dijitalleşen dünyada, karşılaşılabilecek problemleri tespit etmek ve en aza indirebilmek için dijital ebeveynlik alanında çalışmanın ve ebeveynleri bilinçlendirmenin öneminin her geçen gün arttığı ve bu alanda dünya çapında farklı çalışmalar yapıldığı söylenebilir. 2012 yılından beri The London School of

Economics and Political Science (LSE) tarafından yürütülen “Çocuklara Daha İyi Bir İnternet İçin Avrupa Stratejisi-The European Strategy for a Better Internet for Children” (O’Neil, 2018) ve “Dijital Bir Gelecek İçin Ebeveynlik- Parenting for a Digital Future” (LSE, 2018) eğitimleri, bu çalışmalara örnek olarak gösterilebilir. Aynı şekilde, Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Projesi de birçok araştırmaya öncülük etmektedir (EU Kids Online, 2011). Dijital ebeveynlik kavramının Türkçe literatüre son yıllarda girmiş olması, böylece bu alanda pek fazla çalışmanın bulunmayışı ve güncel bir toplum sorununa değinmesi, tez konusunun önemini ifade etmektedir.

1.1. Dijital Ebeveynlik

Son yirmi yılda teknolojinin bireylerin yaşamlarındaki rolü giderek artmaktadır. Bunun en büyük sebebi olarak, gündelik yaşamımızı kolaylaştıran iletişim araçlarının sayısının ve çeşitliliğinin artması görülmektedir (Ekşi ve Ümmet, 2013: 91-115). Bahsi edilen teknolojik araçlar sayesinde, birçok faaliyetin çok daha kolay ve hızlı yapılabiliyor olması, toplumun birçok alanda işlevselliğini ve çalışma ortamlarındaki verimliliğini arttırmıştır. Artık birçok faaliyeti çok hızlı bir şekilde gerçekleştirebilen bireyler, sosyal anlamdaki ihtiyaçlarını da bahsedilen bu dijital araçlarla giderme yolunu tercih etmişlerdir. Günümüzde akıllı telefonlar üzerinden yaygın olarak kullanılan sosyal medya platformları ve mesajlaşma uygulamaları, bireylerin fiziksel olarak etkileşime girmelerine gerek kalmaksızın diyalog halinde olabilmelerine ve birbirleri ile içerik paylaşımlarına imkân sağlamıştır (Çalışır, 2015: 116). İnternetin ve teknolojik araçların kullanımı bireylerin yaşamlarına sağlamakta olduğu birçok kolaylığın yanı sıra sosyal ve psikolojik anlamda birçok sorunu da beraberinde getirmektedir. Teknolojik gelişmeler ile birlikte değişen yaşam koşullarının, toplumun ve bireylerin sosyal ve psikolojik anlamdaki dinamiklerini ve alışkanlıklarını köklü bir değişime sürüklediği ifade edilebilir (Güçlü, 2015: 23). İşte tam da bu sebeple, dijital çağda ebeveynlik, son yıllarda üzerinde durulan bir araştırma konusu haline gelmiş ve bu ebeveynlik stili, teknolojik gelişmelerin beraberinde getirdiği birtakım gereklilik ve sorumluluklar ile birlikte yeni bir kavram olan “Dijital Ebeveynlik” başlığı altında ele alınmaya başlanmıştır.

1.1.1. Dijital Ebeveynlik Kavramı ve Tanımı

Teknoloji kullanımının artması ve dijitalleşme ile birlikte ebeveynlere, karşılaşılabilecekleri potansiyel problemlere karşı tecrübesiz ve savunmasız olan çocuklarını, dijital risklerden koruma ve onlara olumlu rol model olarak verimli kullanıma teşvik etme gibi yeni roller ve sorumluluklar yüklendiği söylenebilir. Kapsam ve çerçevesinin çizilmesi ile birlikte, bu yeni sorumluluk ve roller “dijital ebeveynlik” başlığı altında ele alınmaktadır. Dijital ebeveynlik tanımındaki “dijital” kavramı ise, çeşitli amaçlara hizmet edecek şekilde kullanılabilen telefon, tablet, bilgisayar vb. gibi her türlü teknolojik aracı kapsayacak şekilde kullanılmaktadır (Yay, 2019: 12). Literatürde “dijital ebeveynlik” kavramından bahseden ilk isim olan Rode (2009: 244-251), çocuklarını güncel hayatta, dışarıdaki insanlara karşı koruyan ve sakınan anne babaların, aynı hassasiyeti çevrimiçi ortamlarda dolaşan ve çeşitli tehditlere açık olan çocuklarına karşı da göstermeleri gerektiğini savunarak bu durumun; ebeveynlerin dijital ebeveynlik sorumluluklarından olduğunu belirtmiştir.

Dijital ebeveynlik kavramı, dijital çağın gerekliliklerine göre hareket ederek teknolojik gelişmeleri ve yenilikleri takip eden ve teknolojinin sağladığı kolaylıklardan yararlanan, çocuklarının kullanımına ilişkin risk ve tehditleri tespit edip teknolojik araçların nasıl kullanılacağını çocuklarına öğreten ebeveynlerin sahip olduğu ebeveynlik biçimi olarak açıklanmaktadır (Yurdakul ve ark., 2013: 887). Ebeveynlerin bu noktada, çocuklarını dijital dünyanın risklerinden korumakla mükellef oldukları kadar dijital fırsatların da farkında olmaları (Ruut, 2006: 25; Yay, 2019: 21) ve verimli kullanıma teşvik edici davranışlarda bulunup bu anlamda çocukları için dijital rol model olmaları gerektiği unutulmamalıdır (Manap, 2020: 29).

Annelerin, çocuklarla babalarına oranla daha fazla vakit geçirdiğini ve bu sayede, çocuklar üzerindeki denetimin büyük ölçüde annelerde olduğunu öne sürerek, dijital ebeveynlik kavramını ağırlıklı olarak “anne”nin rolü ve sorumluluğu çerçevesinde ele alan çalışmalar da vardır (Schweller, 2014: 1-200; Vaillancourt, 2015: 1-147). Anderson (2016: 1-34) da çocuklarının dijital dünyadaki hareketleri inceleme ve onları uygun olan ve olmayan davranışlar hakkında bilgilendirme noktasında annelerin babalara oranla daha titiz davrandıklarını ifade edip dijital ebeveynliği anneler üzerinden ele almıştır.

1.1.2. Dijital Ebeveynlik Rollerini

Literatürde farklı çerçevelerde ele alınmış olan dijital ebeveynlik rollerini listeleyip ayrıntılandırmak, dijital ebeveynlik kavramını anlamak açısından önem arz etmektedir. Rode (2009: 244-251), dijital mecralarda aktif olan çocukların çevrimiçi güvenliklerini sağlamanın, ebeveynlerin görevi olduğunu ve bu meselenin gizlilik ve etik çerçevesinde ele alınmasının önemli olduğunu belirtmiş, ebeveynlerin klasik ebeveynlik rollerine ek olarak dijital ebeveynlik rollerini de ihmal etmemeleri gerektiğini ileri sürmüştür. Yurdakul ve arkadaşları (2013: 883-896), dijital ebeveynlere ait rolleri; dijital okuryazarlık, farkında olma, kontrol, etik ve yenilikçilik şeklinde sıralamışlardır. Bu rollere dijital arabuluculuk da eklenebilir (Haddon, 2006: 195-203; Türkel, 2021: 34). Livingstone ve Helsper (2008: 581-599) ise, ebeveynlerin dijital arabulucu rollerine ilişkin kısıtlayıcı, aktif ve birlikte kullanma gibi boyutları olduğunu belirtmişlerdir.

1.1.2.1. Dijital Okuryazarlık

Dijital okuryazarlık, bireylerin teknolojik gelişmeleri takip edip teknolojik araçları olması gerektiği gibi kullanabilmeleri ve doğru bilgiye ulaşma noktasında farkındalığa sahip olmalarıdır ve bir nevi teknolojiyi iyi kullanabilme becerisi olarak açıklanabilir (Çubukçu ve Bayzan, 2013: 148-174). Dijital okuryazar olan bireylerin, dijital mecralarda karşılaştıkları bilgi ve haberlerin doğruluğunu test etme, doğruluğu test edilen bilgileri öğrenme ve paylaşarak başkalarına öğretme (Hamutoğlu ve ark., 2017: 408- 429) ve bu mecralarda maruz kalınabilecek çeşitli manipülasyonlara karşı farkındalık sahibi olma (Önal, 2007: 335-359) gibi niteliklere sahip oldukları söylenebilir. Benzer şekilde Hobbs (2010: 41) dijital okuryazar olan bireylerin temel yetkinliklerini 5 maddede şu şekilde açıklamıştır:

1. Dijital araçları ustaca kullanabilme ve buradan elde edilecek bilgileri diğer insanlarla paylaşabilme
2. Dijital mecralarda diğer insanlarla iletişim kurma, bu mecralardan gelen mesajları anlayabilme ve güvenilirliğini test edebilmek için eleştirel değerlendirme yapabilme
3. Dijital mecralarda kendini iyi ifade edebilme

4. Dijital mecralarda etik değerlere bağlı kalarak paylaşım yapma ve diğer paylaşımları bu çerçevede değerlendirebilme
5. Bireysel veya toplumsal sorunlara çözüm üretebilmek için dijital mecralarda aktif olma, gerekirse diğer insanlarla iş birliği içerisinde olabilme

Söz konusu yetkinliklere sahip olarak dijital anlamda okuyazar olan ebeveynlerin, gündelik faaliyet ve işlemlerini dijital araçları kullanarak gerçekleştirmeleri, dijital mecralarda karşılaşabilecekleri zorluklara karşı tolerans gösterebilmeleri, yeni teknolojileri takip noktasında gelişmelere uyum sağlayabilmeleri ve sosyal mecralar üzerinden gerçekleştirilen iletişimlerde ortaya çıkabilecek sorunlara ilişkin etik kaygılara sahip olmaları beklenmektedir (Yurdakul ve ark., 2013: 883-896). Dijital okuyazarlığı düşük olan ebeveynlerin, dijital araçları kullanımları hususunda çocuklarını daha az yönlendirdikleri, verimli kullanıma yönelik teşvik etmedikleri ve daha katı kurallar koyma eğilimde oldukları belirtilmektedir (Lou ve ark., 2010: 173-184).

1.1.2.2. Farkında Olma

Dijital ebeveynlik rollerinden bir diğeri olan *farkında olma*, dijital okuyazarların niteliklerinde de açıklandığı gibi, ebeveynlerin çocuklarının dijital mecralarda karşılaşabilecekleri risk faktörlerinin ve dijital fırsatların farkında olmaları olarak açıklanabilir (Yurdakul ve ark., 2013: 889). Ebeveynlerin, çocuklarının dijital dünyadaki hareketlerini kontrol ederlerken onları sadece karşılaşabilecekleri risk ve tehditlerden korumaktan ziyade, dijital araçları nasıl daha verimli kullanabileceklerini, hangi faydalardan yararlanabileceklerinin de peşinde olmaları gerekmektedir (Manap, 2020: 30). Dijital ebeveynlik rollerinden farkında olma rolünü incelerken, dijital fırsatları ve riskleri ele almak yerinde olacaktır. Zira, dijital ebeveynlerin günümüzde dijital fırsatların ve tehditlerin ne denli çeşitlendiğinin bilincinde olmaları önem arz etmektedir.

Dijital dünyanın beraberinde birçok fırsat getirdiği söylenebilir. Günümüzde; sağlıktan eğitime, bankacılıktan botaniğe, habercilikten turizme kadar her alandan bilgiye dijital dünyada erişimin çok hızlı olması, bireylerin çeşitli alanlarda bilgi edinimlerini kolaylaştırmaktadır. Sanal kütüphaneler, sınırsız bilgiye erişim imkânı sunan web siteleri, çeşitli görüntü ve videolar dijital anlamda iletişimi ve bilgi akışını

hızlandırmaktadırlar (Yaman, 2018: 6). Aynı zamanda, kişisel sorunlar, sağlık problemleri, hatta cinsel sorunlar gibi diğer insanlara sormaktan çekinilen konulara ilişkin problemlerde dahi öneri ve çözümlerin dijital dünyada kolay ulaşılabilir olması, bireylerin dijital dünyayı tercih sebeplerinden olabilir (Manap, 2020: 32). Tüm bunların yanında, bireylerin artık dijital dünyada sadece bilgisayar başında oturarak kilometrelerce uzakta olan bir toplantıya katılıp dünyanın öbür ucunda satılığa çıkarılmış bir ürünü bir tıkla kapılarının önüne getirebiliyor olmaları da elde edilen faydanın ölçeğini göstermektedir (Özkan ve Hira, 2017: 245-270). Günümüzde artık dil öğrenmek için kurslara gidip kitaplar almak yerine, çevrimiçi ortamlarda yerli öğretmenlerle görüşerek dil öğrenmek çok daha hızlı ve interaktif bir seçenek olarak karşımıza çıkmaktadır. Bireyler, sosyal medya araçları sayesinde eski arkadaşlarını bulabilmenin yanında, bu mecralarda yeni arkadaşlar edinerek sosyalleşme imkânı da bulabilmekteler (Yaman, 2018: 6). Müzik dinleme, oyun oynama, dizi/film izleme platformlarının da bireylerin konforuna hizmet etmek üzere tasarlandığı söylenebilir (Chayko, 2018: 193). Bireyler aynı zamanda dijital ortamlarda üç boyutlu çizimler yaparak farklı tasarımlar oluşturabilmekte, animasyon uygulamaları ile de yaratıcılıklarını geliştirme imkânı bulabilmektedirler (Yay, 2019: 22). Web 1.0 teknoloji sayesinde, dijital ortamlara yüklenen içeriklere ve her konudan bilgiye ulaşımın kolaylığının yanında, bireyler artık Web 2.0 teknolojisi ile dijital dünyada kendileri de içerik üretip ürettikleri içerikleri diğer insanlarla paylaşabilmektedirler (Yaman, 2018: 7). Tabii ki, her alanda olduğu gibi, dijital dünyanın gelişmesi de farklı iş sahaları oluşturmakta ve bu sayede bireyler farklı alanlarda istihdam imkânı bulabilmektedirler. Benzer şekilde, bilgiye erişimin kolaylaşması ile daha önce haberdar olunmayan bir iş kolunun bu yolla öğrenilmesi ve dijital ortamlardan edinilen bilgilerle bireylerin bu iş kollarına yönelmesi de mümkün olabilmektedir (Hasebrink ve ark., 2009: 8). Bahsedilen genel fırsatların yanısıra, doğru kullanıma teşvik edildikleri takdirde dijital araçların ve internetin çocuklar ve gençler açısından da birçok fayda sağladığını söylemek mümkündür. Doğru ve güvenilir bilgiye ulaşabilmesi konusunda bilgilendirilen çocuklar çok çeşitli alanlarda kolay ve hızlı bilgi edinebilir, normalde gözleme imkanlarının bulunmadığı birçok konuda simülasyonlar ve bilgilendirici videolarla öğrenmelerini pekiştirebilirler. Kişisel ve akademik gelişimlerine yardımcı olacak birçok kaynağa ulaşabilir, yabancı dil eğitim veren uygulamalar ile hiç gitmedikleri bir ülkenin dilini evlerinde otururken yabancı bir öğretmenden öğrenebilirler. Yine hangi bilgileri

paylaşabilecekleri konusunda bilgilendirildikleri durumlarda ise, kendilerini özgür bir biçimde ifade edecek platformlarda bulunarak kendi kimliklerini inşa noktasında ilerleme kaydedebilirler (Yay, 2019: 21). Hem yetişkinlerin hem de çocukların birçok alanda hayatlarını kolaylaştıran dijital fırsatlar tabii ki daha da çeşitlendirilebilir fakat burada önem arz eden noktanın, ebeveynlerin bu fırsatlardan yararlanırken çocuklarına rol model olduklarının bilincinde olmaları ve bu fırsatları çocuklarının gelişimlerinde yararlı bir araç olarak kullanmaları ve çocuklarının kullanımına öncülük etmeleri gerektiğidir (Dönmez, 2016: 798-804).

Dijital dünyanın faydalarının yanında, bu faydalardan yararlanırken nelere dikkat edileceğinin bilinmesi de önem arz etmektedir. Nasıl ki bir ebeveyn, çocuğu yanında değilken nerede ve kimlerle birlikte olduğunu bilmek istiyorsa ve çocuğunun bulunduğu ortamlardan nasıl etkileneceği düşünüp olası sakıncalı durumları önlemek için gayret sarf ediyorsa; çocuğunun dijital dünyada da kimlerle birlikte olduğunu, nasıl ortamlara girip nelere maruz kalabileceğinin de bilincinde olmalıdır. Zira, dijital ortamlar sınırsız çeşitlilikte içerik bulundurması sebebiyle başıboş bırakılmış çocuklar için son derece tehlike kaynağıdır (Yay, 2019: 25). Hasebrink ve arkadaşları (2009: 8), çocuklar için dijital riskleri üç başlık altında ele almışlardır. Bunlar; karşılaşılabilecek içerik kaynaklı riskler, iletişim kurulan kişiler kaynaklı riskler ve dijital araçları doğru kullanamamaları sonucu riskli içeriklere katkı sağlayan çocuklardan kaynaklı risklerdir.

Ebeveynlerin herhangi bir filtreleme programı ya da erişim kısıtlayıcı uygulama kullanmaması durumunda dijital dünyada başıboş bırakılmış olan çocukların yaşlarına uygun olmayan ve bu sebepten kavrayabilecek olgunluğa sahip olmadıkları cinsel ya da şiddet içeren içeriklerle karşılaşmaları kaçınılmazdır. Araştırmalar, YouTube üzerinden çizgi film izleyen bir çocuk için yaşına uygun olmayan bir yetişkin içeriğine üç tıklama ile ulaşabileceğini ortaya koymaktadır (Dewey, 2013: 6). Benzer şekilde, internet kullanan çocuk ve ergenlerin cinsel içeriklerle karşılaşma oranı %57, internet kullanımları esnasında alakasız cinsel içerikli reklamlarla karşılaşma oranı %38, farklı bir şey ararken yanlışlıkla porno sitesine girme oranı ise %36 olarak açıklanmıştır (Bober ve ark., 2005: 13). Alakasız reklamlarla ya da ekranda birden beliriveren internet siteleri ile çocukların karşısına çıkan bu içerikler, yaşları büyüdükçe artan meraklarıyla birlikte bu sitelerin daha fazla ziyaret edilmesine ve ilerleyen yaşlarda sağlıksız cinsel gelişim, bozuk beden algısı, cinsel

bağımlılık gibi problemlere sebebiyet verebilmektedir (Yay, 2019: 26). Dijital dünyada çocuklar, yaşlarına uygun olmayan cinsel içeriklerle karşılaşmalarının yanı sıra, şiddet ve nefret söylemleri içeren içeriklerle karşılaşma riski ile de karşı karşıya kalmaktadırlar. Yine açıklanan verilere göre, internet kullanan çocuk ve gençlerin uygunsuz şiddet içeren içeriklerle karşılaşma oranı %22, nefret ve aşağılama söylemleri içeren bir içerikle karşılaşma oranı ise %9 olarak açıklanmıştır (Bober ve ark., 2005: 13). Bu veriler, çocukların dijital ortamlarda her gün karşılaşabilecekleri risklerin önemini göstermektedir ve Hasebrink ve arkadaşlarının (2009: 68) içerik kaynaklı riskler başlığı altında ele alınabilir. Benzer şekilde, çocukların kullandığı uygulamaların ya da oyun platformlarının birçoğunda mesajlaşma ve sohbet etme imkanının bulunması, çocukların yabancılarla iletişime geçmesi sonucu tahmin edilemez risklerle karşılaşabileceği durumunu doğurmaktadır (Yay, 2019: 27). Kötü niyetli insanların (yaşça büyük insanlar, suç örgütleri vs.) yönlendirmelerine açık hale gelen ve durumun ciddiyetini anlamaktan uzak çocuklar için çevrimiçi ortamlar; istismar, pedofili, siber zorbalık, suça alet olma vb. her türlü tehlikeyi barındırmaktadır (Canberk ve Sağıroğlu, 2007: 33-39; EU Kids Online, 2011). Bu durum ise, iletişim kurulan kişiler kaynaklı risklere örnek olarak gösterilebilir (Hasebrink ve ark., 2009: 25). Çocukların karşılaşabilecekleri uygunsuz içeriklerin yanında, dijital ortamlarda çocukların kullandığı birçok uygulamanın gizlilik ve veri paylaşım politikalarını açıkça belirtmediği de görülmektedir. Ayrıca, bazı uygulamaların indirilip bir sefer giriş yapılması halinde, hesabın silinememesi ve paylaşılan bilgilerin orada kayıtlı kalması gibi problemlerle karşılaşıldığı da belirtilmektedir (Holloway ve ark., 2013: 5). Yani, çocuğun uygulamayı kullanımından elde edilen verilerin kimlerle ve ne durumlarda paylaşılacağı bilgisinin açıklanmamasının yanında, hesap kapatma ya da silme seçeneklerinin bulunmayışı da karşılaşılan tehdidi gözler önüne sermektedir. Bunlara ek olarak, dijital ortamlarda hangi bilgilerin paylaşılması gerektiğinin bilincinde olmayan çocuklar için paylaştıkları her bir bilgi, onları suiistimal edilmeleri konusunda daha da savunmasızlaştırmaktadır. Böylelikle yaptıkları her bir paylaşım ve irtibatla buldukları kişiler, sürekli olarak dijital riske maruz kalmaları sonucunu doğurabilir ve yine bu durum, riskli içeriklere katkı sağlama noktasında etkin rol oynayan çocuklar kaynaklı risklere örnek verilebilir (Hasebrink ve ark., 2009: 21).

Çocukların maruz kaldığı dijital risklerin yıllar içerisinde nasıl değiştiğini konu alan bir çalışmanın son raporuna göre dijital riskler; çocukların çevrimiçi olamamaları sebebiyle eksik ve yetersiz hissetmeleri, uzun süre çevrimiçi vakit geçirmelerinden ötürü okul, aile ve arkadaşları ile ilişkilerinin bozulması, çevrimiçi ortamlarda kendilerine zarar verebilecek insanlarla arkadaşlık kurmaları ve herhangi bir amaçları olmadan sadece vakit geçirmek için dijital mecralarda aktif olmaları şeklinde sıralanmıştır (Aslan, 2016: 65). Bunların yanında, çocukların dijital araçları uzun süreli kullanımlarının birçok fizyolojik ve psikolojik sorunlara da sebebiyet verdiğini söylemek yerinde olacaktır. Baş ve eklem ağrıları, sürekli olarak yorgun hissetme, görme bozuklukları, obezite, kas-iskelet sistemi sorunları gibi fiziksel problemlerin yanında (Türkel, 2021: 33; Mustafaoğlu ve ark., 2018: 1-21) depresyon, sosyal izolasyon ve özsaygının yitirilmesi gibi psikolojik problemlere de yol açabilmektedir (Mitchell ve Savil-Smith, 2005: 9). Çocuklar artık arkadaşlarıyla aynı ortamda bulunarak yüz yüze oyunlar oynamak yerine, çevrimiçi oyunları tercih etmekte ve uzun saatler boyunca telefon/ bilgisayar başında oturmaktadırlar (Türkel, 2021: 25). Bu durum, çocuklarda toplumdaki soyutlanma ve yalnızlık gibi sorunlar doğuracağı gibi, çocukların gerçek hayatta sahip olamadıkları arkadaş çevresi ve sosyalliğin de yerini tutmamaktadır (Yao ve Zhong, 2014: 164-170). Tüm bunların yanında, algılarında bozukluklar ve dijital araçlara ve çevrimiçi oyunlara bağımlılık geliştirme gibi problemler de görülebilmektedir (Anderson ve Bushman, 2001: 353-359; Çetin ve Ceyhan, 2014: 5-46; Gentile ve ark., 2004: 5-22). 10-12 yaşlarındaki çocukların dijital araçları 4 saatten fazla kullanımları, çevrimiçi aktiviteler haricinde hiçbir şey yapmak istememe, iştahsızlık ve yeme problemleri, yalnızlık hissi ve gerçek hayattan soyutlanma, uykuya dalmada güçlük ve uyku problemleri ve geleceğe yönelik umutsuzluk gibi durumlara sebebiyet verebilmektedir (Yang ve ark., 2013: 492-498). Çocukların dijital araçları kullanımları ve fazla kullanımları sonucu geliştirecekleri bağımlılıklarından bahsederken ebeveynlerin dijital araçları kullanımlarının çocukları üzerindeki etkisinden bahsetmek de yerinde olacaktır. Zira, dünyayı ve çevrelerindeki her nesne ile olan ilişkilerini ebeveynlerini rol model olarak öğrenen çocuklar için, dijital dünyada nasıl davranacaklarını da ilk ve en etkili olarak ebeveynlerinden öğrenmektedirler. Bu hususta, yapılan çalışmalar ebeveynlerin dijital araçları kullanım süreleri ile çocuklarının kullanım süreleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu öne sürmektedir (Lauricella ve ark., 2015: 11-17).

Özetlemek gerekirse, ebeveynlerin dijital dünyada karşılaşılabilecekleri riskler açısından çocuklarını korumaları ve onları doğru ve verimli kullanıma yönlendirebilmeleri için dijital risk ve fırsatların farkında olmaları gerekmektedir. Ebeveynlerin, sahip oldukları tutum ve farkındalıklarının çocuklarının psikolojik ve fizyolojik sağlıklarını etkileyeceğinin bilincinde olmaları, yanlış yönlendirmeler ve olumsuz model olmalarla bağımlılık boyutuna da gelebileceği için bu anlamda ciddi öneme sahiptir. Çocuğunun dijital araçları kullanımının doğuracağı tehlikeleri öngören ve kullanımı denetleyici rolde olan ebeveynler için tam da bu noktada arabulucu rolünün devreye girdiği söylenebilir.

1.1.2.3. Dijital Arabuluculuk

Dış dünyadaki her şey ile kuracakları ilişkiyi ebeveynlerinin yönlendirmeleri ve telkinleriyle belirleyen çocuklar için, dijital dünya ile aralarındaki ilişkiyi de ebeveyn kontrol ve telkininde kurmaları çok önemlidir (Manap, 2020: 32). Zira ebeveynlerin çocukları ile dijital araçlar arasında köprü olması, karşılaşılabilecekleri olumsuz etkileri azaltarak sağladığı kolaylıklardan yararlanmaları sağlamaları, ebeveynlere bu hususta “arabulucu” rolü yüklemektedir. Ebeveyn arabuluculuğu; ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyayla ilişkilerini hem düzenleyen hem bu ilişkide onlara yol gösteren bir kavram olarak kabul edilmektedir (Türkel, 2021: 34). Dijital arabuluculuk rolleri kapsamında; ebeveynler, dijital dünyada karşılaşılabilecekleri risk ve tehdit unsurlarından bihaber olan çocukları için bu unsurları belirleme ve önleme noktasında sorumluluk sahibidirler (Yay, 2019: 21).

Ebeveynlerin dijital arabuluculuk yapabilmeleri ve bu anlamda stratejiler geliştirebilmeleri için, dijital dünyayı ve dijital araçları tanımaları ve nasıl kullanılacakları hususunda bilgi sahibi olmaları gerekmektedir (Manap, 2020: 32). Zira, güncel hayatta iki kişinin arasındaki sorun için arabuluculuk yapacak olan bir kişinin nasıl iki kişiyi de tanıması, aralarında çıkabilecek olan muhtemel sorunlar ve çözümler hakkında bilgi sahibi olması gerekiyorsa, ebeveyn arabuluculuğu için de bu şarttır. Ebeveynlerin dijital dünya hakkında bilgisiz oldukları durumlarda, çocuklarının teknoloji kullanımına yönelik yanlış çıkarımlarda bulunmaları, yersiz kısıtlamalar ile çocuklarının kullanımlarını tamamen kısıtlamaları söz konusu olabilir. Eksik bilgidен kaynaklanan bu tarz yanlış anlaşılmanın, daha büyük aile

krizlerine dönüşmesi kaçınılmaz olacaktır (Kim ve David, 2017). Bu tarz durumlarda ise, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyadaki hareketleri üzerindeki kontrolünden söz etmek pek mümkün olmayacaktır (Facer ve ark., 2003; Livingstone ve Bober 2006: 93-113). Öte yandan, dijital dünya hakkında daha fazla bilgi ve tecrübeye sahip olan ebeveynlerin, bu anlamda çocuklarına daha iyi yol gösterdikleri ve arabuluculuk rollerini daha iyi yerine getirdikleri söylenebilir. Fakat, dijital dünya hakkında fikir sahibi olmak ve kullanmayı biliyor olmak da ebeveynlerin çocuklarını kontrol etme noktasında yetmeyebilmektedir. Ebeveynler; her geçen gün gelişen dijital dünyaya ayak uydurmak için teknik bilgileri sürekli olarak araştırmalı, gerekirse kontrol ve denetim amacıyla kullanılabilir uygulamalar ve yöntemlerin farkında olmalıdırlar. Sonrasında, bu bilgiler ışığında, çocuklarının dijital dünyada nasıl davranıp nasıl davranmamaları gerektiği hususunda onlardan beklentilerini açık bir dille ifade etmelidirler (Symons ve ark., 2017: 423-432). Kendilerinden beklenen davranışın açık ifade edildiği durumlarda çocuklar daha uyumlu davranışlar sergilemekte, böylelikle ebeveynler de arabuluculuk rollerini daha rahat bir ortamda yerine getirebilmektedirler (Kim ve David, 2017).

Dijital arabuluculuğun türlerinden olan kısıtlayıcı arabuluculuk, çocukların yaşı arttıkça, çocukları dijital dünyada kontrol etme noktasında işlevsiz kalmaktadır (Livingstone ve Helsper, 2008: 581-599). Teknolojinin gelişmesi ve çeşitlenmesi ile birlikte, dijital arabuluculuğun; sabit kural ve kısıtlama odaklı stratejilerden ziyade, içerik odaklı, daha dinamik ve mümkünse ebeveyn-çocuk ortak kararına bağlı stratejilere dönüştüğünü söylemek yerinde olacaktır (Mazmanian ve Lanette, 2017: 2273-2286; Symons ve ark., 2017: 423-432). Ebeveynler, farklı stratejiler geliştirerek çocuklarının dijital dünyadaki aktivitelerini kontrol etmeyi planlamaktadırlar, bu sebeple sahip oldukları farklı arabuluculuk stratejileri, kontrol başlığında ele alınmıştır.

1.1.2.4. Kontrol

Kontrol, ebeveynlerin çocuklarına göre çok daha tecrübeli oldukları dünyada, çocuklarına yol gösterip onları denetledikleri mekanizma olarak adlandırılabilir (Yurdakul ve ark., 2013: 891). Ebeveynlerin günlük hayatta, çocuklarının yabancılarla konuşmaması ve tanımadıkları insanlara kendileri ve aileleri hakkında bilgi vermemeleri gerektiğini söyledikleri gibi, dijital mecralarda da nasıl davranıp

nasıl davranmamaları gerektiğini açıklamaları ve çocuklarının dijital eylemlerini kontrol etmeleri gereklidir (Yurdakul ve ark., 2013: 891). İnternet ortamında ebeveynin kontrolünden uzak bir şekilde dolaşan çocukların karşılaşılabileceği sınırsız tehlikenin varlığından söz etmek mümkündür (Canberk ve Sarıoğlu, 2007: 33-39) ve bu durum da ebeveyn kontrolünün önemini göstermektedir (Odabaşı ve ark, 2007). Dijital ebeveynlik farkındalığına sahip bireyler, çocuklarını dijital mecralarda yalnız bırakmamalı, onların kullanımlarını filtre programları veya çeşitli uygulamalar ile sınırlandırmalı ve önceden hazırlayacakları kılavuzlar ile çocuklarının ne zaman ve ne kadar dijital mecralarda aktif olacaklarını belirlemelidirler. Aynı şekilde, çocuklarının aktif oldukları dijital mecralarda (Facebook vb.) hesap açarak çocuklarını arkadaş olarak eklemeleri, çocukları üzerindeki kontrolü arttıran bir etmen olabilir (Yurdakul ve ark., 2013: 891).

Livingstone ve Helsper (2008: 581-599), çocukların dijital dünyadaki kontrol ve denetimlerine ilişkin stratejileri; sınırlandırıcı, etkin ve birlikte kullanım olarak tanımlamışlardır. Page Jeffery (2021: 202-217) ise, ebeveynlerin izlediği bu stratejileri 5 başlık altında ele almıştır. Bunlar; fiziksel gözlem, dijital teftiş, güven odaklı söylemsel stratejiler, sosyal ve teknik anlamda kontrol ve kısıtlama ve diğer ebeveynlerle konuşmadır.

Sınırlandırıcı kullanım, kullanım süresini ve biçimini teknik anlamda destek olarak kısıtlama olarak ifade edilebilir (Livingstone ve Helsper, 2008: 581-599). Ebeveynler; çeşitli uygulamalar, filtre programları ya da denetim mekanizmaları sayesinde, çocuklarının dijital araçları kullanım süresini veyahut eriştikleri içerikleri kısıtlayabilirler ve bu sayede çocuklarını kontrol edebilirler. Ebeveynlerin sahip olduğu stratejilerden biri diğeri olan *fiziksel gözlem* ise, ekstra bir bilgi veya kurulum gerektirmeden ebeveynlerin sadece gözlem yolu ile çocuklarının ne kadar ve ne zamanlarda dijital araçları kullandığını tespit etmeleri olarak tanımlanabilir ve ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyadaki hareketlerini gözleme yoluyla takip etmeleri anlamına gelmektedir. Bu strateji, bilgisayarın evin ortak kullanılan odasında konumlandırılması, yatak odasında dijital araç kullanımının kısıtlanması, sık sık ekran başına gelerek çocuğun ne yaptığının kontrol edilmesi vb. olarak örneklendirilebilir (Page Jeffery, 2021: 202-217). Benzer şekilde bu kısıtlamalar; belli bir yaşa gelmeden çocuğa şahsi dijital araç almama, sosyal medya hesabı kullanımına izin vermeme, yemek masası, aile toplantısı, uyku/ders çalışma vakti

gibi belirli mekân ve zamanlarda dijital araç kullanımına müsaade etmeme şeklinde çeşitlendirilebilir (Livingstone ve Helsper, 2008: 581-599). Page Jeffery (2021: 202-217), bu durumu *sosyal ve teknik anlamda kısıtlama ve kontrol stratejileri* başlığında ele almıştır. *Dijital teftiş* olarak adlandırılabilir olan bir diğer yöntem ise, çocuklara kendilerine ait birer telefon almaktan ziyade ebeveynlerinin telefonlarını kullanmaları yoluyla hem kullandıkları uygulamaların takibi hem de süre sınırlaması yapılabilmektedir. Benzer şekilde, çocukların kendilerine ait telefonları olması durumunda ise, filtre programları ve aile paylaşım uygulamaları ile, çocukların internet arama içerikleri ebeveynlerinin dijital araçlarına bildiri olarak gitmekte, böylelikle ebeveynler çocuklarının dijital dolaşımını kontrol edebilmektedirler (Page Jeffery, 2021: 202-217). Bu yöntemi kullanan ebeveynler, her ne kadar kontrol ve denetim imkanına sahip olsalar da bu yöntemin, çocukların gizlilik haklarını ellerinden alan ve güvenlerini sarsan bir yöntem olduğunu kabul ettiklerini beyan etmişlerdir (Livingstone ve Bober, 2006. 93-113; Page Jeffery, 2021: 202-217).

Etkin kullanım, ebeveynlerin çocuklarına dijital araçlar ile ilgili bilgi vererek farkındalıklarını arttırmaları şeklinde tanımlanabilir (Livingstone ve Helsper, 2008: 581-599). Bu sayede, çocukların dijital dünyada karşılaşabilecekleri risk ve tehditlere karşı bilgilenebilmesi ile, dijital araçları daha temkinli kullanmaları sağlanabilir (Nathanson, 2001: 201-220). Page Jeffery (2021: 202-217)'in *güven odaklı ve söyleme dayalı kontrol stratejisi*, etkin kullanıma örnek olarak gösterilebilir. Dijital dünyada ebeveyn yönlendirmesinin, çocukla iletişimin sağlamlığına ve tesis edilen güvene bağlı olduğunu kabul eden ebeveynler, dijital dünyada çocuğun her anını kontrol edemeyeceklerini fakat güven odaklı bir yaklaşım içerisinde bulunulduğunda, kontrol etmedikleri bir anda kendisini yanlış bir şeyin içerisinde bulan çocuğun yardım için ilk olarak ebeveynine gelmekten çekinmeyeceğini, böylelikle ebeveynin kontrol ve denetim sağlayabileceğini ifade etmektedirler (Page Jeffery, 2021: 202-217). Çocuğun dijital dünya ve risklerle alakalı bilgilendirildiği etkin kullanım stratejisinde; çocuğun, karşılaşabileceği riskler konusunda bilinçli olduğu ve ebeveyni ile güven odaklı bir iletişime sahip olduğu için, diğer çocuklara oranla dijital dünyada ebeveynin gözetiminde hareket edeceği varsayılmaktadır (Livingstone ve ark., 2017: 82-105).

Birlikte kullanım ise, daha çok eğitsel ve eğlence amaçları ile çocukla birlikte kullanma (Livingstone ve Helsper, 2008: 581-599) olarak ifade edilse de çocuğun

dijital araçları kullanımını esnasında yanında bulunma ve dijital araç kullanımını aktif olarak izleme olarak geniş kapsamda ele alınabilir (Livingstone ve ark., 2017: 82-105). Söz konusu aktivite, dijital oyun gibi bir aktivite ise ebeveynin çocukla birlikte oynaması, çocuğun bireysel olarak gerçekleştirdiği başka bir aktivite ise de ebeveynin onu takip edip ne yaptığını izlemesi, birlikte kullanım stratejisine örnek olabilir ve bu yolla dijital takibin daha mümkün hale geldiği söylenebilir (Livingstone ve ark., 2017: 82-105).

Ebeveynlerin, çocuklarını dijital risklerden korumak için geliştirdikleri stratejiler için ‘en doğru’, ya da ‘tercih edilmesi gereken’ diye bir sınıflandırma yapmak pek doğru olmayacaktır. Ebeveyn-çocuk ilişkisi, ebeveynin ve çocuğun karakteristik özellikleri, çocuğun yaşı, dijital araçları kullanım amaçları ve bu anlamdaki eğilimleri vb. birçok faktör, ebeveynin benimseyeceği strateji konusunda etkili olduğu söylenebilir. Zira yapılan çalışmalarda, dijital arabuluculuğun ve ebeveyn kontrolünün arttığı durumlarda çocuğun dijital dünyada karşılaşacağı risklerin azalacağı yönündeki beklentilerin karşılık bulmayabileceği de gösterilmiştir (Kerr ve Stattin, 2000: 366-380). Bu demektir ki, ebeveynler çocuklarını dijital dünyada korumak adına türlü stratejilere sahip olsalar da birtakım risklere engel olamama durumları söz konusu olabilir. Nathanson’a (2001: 210-220) göre ise, ebeveyn arabuluculuğu çocukların dijital dünyada karşılaşılabilecekleri riskleri azaltır fakat, çocukların dijital mecralarda akranları ile iletişime geçmeleri ve onların yönlendirmeleri ile hareket etme durumlarında karşılaşılabilecekleri riskler artmaktadır. Bu hususta, riskleri en aza indirebilmek için ebeveynler, karşılaşılabilecekleri riskli durumlar konusunda yaşlarına uygun olacak şekilde çocuklarını mümkün olduğunca bilgilendirmeli, çevrimiçi hareketlerinin sınırını net bir şekilde belirtmelidir (Türkel, 2021: 35). Ebeveynler çocuklarının çevrimiçi arkadaşlıklarını takip etmeli (Magid, 2003) ve dijital dünyada kimlere güvenip kimlere güvenemeyecekleri konusunda çocuklarını bilgilendirmelidir (Çelen ve ark., 2011: 645-6522; Yurdakul ve ark., 2013: 891). Bu durumlarda, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyadaki hareketleri hususunda kontrol ve denetime sahip olması sağlanabilmekte ve karşılaşılabilecek riskler mümkün olduğunca azaltılabilmektedir (Manap, 2020: 28).

1.1.2.5. Dijital Etik

Literatür incelendiğinde dijital etik kavramının iki farklı şekilde ele alındığı görülmektedir. Bunlardan ilki, ebeveynlerin çocuklarına dijital etiğin ne olduğu konusunda bilgilendirme yapması ve çocuklarını dijital ortamlarda etik davranmaları konusunda yönlendirmesidir. İkinci yaklaşıma göre ise, dijital etik; çocuklarını dijital mecralarda kontrol eden ebeveynlerin çocuklarına yönelik uymaları gereken etik kurallar bütünü olarak ele alınabilir (Manap, 2020: 15). Ebeveynler çocuklarını dijital dünyada kontrol etme sorumluluğuna sahiptirler fakat bu kontrolün hangi düzeyde ve hangi durumlarda söz konusu olabileceği, çocuğun yaşının bu kontrol düzeyi üzerinde nasıl bir etkisi olabileceği dijital etik çerçevesinde ele alınması gereken meselelerden birisidir. Ebeveynler çocuğun yaşı, karakteri ve dijital mecraları kullanım eğilimlerine göre kontrol stratejileri geliştirmeli ve kontrolü sağlarken çocuklarıyla çatışma içerisine girmeden saygı çerçevesinde ve mümkün olduğu kadar iş birliği içerisinde bir kontrol mekanizması oluşturmalıdırlar. Etik olmayan yanlış tutumlar sergilemeleri, çocuklarda psiko-sosyal açıdan problemlere sebebiyet verebilmektedir (Manap, 2020: 15).

Dijital dünyada çocuğunu tehlikelerden koruyan ve kontrol eden ebeveynlerin çocuklarına interneti ve dijital araçları nasıl kullanması gerektiği ile birlikte, aynı zamanda kendisine sunabileceği olanakları da açıklamalıdır. Ebeveynler, çocuklarına teknolojinin getirdiklerinin hayatı kolaylaştıran yenilikler olduğunu açıklarken, bu olanaklardan faydalanmanın da bir sınırı olacağını ve bu durumları dijital etik çerçevesinde değerlendirmenin yerinde olacağını ifade etmelidirler. Mason (1986: 5) dijital dünyanın sağladığı olanakların yanında, etik sorunlar olarak adlandırılacak olumsuz davranışların varlığına dikkat çekmiş ve bu sorunları Fikri Mülkiyet, Erişim, Gizlilik ve Doğruluk başlıkları altında ele almıştır. Bu başlıklar ise dijital dünyadaki anlamlarına göre değerlendirilecek olursa; çocukların dijital mecralarda karşılaşacakları bilgilerin doğruluğunu ve güvenilirliğini araştırmalarının önemi, bu bilgilerin kime ait olduğunun bilinmesi ile birlikte hak sahibine yönelik sorumlulukların tespiti ve bu çerçevede bu bilgileri kullanırken veyahut paylaşırken nelere dikkat etmeleri gerektiği şeklinde özetlenebilir (Yurdakul ve ark., 2013: 883-896). Yaman (2018: 18) ise benzer şekilde, dijital etik kavramının boyutlarını; kişisel bilgilerin korunması, telif haklarına riayet, bilgilerin doğruluğunun temini, dijital değerlere saygı ve dijital ayakizi şeklinde sıralamıştır. Buna paralel olarak, dijital etik

boyutları; fikri mülkiyet, şahsilik, gizlilik, bilgi yüklemesi, dijital bölünme, cinsiyet sebepli ayrımcılıklar ve sansür olarak açıklayan araştırmalar da bulunmaktadır (Himma ve Tavani, 2008: 123). Dijital etiğin, dijital ortamlarda uygun olan davranışların yapılmasını gerektiren normlara göre şekillendiği söylenebilir (Ribble, 2009: 213). Bireyler, dijital mecralardaki aktivitelerinde çevrimiçi prosedürlere ve yürütme standartlarına uymak zorundadırlar ve ebeveynler bu hususta çocuklarına bu değerleri aşılama konusunda birincil sorumluluğa sahiptirler (Ribble ve Bailey, 2007: 53). Amerika Sosyoloji Derneği (2002: 1060-1073) dijital ortamlarda uyulması gereken etik ilkeleri şu şekilde sıralamışlardır:

- Dijital ortamlardaki diğer bireylere saygılı davranma
- Dijital ortamlardaki diğer bireylerin gizlilik ve güvenlik alanlarını ihlal etmeme
- Dijital mecraları bireylerin iyiliğine yönelik kullanma
- Dijital platformların kullanımında kanunlara riayet etme ve hakkaniyetli davranma

Yaman'a (2018: 20) göre yukarıda bahsi geçen dijital etik boyutlarının varlığından söz edebilmek için ebeveynlerin dijital okuryazarlık becerilerine sahip olması gerekmektedir. Bu hususta, ebeveynlerin dijital anlamda okuryazar olabilmeleri için yeniliklere açık olmaları, yeni teknolojileri takip etmekten kaçınmamaları gerekmektedir.

1.1.2.6. Yenilikçilik

Dijital ebeveynlik rollerinden bir diğeri olan *yenilikçilik*, ebeveynlerin dijital araçlar ve dijital mecralardaki gelişmeleri takip edip teknolojinin getirdiği değişimlere adapte olabilmeleri, bu sayede çocuklarının dijital mecralardaki aktifliğini izleyebilmeleri ve onları karşılaşılabilecekleri risklerden koruyabilmeleri şeklinde ifade edilebilir (Yurdakul ve ark., 2013: 893). Fakat, ebeveynlerin çocuklarına dijital dünyada yol göstermeleri ve karşılaşılabilecekleri riskleri önceden tespit edip önlemeye çalışmaları aslında düşünülen kadar kolay olmamaktadır. Zira Prensky (2001: 1-6), ebeveynlerin üzerlerine yüklenen bu yeni sorumluluğun zorluğuna dikkat çekmek için dijital yerli- dijital göçmen kavramlarını kullanmıştır. 1980 öncesi doğanlar dijital göçmen iken, 1980 sonrası doğan nesil dijital yerli olarak tanımlanmıştır. Bu durumda, dijital dünyanın içerisine doğan çocuklar dijital yerli;

dijital teknolojilerin gelişmelerine adapte olmaya ve bu yeni sürece ayak uydurmaya çalışan ebeveynleri ise dijital göçmen olarak nitelendirilmektedirler (Bilgiç, Duman ve Seferoğlu, 2011: 5). Dijital yerli olan çocukların beyin fonksiyonlarının ve öğrenme süreçlerinin dijital göçmenlerden farklı olması (Prensky, 2001: 4) da ebeveynlerin işini zorlaştırmaktadır. Nitekim Avrupa Çevrimiçi Çocuklar Projesi'nin bir çalışmasına göre Türkiye'deki çocukların %78'sinin dijital dünyada ebeveynlerinden daha fazla bilgiye sahip olduğu açıklanmıştır (EU Kids Online, 2011). Aynı şekilde Sharples ve arkadaşları (2009: 70-84), çalışmalarındaki ebeveynlerin yalnızca %13'ünün teknolojik bilgilerinin çocuklarından daha iyi olduğunu belirtmişlerdir. Bu durumda, teknolojinin içine doğmayan dijital göçmen ebeveynler için teknolojik gelişmeleri takip ederek ona ayak uydurmanın, dijital yerli olan çocuklarına oranla daha zor olduğu söylenebilir. Teknolojik olanakları çocukları için kullanıp çocuklarını da faydalı kullanım için teşvik ederek aynı zamanda karşılaşılabilecekleri risklerden onları koruması beklenen ebeveynler, dijital dünyada hangi davranışın doğru hangi davranışın yanlış olduğunu ayırt etmek konusunda zaman zaman zorlanabilmektedirler (Parmar, 2017: 25). Zira ebeveynlerin zaten "göçmen" olarak nitelendirildikleri bu dünyanın hızına yetişmeleri adına çok çaba sarf etmeleri gerektiğini söylemek yerinde olacaktır. Çocuklarının internet/dijital araç kullanımlarını denetleyebilmek adına çeşitli yazılım veya uygulamalar kullanmaları, çocuklarının eriştiği site ve oyunlar hakkında bilgi sahibi olmaları ve bu yolla dijital teknolojinin hızına yetişmeye çalışmaları gerekmektedir. Fakat yapılan çalışmalarda ebeveynlerin bu hıza ayak uydurmakta epey zorlandıkları da görülmektedir (Lauricella ve ark., 2014: 11-17, Prensky, 2001: 1-6). Çocukların yaş aldıkça teknoloji kullanımına yönelik bilgi ve becerilerinin de arttığını ve öğrenmelerindeki bu artışın dijital göçmen olan ebeveynlerinden daha hızlı olduğu göz önünde bulundurulduğunda, bu anlamda karşılaşılabilecek problemleri tespit edip çözüm arayabilmek için; ebeveynlerin bu husustaki görevlerini ele almak ve geleneksel ve dijital teknolojilerin ebeveynler üzerindeki rolünü kavramanın yerinde olacağı söylenebilir (Ebcin, 2017: 15). Sonuç olarak, ebeveynlerin yeniliklere açık, teknolojik gelişmeleri takip edebilen, öğrenme motivasyonuna sahip ve dijital dünyanın gerekliliklerine uyum sağlayabilen yapıda olmaları dijital ebeveynlik rollerini kolaylaştırıcı bir etkiye sahiptir denebilir.

1.2. Akıllı Telefon Bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte internet kullanımının yaygınlaşması, birçok işin artık internetten çok daha kolay bir şekilde halledilebilir hale gelmesine sebep olmuştur. Bilgiye erişimin hızlanması ve internet sayesinde bilgi paylaşımının her an mümkün hale gelmesi ile birlikte teknolojik gelişmeler hayatlarımıza yön verir hale gelmiştir (Güçlü, 2015: 52). Günümüzde; sağlıktan eğitime, bankacılıktan iletişime, habercilikten turizme kadar her alandan bilgiye dijital dünyada çok hızlı erişim imkanının bulunması ve bu alanlardaki faaliyetlerin internet üzerinden halledilebiliyor olmasının, bireylerin internet ve diğer teknolojik araç kullanımlarını her geçen gün artırdığı söylenebilir. Kolay taşınması, internet erişimine olanak sağlaması ve günümüzde bilgisayar ile yapılabilecek neredeyse tüm işlemlerin bireylerin ceplerine sığabilecek kadar küçük bir cihaz ile yapabilmelerini sağlaması sebebiyle akıllı telefonların çok tercih edilir olduğunu söylemek mümkündür (Aggöl, 2019: 53). Aynı zamanda, görüntü ve ses kaydı alabilmesi, dokunmatik ara yüzü ile kullanım kolaylığı sağlaması, kalp atışı, günlük adım sayısı gibi sağlık verilerini kaydedebilmesi ve müzik çalar, hesap makinesi, navigasyon ve dijital oyunlar gibi çeşitli uygulamaları bir arada kullanabilme imkânı sunması ile de akıllı telefonların hayatların vazgeçilmez bir parçası olduğunu söylemek mümkündür (Derici, 2018: 23; Tekin ve ark., 2014: 1361-1381). 2020 yılı istatistiklerine göre, Türkiye’de bireylerin %92,2’sinin akıllı telefon kullandığı tespit edilmiştir (We Are Social, 2020).

Akıllı telefonların, sağladığı olanakların yanında, sosyal medya uygulamaları sebebiyle de tercih edildikleri ifade edilebilir. Bireylerin diğer insanlarla iletişimlerinin büyük ölçüde sosyal medya uygulamaları çerçevesinde devam ettiğini ve bireylerin günümüzde daha çok bu yolla sosyalleştiği görülmektedir (Liman, 2020: 10). Akıllı telefonlarla çekilen fotoğrafların bu uygulamalarda paylaşılması, diğer insanların hayatlarında olan bitenin takip edilip onlarla iletişim haline geçilebilmesi, günlük hayatta yaşanan şeylerin birçoğunun bu uygulamalar sayesinde diğer insanlara yansıtılması gibi günümüzde sıradanlaşmış birçok aktivite, internet erişiminin olduğu her noktada akıllı telefonlar sayesinde gerçekleştirilebilmekte. Her bütçeye uygun seçeneklerinin olması sebebiyle de her kesimden ve neredeyse her yaştan bireyin akıllı telefonları kullandığı da belirtilmektedir (Derici, 2018. 25). Tüm bunların yanında, sağladığı kullanım

kolaylığı ve birçok amaç için kullanılabilirliği sayesinde günümüzde bireylerin akıllı telefona bağımlı hale gelmeye başladığı da bir gerçek olarak karşımıza çıkmaktadır (Koca, 2020: 65). Bu hususta, akıllı telefon bağımlılığını bağımlılık kriterleri çerçevesinde ele almak yerinde olacaktır.

1.2.1. Bağımlılık Kriterleri ile Akıllı Telefon Bağımlılığının Değerlendirilmesi

Bağımlılığın bireylerin yaşam kalitelerini etkileyen bir davranış bozukluğu hastalığı olduğu yirminci yüzyılın ortalarında kabul edilmiştir. Amerikan Tıp Derneği (American Medical Association- AMA), ilk olarak 1956 yılında alkolizmi, daha sonra 1987 yılında ise bağımlılık kavramını hastalık kategorisinde ele almıştır (Leshner, 1997: 807). İlk başlarda bağımlılık yalnızca madde ve alkol çerçevesinde değerlendirilirken (Bettinardi-Angres ve Angres, 2010: 31-37), 1987'den sonra bağımlılık tanımı, bağımlılık yapma eğilimi oluşturan diğer davranışları da dahil edecek şekilde, *kompulsif alışkanlık deseni* olarak genişletilmiştir (Marlatt ve ark., 1988: 223-252). Mental Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders- DSM) kriterlerine göre, bağımlılık teşhisi için; tolerans geliştirme, tekrarlama eğilimi, uzaklaşım, kurtulma arzusu, çabalama, fedakârlık gösterme ve vazgeçememe belirtilerinin bulunması gerektiği ifade edilmiştir (Amerika Psikiatri Birliği, 2000). Araştırmalarını davranışsal bağımlılıklar çerçevesinde yürüten bazı araştırmacılar, DSM kriterlerinin maddesel bağımlılıklar için oluşturulduğunu ve bu yüzden davranışsal bağımlılıkları değerlendirme hususunda yetersiz kaldığını savunmaktadırlar (Griffiths, 1995: 14-19; McIlwraith ve ark., 1991). Bu sebeple, DSM kriterlerinin hem maddesel bağımlılıklar hem de davranışsal bağımlılıklar için yeniden düzenlenmesi gerektiği ifade edilmektedir (Kuss ve ark., 2013: 351-366; Turel ve ark., 2011: 1043-1061). Bu bağlamda, bağımlılıkların iki çerçevede ele alınabileceğini söylemek mümkündür: madde bağımlılıkları ve davranışsal bağımlılıklar. Madde bağımlılığı, adından da anlaşılacağı üzere sigara, alkol, esrar gibi maddelere karşı geliştirilen bağımlılıktır. Davranışsal bağımlılıklar ise, kumar oynama, yemek yeme, egzersiz yapma, teknoloji, internet ve akıllı telefon kullanma gibi belirli davranışlar üzerinden geliştirilen bağımlılıklardır (Turel ve ark., 2011: 1043-1061).

Genel çerçevede ele alınacak olursa, bireylerin günlük yaşamlarını ve işlevselliklerini bozan ve tekrar etme eğiliminde olunan davranış bozukluklarının,

bağımlılık kapsamında değerlendirildiği söylenebilir (Kuyucu, 2017: 328-359). İnsanda heyecan oluşturan ve haz vermesi sebebiyle belirli davranışları sürekli olarak tekrar etme eğilimi ile bu davranışlara tolerans geliştirme, davranışları kontrol etme noktasında güçlük geçme ve tekrar etme eğilimini engelleme durumlarında huzursuzluk, kaygı vb. belirtilerin oluşması bağımlılık çerçevesinde ele alınmaktadır (Noyan ve ark., 2015: 73-81). Griffiths (1995: 14-19), genel bağımlılık kriterlerini; belirginlik (göze çarpıcılık), duygusal değişimler, tolerans geliştirme, uzaklaşım belirtileri, çatışma ve tekrar etme eğilimi şeklinde sıralamıştır.

- i. *Belirginlik (Salience)*: Bireyin hayatında bağımlılık geliştirdiği davranış ya da maddenin en önemli şey haline gelmesi ve birey için, kararlarını ve yaşam biçimini etkileyecek ölçüde önem arz etmesi durumu olarak açıklanabilir.
- ii. *Duygusal değişim (Mood modification)*: Belirli aktivitelerin bağımlı bireyler için farklı zamanlarda farklı ruhsal değişikliklere sebep olması durumudur.
- iii. *Tolerans (Tolerance)*: Herhangi bir aktivitenin gerçekleştirilme sıklığını daha fazla haz alabilmek için her geçen gün artırmak sonucu oluşan duyarsızlaşma durumudur.
- iv. *Uzaklaşım Belirtileri (Withdrawal Symptoms)*: Bağımlılık geliştirilen maddenin kullanım sıklığının azaltılması ya da kesilmesi durumunda, bireyin psikolojik ve fizyolojik sorunlara sahip olması durumudur.
- v. *Çatışma (Conflict)*: Bağımlılık geliştirilen madde ya da davranışın bireyin hayatında çok önemli bir yere sahip olması sebebiyle, bireyin ailesiyle ve sosyal çevresi ile ilişkilerinde çatışma olması durumudur.
- vi. *Tekrarlama (Relapse)*: Bağımlılık geliştirilen madde ya da davranışa uzun süre ara verilmesi durumunda bile bağımlılığın tekrar etme eğiliminin olması durumudur.

Kardefelt ve arkadaşları (2017: 1709-1715), bağımlılık tanımı konusunda iki bileşenden bahsetmişlerdir: Tekrarlayan bağımlılık davranışı sonucunda işlevsellikte bozulma ve davranışın kalıcı hale gelmesi. Bahsedilen kriterlere ek olarak bağımlılık çalışmalarında kullanılan bir diğer alt boyut ise, bağımlılık sahibi kişilerin finansal problemler yaşaması durumudur. Geliştirilen bağımlılık türüne göre bu durumun

değişiklik gösterebilmesinin yanında, birçok bağımlılıkta ekonomik sorunların varlığı gözlenmiştir (Billieux ve ark, 2008: 1195-1210).

Roos (2001: 446-456) akıllı telefon bağımlılığının üç temel belirti çerçevesinde ele alınabileceğini öne sürmüştür. Bunlardan ilki, bağımlılığa sahip bireylerin mütemadiyen akıllı telefonlarını açık tutma gayretinde bulunmalarıdır. Akıllı telefon bağımlılarının sahip olduğu ikinci temel özellik, bireylerin akıllı telefonlarını diğer iletişim araçlarına tercih etme eğilimleri olarak açıklanmıştır. Üçüncü temel belirti ise, bireylerin akıllı telefon bağımlılıkları ve fazla kullanımları sebebiyle ekonomik ve ilişkisel sorunlar yaşamalarına rağmen akıllı telefonlarını kullanmaya devam etmeleridir.

Akıllı telefon bağımlılığı tolerans geliştirme kriteri çerçevesinde ele alındığında, akıllı telefon kullanımı konusunda istenen hazzı ulaşma amacıyla, kullanım sıklığının her geçen gün artması dile getirilmektedir. Benzer şekilde, akıllı telefon bağımlılığına sahip bireylerin piyasadaki en yeni modeli alma eğiliminde bulunmaları da yine tolerans faktörünün etkisi olarak ele alınabilir (Chóliz, 2012. 33-44; Bragazzi ve Delpuente, 2014: 155-160). Akıllı telefon kullanım süresinin azaltılması hususunda bireylerin zorlanması ve başarılı olamamaları da akıllı telefon kullanımı konusunda geliştirilmiş olunan tolerans ve uzaklaşım belirtileri sebebiyle olabilmektedir (Kwon ve ark., 2013). Bu alanda yapılan çalışmalar, bireylerin daha az kullanmayı hedefleseler bile her seferinde daha uzun süre kullanma eğiliminde olduklarını (Lin ve ark., 2014) ve planladıklarından daha fazla para harcadıklarını (Bragazzi ve Delpuente, 2014: 155-160) belirttiklerini göstermektedir. Bu verilerin, tolerans geliştirme ve finansal problemlere sahip olma faktörleri ile örtüştüğünü söylemek mümkündür.

Literatür incelendiğinde, akıllı telefon bağımlılığını esas alan çalışmalarda akıllı telefon kullanım hususunda kendini kontrol edememe ve kullanım süresini azaltmaya yönelik girişimlerde başarısız olma gibi ifadelerin yer aldığı görülmüştür. Bağımlılığın beraberinde getirdiği kontrol kaybı; akıllı telefon kullanma isteğine karşı koyulamaması (Lin ve ark., 2014) ve akıllı telefon kullanım süresinin planlanan süreden daha uzun olması (Bianchi ve Phillips, 2005: 39-51) şeklindeki ifadelerle dile getirilmektedir.

Griffiths'in (1995: 14-19) sıraladığı genel bağımlılık kriterlerinde yer alan belirginlik faktörünün, akıllı telefon bağımlılığı hususunda da geçerli olduğunu söylemek mümkündür. Belirginlik faktörü; bireylerin bağımlılık geliştirdikleri madde ya da davranışı hayatlarının en önemli etkinliği olarak görmeye başlaması durumu ve bu madde ya da davranışın, kişi için günlük hayatını etkileyecek düzeyde önem arz etmesi şeklinde özetlenebilir (Griffiths, 1995: 14-19). Bu kapsamda, akıllı telefon bağımlılığına sahip bireyler için akıllı telefonlarının günlük yaşamlarının en önemli faktörü haline gelebileceği ve günlük hayatlarındaki düşüncelerinin ve eylemlerinin akıllı telefonlarının yanında bulunup bulunmamasına ya da şarjının olup olmamasına göre şekillenebileceğini söylemek mümkündür ve telefonlarından uzak kaldıkları durumlarda ise bağımlılığa işaret eden yoğun bir stres durumunun varlığından söz edilebilir (Thomé ve ark., 2011: 1-11).

Akıllı telefon bağımlılığının literatürde Nomofobi (No Mobile Phobia) şeklinde de ele alındığı görülmektedir (Billieux ve ark., 2008: 1195-1210; King ve ark., 2013: 140-144; Kwon ve ark., 2013; Erdem ve ark., 2017: 1-12; Park ve ark., 2013: 1763-1770) Nomofobi, bireylerin telefonlarını kullanamayacakları (şarj bitmesi, bozulması, kaybolması veyahut bir sebepten telefona erişimin mümkün olmaması vb.) durumlarda hissettikleri yoğun kaygı durumunu temsil etmek için ilk kez İngiltere'de ortaya atılmıştır (Daily Mail, 2008) ve akıllı telefonlara bağımlı olma durumunu tanımlamaktadır (Orucoğlu, 2020: 20). Farklı çalışmalarda, nomofobiye sahip bireylerin ekran ve bildirim kontrol etme sıklığının, normal bireylere oranla çok daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Bragazzi ve Delpuente, 2014: 155-160). Buna paralel olarak, akıllı telefon bağımlılığı alanında yapılan birçok çalışmada da akıllı telefon ekranının kontrol edilme sıklığı bağımlılık kriteri olarak kabul edilmektedir (Gezgin ve Akıllı, 2016: 917-931; Kalaskar, 2015: 320-326; Pavithra ve ark., 2015: 340-344; Walsh ve ark., 2008: 77-92). Akıllı telefon bağımlılığına sahip bireylerin, sürekli yanlarında taşıdıkları akıllı telefonlarını sık sık kontrol etme eğiliminde oldukları söylenebilir (Park ve ark., 2013: 1763-1770). Nomofobik olan bu bireyler, bir şekilde telefonları yanlarında olmaz ise veyahut kullanımları bir ölçüde kısıtlanırsa, yoğun bir sıkıntı yaşadıklarını belirtmişlerdir (Chóliz, 2012: 33-44, Park, 2005: 253-272).

Literatür incelendiğinde, nomofobi ve akıllı telefon bağımlılığı üzerine yapılan çalışmalarda, telefonlara indirilen uygulamaların (sosyal medya, mesajlaşma ve

çevrimiçi oyun uygulamaları vb.) bireylerde akıllı telefonların bağımlılık geliştirme ihtimalini artırdığı yönünde bir kanı mevcuttur (Hong ve ark., 2012: 2152-2159; Salehan ve Nagehban, 2013: 2632-2639; Sultan, 2014).

Teknolojinin gelişmesi ve kullanım alanlarının çeşitlenmesi ile birlikte, bağımlılık alanlarının her geçen gün arttığını ve bağımlılık kavramını farklı çerçevelerden ele almanın elzem olduğunu söylemek yerinde olacaktır. Amerika Psikiyatri Birliği'nin (2013), klinik bulgularla desteklenmesine ihtiyaç duyulduğunu öne sürerek teknoloji bağımlılığına DSM-5 tanı kriterlerinde yer vermemesi, birçok araştırmacı tarafından eleştirilmektedir. Nitekim davranışsal bağımlılıklar alanında çalışan birçok araştırmacı, davranışsal bozuklukların madde bağımlılıkları ile benzer yanları olduğunu çeşitli çalışmalarla göstermiş (Helmuth, 2001: 983; Ko ve ark., 2009, Yung ve ark., 2015), maddesel bağımlılıklar gibi tanı kriterlerinde yer alması gerektiğini öne sürmüşlerdir (Bagazzi ve Delpuente, 2014; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018: 473-480). Akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi teknoloji bağımlılığı başlığı altında değerlendirilebilecek alanlarda birçok çalışmanın yürütülmesi ve klinik bulguların konunun önemini sergiler nitelikte olması sebebiyle, araştırmacılar ilerleyen zamanda teknoloji bağımlılığının DSM tanı kriterlerinin madde ile ilişkili olmayan bozukluklar bölümünde ele alınabileceğini öne sürmektedirler (Bagazzi ve Delpuente, 2014; Yıldırım ve Kişioğlu, 2018: 473-480). Akıllı telefon bağımlılığının, bireylerin hayatlarına psikolojik ve fizyolojik açıdan olumsuz etkilerinin yadsınamaz derecede olması da bu tarz davranışsal bağımlılıkların DSM kriterlerinde yer etmesi gerektiği düşüncesini kuvvetlendirmektedir (Bekaroğlu ve Yılmaz, 2020: 131-142).

1.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Etkileri

1.2.2.1. Akıllı Telefon Bağımlılığının Fiziksel Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının bireylerin psikolojik ve fiziksel sağlıklarına birçok yönden olumsuz etkide bulunduğunu söylemek mümkündür. Uzun süreli kullanımlara bağlı olarak baş, boyun, omuz, eklemler ve bileklerde ağrı (Baabdullah ve ark., 2020: 1925; Montagni ve ark., 2016: 1020; Kim ve ark., 2013: 10), uzun süreli ters duruşlardan kaynaklanan postür bozuklukları (Sinsomsack ve Kulachai, 2018, 248-252), gözlerde ağrı, göz bozuklukları, kuruluk ve sulanma gibi problemler

(Jaiswal ve ark., 2019: 463), kulak çınlaması (Tekin ve ark., 2014: 1361-1381) sürekli olarak akıllı telefonları kontrol etme isteğinden kaynaklanan dikkat bozuklukları, farklı bir işe odaklanmakta güçlük (Minaz ve Bozkurt, 2017: 268), bellek problemleri (Augner ve Hacker, 2012: 437) ve iş veriminde azalma (Tekin ve ark., 2014: 1361), yetersiz fiziksel aktiviteden kaynaklanan hareketsiz yaşam, dengesiz beslenme (Tekin ve ark., 2014: 1361) ve obezite (Haug ve ark., 2015: 299) akıllı telefona bağımlı bireylerde sıkça karşılaşılan fiziksel belirtilerdir.

Akıllı telefonların gündüz ve gece fark etmeksizin uzun saatler kullanımının bireylerin yaşamlarını ciddi ölçüde etkileyeceği açıktır. Kullanıma bağlı ekran süresinin artması, bireylerin uyku sürelerini kısaltmakta (Schoeni ve ark., 2015: 9) ve uyku kalitelerini düşürmektedir (Randler ve ark., 2016: 465; Mok ve ark., 2014: 817). Özellikle uyku öncesi akıllı telefon kullanımından ötürü maruz kalınacak olan mavi ışık diyotlarının sirkadiyen ritmi ve melatonin salınımını etkilemesi sebebiyle (Cajochen ve ark., 2011: 1432), uyku kalitesinin düştüğü ve uykuya geçmenin zorlaştığı bilinmektedir (Christensen ve ark., 2016: 44). Uyku problemleri, dikkat dağınıklığı ve odaklanmada güçlük çekme gibi problemlere sebebiyet vermesi nedeniyle, akıllı telefon bağımlılığına sahip bireylerin kaza geçirme ya da bir kazaya sebebiyet verme ihtimallerinin de arttığını söylemek mümkündür (Minaz ve Bozkurt, 2017: 268; Keleş, 2020: 45; Sağır ve Erarslan, 2019: 48). Benzer şekilde, üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada, akıllı telefon bağımlılığına sahip öğrencilerin dikkat dağınıklığı ve odaklanmakta zorlanmaları sebebiyle, öğrenme gücü çektikleri ve bu sebepten ötürü akademik başarılarının düştüğü ifade edilmiştir (Goswami ve Singh, 2016: 69; Sarıgül, 2019: 17; Sepehr ve Head, 2013: 2-9).

Uzun süre ekran maruziyetinin fiziksel aktiviteleri azalttığı ve insanların boş zamanlarını aktif etkinlikler yerine akıllı telefon ve sosyal medya kullanımı gibi pasif etkinliklerle doldurduğu bilinmektedir. Bu durumun ise, daha sedanter bir yaşama sebebiyet vermesi nedeniyle obezite ile ilişkili olduğu görülmüştür (Yusufoğlu, 2017: 2414). Ayrıca, akıllı telefon bağımlılığı ile kronik hastalıklar arasında anlamlı ilişki olduğunu öne süren çalışmalar da vardır (Zou ve ark., 2019: 1-8; Zhuang ve ark., 2020: 110). Zou ve arkadaşları (2019: 1-8), bireylerin akıllı telefon bağımlılığı ile hipertansiyona sahip olmaları arasında bir ilişki olduğunu öne sürmektedirler. Birçok bağımlılık türü gibi, akıllı telefon bağımlılığına sahip olunması; bireylerin alkol, tütün ve madde bağımlılığına sahip olma ihtimallerini arttırmaktadır

(Chamberlain ve ark., 2016: 841; Gutiérrrez ve ark, 2016: 7). Benzer şekilde, akıllı telefon bağımlılığının, teknolojik bağımlılıklar gibi diğer davranışsal bağımlılıklara sahip olma oranını da arttırdığı da bilinmektedir (Panova ve Carbonell, 2018).

1.2.2.2. Akıllı Telefon Bağımlılığının Psikolojik Etkileri

Akıllı telefon bağımlılığının bireylerin fiziksel sağlığını etkilemesinin yanında, psikolojik sağlıklarını da olumsuz yönde etkilediğini söylemek mümkündür. (Bianchi ve Phillips, 2005: 39-51; Lee, 2017: 279). Akıllı telefon bağımlılığının somatik ağrılara sebep olma, uyku ve yeme bozuklukları gibi fiziksel etkilerinin, bireyleri psikolojik açıdan da etkileyebileceği ifade edilebilir. Bu hususta, fiziksel sağlığın psikolojik sağlık ile doğrudan ilişkili olduğu göz ardı edilmemelidir (Kumcagiz ve Gunduz, 2016: 144). Nitekim, akıllı telefon bağımlılığı sebebiyle uyku problemi yaşayan, sedanter bir yaşama sahip olan ve odaklanma güçlüğü çeken bir bireyin, düşük öznel mutluluk seviyesine sahip olma (Yusufoğlu, 2017: 2414), depresyon geliştirme (Alhassan ve ark., 2018: 1-8; Kumcagiz ve Gunduz, 2016: 144), dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtileri (Alikasıfoğlu, 2012; Şata ve ark., 2016: 156) ile patolojik düzeyde belirti gösterme (Lian ve You, 2017: 376; Soni ve ark., 2017: 515) olasılığı, normal bireylere oranla daha yüksektir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile bireylerin bağlanma stilleri arasında da bir ilişki olduğu söylenebilir. Bireylerin akıllı telefon bağımlısı olmasının, genellikle korkulu ve kaygılı bağlanma stillerine sahip olma durumlarını artırıcı bir etkisi olduğu bulunmuştur (Yücelten, 2016: 79). Öte yandan, düşük öz düzenleme becerisine sahip bireylerin de akıllı telefon bağımlılığı geliştirme riskinin yüksek olduğu saptanmıştır (Van Deursen ve ark., 2015: 411). Öz düzenleme becerisi zayıf olan bireyler, günlerini verimli kullanmakta zorlandıkları ve akıllı telefonlarını ne zaman ve ne kadar kullanacaklarını belirleme noktasında zorluk çektikleri için bağımlılık geliştirmeye yatkın olmaktadır. Bağımlılık düzeyinde akıllı telefon kullanımının kronik stres, depresif belirtiler, konsantrasyon problemleri ve duygusal dengesizlik ile de ilişkili olduğu saptanmıştır (Augner ve Hacker, 2012: 437; Gao ve ark., 2016: 6). Öte yandan, akıllı telefon bağımlılığının dürtü kontrol problemleri (Bianchi ve Phillips, 2015: 39-51), kaygı bozuklukları (Haverlag, 2013; akt., Sarıgül, 2019: 16; Park, 2005: 253-272), yalnızlık ve olumsuz benlik algısı (Daysal ve Yılmazel, 2020: 316-322; Gao ve ark., 2016: 6) ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda gösterilmiştir.

Problemlili akıllı telefon bağımlılığı, agresif tutumlara (Daysal ve Yılmazel, 2020: 316-322) ve Őiddete eğilim gsterme durumlarını tetiklediği için saldırganlık davranışları ile de ilişkili bulunmuştur (Shin ve Beak., 2013: 345-362).

Literatürde, akıllı telefon bağımlılığı ile kaygı bozukluklarının ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda gsterilmiŐtir (Sarigöl, 2019: 16; Park, 2005: 253-272). Sosyal görünüş kaygısı da bu anlamda ele alınması gereken bir kaygı bozukluğudur (Emirtekin ve ark., 2019: 634-639). Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin dış görünüşlerinin diğer bireyler tarafından değerlendirileceği durumlarda hissedilen, yoğun kaygı ve gerginlik olarak tanımlanmaktadır (Amil ve Bozgeyikli, 2015: 68). Sanal ortamların bireylere kimliklerini gizleme ve kendilerini olduklarından daha farklı gsterrebilme imkânı sunması, sosyal görünüş kaygısı bulunan bireylerin, iletişimlerini dijital mecralar üzerinden yürütme eğilimlerini açıklamaktadır. Nitekim, sosyal görünüş kaygısı olan bireylerin akıllı telefon kullanım oranlarının normal bireylere oranla daha yüksek olduğu (Doğan ve Tosun, 2016: 113) ve sosyal görünüş kaygısının, akıllı telefon bağımlılığının %19'unu açıkladığı saptanmıştır (Emirtekin ve ark., 2019: 634-639). Özellikle ergenlik yıllarının, bireylerin fiziksel görünüşleri ve beden imajları ile yakından ilgilendikleri bir dönem olması (White ve Warren, 2014: 458) ve bu yıllarda, bireylerin dış görünüşlerinden memnun olmama ve bu sebepli kaygıya sahip olma oranının artması, ergenlerin akıllı telefon kullanım eğilimlerini arttırdığı görölmektedir (Koca, 2020: 65). Bilindiği üzere, ergenlik döneminde, fiziksel görünüşteki ani değeriklikler ve bireylerin kendilerini algılama biçimlerinin psikolojik sağlıkları ve öz değerlendirmeleri üzerindeki etkisi çok büyüktür (Maxwell ve Cole, 2009: 260-273).

Problemlili akıllı telefon kullanımının düşük öz saygı, utangaçlık, yalnızlık ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (Bian ve Leung, 2015: 61-79). Bireylerin benlik saygılarının düşük olması, fiziksel ortamlarda ilişki kurarken yaşayacakları stres ve kaygı dolu süreçlerden kaçınmalarına olanak sağlamasından ötürü, sosyal ilişkilerini sanal ortamlarda yürütmelerine sebep olmaktadır ve bu durumda, bu bireylerin akıllı telefon bağımlılığı geliştirmeye daha yatkın olduğunu söylemek mümkündür (Cheung ve Wu, 2013: 218-236). Benzer Şekilde, kendini sosyal ilişkilerden izole eden ve akıllı telefona bağımlı olan bireylerin diğer bireylere oranla daha fazla yalnızlık çektiği bilinmektedir (Batıgün ve Hasta, 2010: 213-219).

Bireylerin iletişimlerini dijital mecralar üzerinden gerçekleştirme eğilimleri ve iletişimin sanal olarak yürütülmesi, yüz yüze iletişimin azalmasını tetikleyerek bireylerde asosyallik (Sinsomsack ve Kulachai, 2018: 248-252; Alikashioglu, 2012) ve ilişkisel sorunlar (Choi ve ark., 2015: 308-314; Griffiths ve Kuss, 2017: 49-52) gibi sosyal hayatı etkileyen problemlere de sebebiyet verebilmektedir. Akıllı telefonun her an ulaşılabilir olması, sosyalleşme ihtiyacı dahil birçok ihtiyacın akıllı telefonlar üzerinden gerçekleşmesine sebebiyet vermiştir. Fakat, bireylerin akıllı telefon kullanımlarının sosyal ilişkilerini zedelediğini ve iletişimsel sorunları meydana getirdiğini söylemek mümkündür (Nie ve Erbing, 2002: 275). Literatürde akıllı telefon bağımlılığının özellikle ailevi ilişkilerde bozulma ile ilişkili olduğu çeşitli çalışmalarda ele alınmıştır. Akıllı telefonlarla geçirilen sürenin artmasının aile ile geçirilen sürenin azalmasına ve böylelikle aile içi çatışmalara ortam hazırladığı ifade edilmiştir (Sinsomsack ve Kulachai, 2018: 248-252; Young, 1998; Mesch, 2006: 1092; Valkenburg ve Peter, 2007; 267). Benzer şekilde, akıllı telefon bağımlılığının öz düzenleme becerisinde bozulma ve bireylerin sorumluluklarını yerine getirme noktasında güçlük çekmesi gibi sorunlara sebebiyet vermesi, aile içi çatışmaları arttırıcı bir etkide bulunmaktadır (Nie ve Erbing, 2002: 275; Sinsomsack ve Kulachai, 2018: 248-252). Akıllı telefon bağımlılığının, yüksek faturalar ve yeni çıkan modeli alma eğilimleri ile ilişkili olmasından ötürü, bu durumun eşler arasında ev ekonomisini yürütme konusunda sorunlara yol açabileceği de söylenebilir (Derici, 2018; Bianchi ve Phillips, 2005: 39-51).

Bireylerin problemlili akıllı telefon kullanımlarının eşler arası çatışmalara sebebiyet vermesinin yanı sıra, ebeveynlerden birinin akıllı telefon bağımlısı olması durumunda çocukların da bu durumdan fazlasıyla etkileneceği aşıkardır. Çocuklarının dijital araçları ve teknolojik cihazları kullanımını kontrol etme ve onları doğru kullanım konusunda teşvik etme sorumluluğuna sahip olan ebeveynlerin, aynı zamanda kendi kullanımlarına da özen göstermeleri gerekmektedir. Mobil teknolojiyi sık kullanan ebeveynlerin çocukları ile geçirdikleri vaktin azalması ve dikkat ve ilgilerini çocuklarına yeterli ölçüde vermemeleri, çocukları ile aralarında birtakım sorunlara yol açabilmektedir (Erişti ve Avcı, 2018: 163). Aile bireylerinin akıllı telefonlar ile fazlaca vakit geçirmesi, aile içi iletişimi de olumsuz etkileyeceğinden (Kuzu ve ark., 2008: 133), çocukların iletişim kurma ve sosyal becerilerini geliştirme noktasında ileriye dönük sorunlara sebebiyet verebilir (Jafari, 2021: 112). Aynı zamanda, çocukların özellikle küçük yaşlarda ebeveynlerini taklit etmeye ve model

olarak benimsemeye eğilimli oldukları göz önünde bulundurulduğunda, ebeveynlerin dijital mecralardaki aktifliklerini ve akıllı telefon kullanımlarını, çocuklarına olumsuz model olmaları hususunda sınırlandırmaları gerekmektedir (Arslan, 2004). Okul öncesi dönemde olan çocuklarla yapılan bir araştırmada çocukların, ebeveynlerinin fazla internet kullanmalarından rahatsız oldukları ve bu şekilde mutsuz ve yalnız hissettikleri ortaya konmuş ve bu çocukların büyük çoğunluğunun, ebeveynleri internet kullanırken akıllı telefon / tablet ve bilgisayar gibi dijital araçları kullanarak vakit geçirdikleri gözlenmiştir (Erişti ve Avcı, 2018: 163). Bu bağlamda, ebeveynlerin problemleri akıllı telefon ve internet kullanımları ile çocuklarının teknolojik araç kullanımı arasında ilişki olduğu söylenebilir ve bağımlı olan bireylerin çocuklarının bağımlılık geliştirme ihtimalinin yüksek olduğundan bahsedilebilir.

1.3. Psikolojik Esneklik

1.3.1. Psikolojik Esneklik Kavramı ve Tanımı

Psikolojik esneklik, Kabul ve Kararlılık Terapisi'nin (KKT) temelini oluşturan duygusal, bilişsel ve davranışsal yönleri kapsayan önemli bir kavramdır. Psikolojik esneklik, bireylerin içinde buldukları an ile temas halinde olma, bireysel olarak sahip oldukları değerlere yönelik davranışsal tepkiler verme ve sahip oldukları bu değerlere hizmet edecek şekilde davranış değiştirme yeteneği olarak açıklanabilir (Flaxman ve ark., 2010). Bireyin içinde bulunduğu andaki duygu ve düşüncelere ulaşabilmesi için bilinçli olarak anda kalabilmesi psikolojik esneklikle mümkündür. Psikolojik anlamda esnek olan bir bireyin, bilinçli bir vaziyette içinde bulunduğu an ile temas kurması ve aynı zamanda anda kalma olayını destekleyecek şekilde davranışını belirlemesi beklenmektedir (Hayes ve ark., 2006: 1-25). Psikolojik esnekliğin temelini, birbiri ile ilişkili olan altı temel kavramın oluşturduğunu söylemek mümkündür. Bu kavramlar; bilişsel ayrışma, kabullenme, an ile temas etme, bağlamsal benlik, değerlerle temas ve değer odaklı davranışlarda kararlılık olarak ifade edilebilir (Hayes ve ark., 2006: 1-25). Bu kavramlar, psikolojik esneklik modelinde detaylıca ele alınacaktır.

Bireyin hayatta karşılaştığı problemlerde, kendi kontrolü dışında gerçekleşen olayları kabullenerek işlevsel anlamda kendisine katkı sağlayacak davranışları pekiştirmesi,

değiştirmesi gereken davranışlar söz konusu olduğunda ise sahip olduğu değerlere yönelik yeni tepkiler vermesi, psikolojik açıdan esnek olduğunu ifade etmektedir (Harris, 2016; Whittingham ve ark., 2012: 366). Psikolojik sıkıntılar karşısında bireylerin daha işlevsel başa çıkma yöntemlerine başvurmaları, psikolojik esnekliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir. Anlaşılabacağı üzere, psikolojik esneklik ne kadar yüksek ise, sorunlarla başa çıkma davranışları o kadar artmakta ve buna bağlı olarak yaşam kalitesi yükselmektedir (Harris, 2016; Strosahl, 2004: 67). Bireylerin karşılaştıkları olaylarda, sahip oldukları değerlere yönelik davranışlar sergilemeyip duygu ve düşünceleri kontrol altına almaya çalışmaları, psikolojik olarak esnek olmadıklarını göstermektedir (Baltacı, 2019). Psikolojik katılık, psikolojik esnekliğin söz konusu olmadığı durumları ifade etmek için kullanılmaktadır (Karakuş ve Akbay, 2020: 32) ve karşılaşılan istenmeyen uyaranlar karşısında esnek davranamama durumu ve bu uyaranlardan kaçınma davranışları olarak tanımlanabilir (Baltacı, 2019). Psikolojik katılığın birçok psikopatolojinin etiyolojisinde ve sürdürülmesinde etkili olduğu bilinmektedir (Hayes ve ark., 2006). Çeşitli çalışmalarda psikolojik katılığın; depresyon (Curtiss ve Klemanski, 2014; Levin ve ark., 2014; Leahy ve ark., 2012), kaygı bozuklukları (Levin ve ark., 2014; Panayiotou ve ark., 2014; Curtiss ve Klemanski, 2014) ve yeme bozuklukları (Tucknott, 2014; Levin ve ark., 2014) gibi birçok psikolojik bozukluk ile ilişkili olduğu saptanmıştır. Öte yandan, psikolojik anlamda katı olan bireylerin madde bağımlılığı (Levin ve ark., 2014) ve internet bağımlılığı (Chou ve ark., 2017) geliştirme riskinin yüksek olduğu da tespit edilmiştir. Psikolojik esnekliğin temelini oluşturan altı temel kavramın anlamsal açıdan tam zıttı olan kavramların, psikolojik katılığı açıklamakta kullanıldığı bilinmektedir. Bu kavramlar; bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma, an ile temasın kaybolması, kavramsal benliğe bağlanma, değerlerle kurulan bağlantının azalması ve kaçma, kaçınma ve dürtüsellik olarak ifade edilmektedir (Hayes ve ark., 2006). Bu kavramlar, psikolojik esneklik modelinde detaylıca ele alınacaktır.

Kabul ve Kararlılık Terapisi, temelde bireylerin içinde bulunduğu durumun ve anın farkında olarak yaşam değerlerine dayanan kararlı eylemler geliştirmesini esas alır ve buna hizmet etmek adına, bireylerin psikolojik esnekliklerini geliştirmeyi amaçlar (Blackledge ve ark., 2009). KKT, karşılaşılan olumsuz psikolojik yaşantıların ve duyguların kontrol edilmeye çalışılmasından ziyade, bireylerin bu sorunlar ile

ilişkinin düzenlemesine odaklanmaktadır (Hayes, 2004: 645). Yaşantısal kaçınımların ve problemlili davranışların azaltılması hususunda, Kabul ve Kararlılık Terapisinin etkili bir müdahale yöntemi olduğu bilinmektedir (Bond ve ark., 2006).

1.3.2. Psikolojik Esnekliğe İlişkin Kuramsal Yaklaşım

Günümüzde bilişsel davranışçı terapilerin “üçüncü dalga” yaklaşımlardan biri olarak kabul edilen Kabul ve Kararlılık Terapisi (Levin ve ark., 2013), insan bilişinin deneyselliği üzerine temellendirilmiş davranışçı bir yaklaşımdır (Hayes, 2004: 640). Temelde, bireyin dili ve bilişini geniş çerçevede ele alan ve bir davranışsal analiz dalı olarak ifade edilen İlişkisel Çerçeve Kuramı’na (İÇK) dayanmaktadır (Hayes, 2004: 639). İlişkisel Çerçeve Kuramına göre, bireyin dili karşılaşılan çoğu psikolojik sorunun temelinde yer almaktadır (Uğur, 2018).

1.3.2.1. İlişkisel Çerçeve Kuramı

İlişkisel Çerçeve Kuramı’nın dili ve bilişi esas almasından yola çıkarak, bireylerin içsel diyaloglarının kendileri üzerine nasıl bir etkisi olduğunu açıklamaya çalıştığı söylenebilir (Baer, 2010). Öte yandan, Kabul ve Kararlılık Terapisi’ne göre bireylerin karşılaştıkları psikolojik problemlerin sebepleri, içinde buldukları sıkıntılı durumu kabullenme becerilerinin düşük olmasından ziyade, bu durumları kabul etmelerine engel olan çevresel faktörler olarak kabul edilmektedir. Benzer şekilde, KKT’nin sorunlu düşüncüyü değiştirmekten ziyade, o düşüncenin işlevini değiştirmeyi hedeflediği söylenebilir (Hayes ve Strosahl, 2005: 75).

İlişkisel Çerçeve Kuramı, bireylerin karşılaştıkları durumlar ve nesnelere arasında ilişki kurma, bu ilişkileri öğrenme ve geliştirme konusunda içsel bir eğilime sahip olduklarını ifade eder. İÇK, bağlamsal anlamda kontrol altında olan olay ve nesnelere, birbirleri ile ilişkileri üzerinden değerlendirilmesi suretiyle, bazı olayların işlevlerinin değişebileceğini öne sürmekte (Reese, 1968; Hayes ve Wilson, 1995) ve bu durumun ilişkisel bir öğrenme süreci olduğunu ifade etmektedir (Hayes ve Strosahl, 2005: 87). İlişkisel öğrenme sürecinin üç temel özelliğinden bahsedilebilir. Bunlardan ilki, ilişkilerin karşılıklı olarak bir diğeri gerektiren çift yönlülüğe sahip olması şeklinde ifade edilebilir. Örneğin, sıcak kavramının yanma ile ilişkisi olduğunu öğrenen bir bireyin, yanma olayı ile sıcaklık arasında da bir ilişki olduğu

çıkarımını yapması bu özelliğin bir sonucudur (Hayes ve ark., 2001). İkincisi, ilişkilerin kombinasyonel bir gereklilik göstermesi durumudur. Buna göre, çeyreğin yarımından, yarımın ise tamdan küçük olduğunun bilinmesi ile, çeyreğin tamdan da küçük olacağı sonucuna ulaşılabilmesi, ilişkilerin kombinasyonel özelliğe sahip olmasına bir örnektir (Hayes, 2004: 639–665). Son olarak, uyarıların uyarıcı işlevlerinin, uyarılar arasında oluşturulan ilişkiler sayesinde dönüşümlü bir düzene yerleştirilmesi durumudur. Bu üç özelliğin ilişkisel bir yanıt bulması durumunda ilişkisel çerçeveleme söz konusu olmaktadır. İlişkisel çerçevenin bireylerin davranışlarını etkilemesi hususunda önem arz eden nokta, olay ya da nesnelerin bir ögesine tanımlanan işlevin, bir diğer ögenin işlevlerini etkileme eğilimine sahip olmasıdır (Uğur, 2018; Hayes ve Strosahl, 2005: 90).

İlişkisel Çerçeve Kuramında, birbiri ile çok alakasız görünen olaylar ya da nesneler arasında da ilişki kurulabilmekte ve herhangi bir uyarı hakkında normalde sahip olunan bilişler, değişen ilişkiler sebebiyle farklılaşabilmektedir (Ramnerö ve Törneke., 2017; Allen, 2016). Örneğin bir arkadaşı ile birlikte yürürken bir trafik kazasına şahit olan bir bireyin, başka bir zaman o arkadaşı ile buluşacağında, aklına o trafik kazası gelebilir ve rahatsızlık hissinden ötürü, arkadaşı ile bir daha görüşmek istemeyebilir. Bu durumda, o “arkadaş” artık olumsuz bir uyarana dönüşmüş olacaktır. Bireyin arkadaşı ve trafik kazası arasındaki ilişki üzerinden ilişkisel bir çerçeveleme yaptığını söylemek mümkündür. Bireyin, arkadaşı ve trafik kazası arasında kurmuş olduğu ilişkinin, arkadaşı ile buluşma noktasında bilişlerini ve davranışlarını değiştirmesine sebebiyet verdiği söylenebilir. Bu bağlamda, uyarılar arasında kurulan ilişkilerin, durumlara verilen duygusal ve davranışsal tepkileri etkilediğini ve mevcut bağlamdan uzaklaştırdığı ifade edilebilir (Ramnerö ve Törneke, 2017).

İlişkisel Çerçeve Kuramı'nın ilişkisel ve işlevsel bağlamları olduğu söylenebilir. İlişkisel bağlamda, bireylerin düşünce içeriklerinin şekillenmesi söz konusu iken, işlevsel bağlam, düşüncelerin birey üzerindeki etkisini ele almaktadır (Yavuz, 2015: 21). Bireyler, ilişkisel çerçevede bilişleri ile bütünleşmeleri sonucu, kendilerini bilişleri ile olan ilişki üzerinden tanımlama eğiliminde olurlar (Yavuz, 2015: 25). Örneğin, kendisini “Ben yetersizim” şeklinde tanımlayan bir kimse, ilişkisel bağlamda bir cümle kurmuş olur. Bu cümlenin, “Benim yetersiz oluşuma dair bir düşüncem var.” şeklinde değiştirilmesi durumunda ise, ilişkisel bağlama müdahale

edilmiş olur (Yavuz, 2015: 21-27) ve bireyin kendisini düşüncesi ile olan ilişkisi üzerinden tanımlamasına engel olunabilir. Bu hususta, bir bilişî ifade ediş biçiminin bireyin psikolojik yaşantısına ve öz değerlendirmesine etkisinin büyük olduğunu söylemek mümkündür. Nitekim, Kabul ve Kararlılık Terapisi, bireylerin psikolojik sıkıntılarının dil temelli olduğunu vurgulamaktadır. Olumsuz yaşantıların arttıran ve bireylerin psikolojik anlamda esnekliklerini yitirmesine neden olan yaşantısal kaçınma ve bilişsel birleşme gibi birtakım psikolojik süreçlerin varlığından söz edilebilir (Hayes ve Strosahl, 2005: 89; Hayes ve ark., 2012: 748). Psikolojik esnekliğin ve esnekliğin olmadığı katılık durumunun işleyişini anlamak için psikolojik esneklik modelini incelemek yerinde olacaktır.

1.3.3. Psikolojik Esneklik Modeli

Psikolojik esneklik modeli, psikolojik esnekliğin ruh sağlığı ile ilişkisini ortaya koyabilmek, tedavi ve araştırma süreçleri için yol gösterici bir model oluşturabilmek için geliştirilmiştir (Blackledge ve ark., 2009). Bilişsel ve davranışsal ilkeler, bu modelde bir bütün halde ele alınmaktadır (Masuda ve Tully, 2011; McCracken ve Morley, 2014). Modelin temelini, davranışın nasıl koordine edildiğini açıklamayı amaçlayan, karşılıklı olarak etkileşim halinde bulunan iki önemli faktör oluşturmaktadır. Bunlardan ilki; görerek, duyarak, hissederek yani duyuşsal deneyimlerimiz ile doğrudan deneyimlediğimiz yaşantılarımızdan oluşurken, diğeri ise toplumdaki kurallar, normlar, değerlendirmeler veya bilişsel süreçler ile davranışları etkileyen faktörler olarak ele alınabilir. Dolayısıyla bu modelde, bilişsel ve çevresel etkilerin hem sağlıklı hem de problemlî davranışın nasıl koordine edildiğine ilişkin sürecin temelini oluşturduğunu söylemek mümkündür (McCracken ve Morley, 2014).

Psikolojik esneklik modeli, “hexaflex” olarak adlandırılan altıgen bir şemadan oluşur ve bu şemayı oluşturan altı ana kavramın birbiri ile ilişkili hatta birbirine geçişli olduğu ifade edilebilir. Örneğin, anda olma boyutunu değerlerle temas boyutundan, bilişsel ayrışma boyutunu ise kabul boyutundan ayrı düşünmek pek mümkün değildir. Bu boyutların bir araya gelmesi durumunda ise psikolojik esneklikten söz edilebilir (Harris, 2006). Modelde aynı zamanda, psikolojik esnekliği oluşturan bu altı kavramın problemlî karşılıkları da yer almaktadır ve bu karşıt boyutların,

psikolojik katılığın temelini oluşturduğunu söylemek mümkündür (Levin ve ark., 2012).

- Bilişsel Ayrışma / Bilişsel Birleşme
- Kabul / Yaşantısal Kaçınma
- Anda Olma / An ile Temasın Kaybolması
- Bağlamsal Benlik / Kavramsal Benliğe Bağlanma
- Değerlerle Temas / Değerlerle Kurulan Bağlantının Azalması
- Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık/ Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik

1.3.3.1. Bilişsel Ayrışma / Bilişsel Birleşme

KKT; bireylerin davranışlarını doğru ya da yanlış olarak değerlendirmekten ziyade, düşüncelerin işlevsel olup olmamasına odaklanır. İnsanların, sahip oldukları düşüncelerin mutlak doğrular olduğunu kabul etmeleri (Allen, 2016) ve düşüncelerinin farkındalıklarını bastırarak düzeyde davranışlarını etkilemesi (Harris, 2016), düşüncelerin her zaman gerçeklerle paralel olmayabileceği durumundan ötürü, bilişsel olarak sorunlu bir süreci doğurur (Yavuz, 2015: 21-27). Bu sorunlu süreç, ‘bilişsel birleşme’ olarak adlandırılabilir. Bilişsel birleşme durumunda, bireyin zihnindeki düşüncelerin sadece birer “düşünce” olduğu kabulü yerine, bu düşüncelerin kendi benliğini tanımlayıcı, kapsamlı gerçekler olduğu kabulü söz konusudur. Bu kabule dayanarak hareket eden birey, olayın bağlamından uzaklaşarak işlevsel olmayan davranışlar içerisine girebilir. Örneğin, çocuk yetiştirme konusunda kendisini yetersiz gören ve “Ben her şeyi berbat ederim” düşüncesi ile birleşen bir ebeveyn için, bu düşünce artık salt bir düşünce olmaktan çıkar ve ebeveynin benimsediği bir gerçeğe dönüşür (Coyne ve Wilson, 2004). Bu durum ise, ebeveynin normalde başarı ile gerçekleştirebileceği eylemleri denemekten kaçınmasına ve kendini geri çekmesine sebep olabilir (Bolderston, 2013). Buradan hareketle, bilişsel birleşme yaşayan kişilerin, esnekliklerini yitirdiklerini ve gerçek kabul ettikleri bilişlerinin işlevsel olmayan davranışlarına sebebiyet verdiğini söylemek mümkündür (Ercengiz, 2017).

Bilişsel ayrışma boyutu ise, bilişsel birleşmenin anlamsal açıdan tam zıttı olarak ifade edilebilir. Bireylerin zihinlerinden geçen düşüncelerin gerçeği yansıtmayabileceğinin ve bu düşünceden hareketle bir genelleme yapılarak

davranışsal bir sürece girilmesinin doğru olmayacağını bilincinde olunması durumunda, bilişsel ayrışmadan söz edilebilir (Bond ve ark., 2011). Bilişsel ayrışmanın amacı, rahatsız edici duygu ve düşüncelerden uzaklaşmaktan ziyade, bu düşüncelerin bireyin yaşamındaki etkisini azaltmak ve gerçeklikten farklı olabileceğinin bilincini uyandırmaktır. Nitekim KKT, düşüncelerin doğası gereği problemlili olmadığını, asıl problemin bireylerin zihinlerindeki düşünceler ile birleşmeleri sonucu dürtüsel tepkiler vermeleri olduğunu ifade etmektedir. Yani, bilişsel ayrışma ile, bireylerin zihinlerindeki düşünceler ile nasıl bir ilişki içerisinde olduklarının farkına varmaları (Stoddard ve Afari, 2014) ve kendileri ile bilişleri arasında mesafe koymalarının amaçlandığı söylenebilir (Blackledge ve Barnes-Holmes, 2009). Bu sayede, bireylerin esnekliklerinin artması ile birlikte işlevsel davranışların pekiştirilmesi amaçlanmaktadır.

1.3.3.2. Kabul / Yaşantısal Kaçınma

KKT, bireylere karşılaştıkları tüm durumlara yönelik kabul edici, bilinçli ve esnek bir tutum sergilemeyi öğretmeyi amaçlamaktadır (Krafft ve ark., 2018). Olumsuz ve rahatsızlık verici durumlarla karşılaşıldığında, bu durumları kabul ederken sahip olunan değerlere yönelik davranışların sergilenmesi, psikolojik esneklik ile mümkün olmaktadır (Hayes ve Strosahl., 2005: 89). Psikolojik esneklik modelinin kabul boyutu, bağlam fark etmeksizin karşılaşılan tüm yaşantılarda, durumu değiştirme çabasına girilmeden meselenin olduğu gibi kabul edilmesi gerektiğini ifade eder (Hayes ve ark., 2006). Bireyler, olumsuz durumlarla karşılaştıklarında sürekli olarak bu durum ve olumsuz düşünceler ile savaş halinde olma eğiliminde olmakta fakat düşünülenin aksine, zihindeki bir meseleyi kasıtlı olarak düşünmeme çabasına girilmesi, diğer uyarılar için bağlamsal bir hatırlatıcı görevi görerek istenilenin tersinde bir etki oluşturmaktadır (Hayes, 2004: 639–665). Bu durumda, bastırılan olumsuz düşüncelerin bu sayede zihinde yerleşerek daha da pekiştiğini söylemek mümkündür. Örneğin, otizm tanısı almış çocuğa sahip olan annenin “yeterince iyi bir anne değilim” şeklindeki düşüncesi, istenmeyen bir düşüncedir. Anne, bu düşünceden kurtulmak ve elinden geleni yaptığını kendisine kanıtlamak için aşırı bir çaba içerisine girebilir. Bu durumda, bu annenin sahip olduğu bu olumsuz düşünce ile savaştığını söylemek mümkündür. Bu savaş sonucunda, annenin otizm hakkında fazlasıyla araştırma yaparak birçok konuda bilgi sahibi olduğunu görebiliriz ve bu ilk

etapta iyi bir sonuç olarak değerlendirilebilir fakat bu süreçte, gösterdiği yoğun çaba ve sürekli olarak stres halinde bulunması, depresyon ve kaygı bozuklukları gibi psikopatolojik durumlara sebebiyet verebilmektedir. Nitekim, bireylerin kabullenme boyutundan uzak olarak mütemadiyen olumsuz düşünceleri bastırma ve yaşantısal anlamda kaçınma davranışları göstermeleri, kaygı bozuklukları ve depresyon gibi birçok psikopatoloji ile ilişkili bulunmuştur (Fledderus ve ark., 2010; Zettle, 2005). Öte yandan, bu durumun sürekli olarak annenin gündeminde olması, ana odaklanmasını da engelleyerek zamanla esnekliğini yitirmesine de neden olabilir (Tümlü, 2021).

Olumsuz durumların etkilerini azaltmak ve davranışsal anlamda daha az etkilenebilmek için yapılması gereken şey, sorunları görmezden gelmek ya da onlardan kaçınmak değil, durumu kabullenerek olumsuz duygu ve düşüncelerin, doğal akışta zihinde bulunmasının normal olduğunu kabul etmektir (Harris, 2016). İstenmeyen durumlarla karşılaşıldığında veya istenmeyen bir düşüncenin zihne gelmesi gibi durumlarda; öncelikli olarak meselenin kabul edilmesi ve olumsuz deneyimlere zihinde yer açılması, hedeflenen davranış değişikliklerine yönelik girişimleri kolaylaştırmaktadır. Tam anlamıyla kabul edilmeyen durumlardaki davranış değişikliklerinin çok daha zor olduğu söylenebilir (Hayes ve ark., 2005).

Psikolojik esneklik modelinin kabul boyutunun tam tersi olan yaşantısal kaçınma boyutu, karşılaşılan sıkıntılı durumlarda duygu ve düşünceleri değiştirmeye yönelik hareket etme veya bunlardan kaçınma eylemleri olarak açıklanabilir (Farhall ve ark., 2013). Bir diğer ifade ile, bireylerin istenmeyen durumlarda duygu, düşünce, dürtü gibi kişisel deneyimlerinden uzaklaşması, bu deneyimleri baskılamaya çalışması ya da tamamıyla görmezden gelme eğilimi içerisinde olmaları yaşantısal kaçınma davranışı olarak ifade edilebilir (Harris, 2016). Günlük hayatta her insanın zaman zaman yaşantısal kaçınma davranışında bulunduğunu söylemek mümkündür. Fakat burada önem arz eden husus, bu kaçınmanın sürekli hale gelmesi ve karşılaşılan her olumsuz deneyimin engellenmeye ve bastırılmaya çalışılması durumunda sorun teşkil edecek olmasıdır (Burke, 2013: 33).

Kabul ve yaşantısal kaçınma boyutlarının ebeveynlik bağlamında değerlendirilmesi de önem arz etmektedir. Yaşantısal kaçınması yüksek olan ebeveynlerin, çocuklarının sıkıntı yaşadığı durumları kabul etme becerilerinin düşük olması sebebiyle, görmezden gelme eğiliminde olabilecekleri söylenebilir. Herhangi bir

etkinlik ya da davranışa yönelik çocuğunun yeteneğinin az olduğunu gözlemleyen yaşantısal kaçınması yüksek bir ebeveyn için, bu duruma tahammül etmesi zor olabilir. Bu ebeveynler, çocuklarının sıkıntı yaşadıkları anlarda, durumu içselleştirerek yoğun bir stres altında kalabilir ve bu stresi çocuklarına yönelik tavırlarında daha sert tepkiler verme eğilimine dönüştürebilirler (Tiwari ve ark., 2008). Yüksek düzeyde yaşantısal kaçınma davranışında bulunan ebeveynlerin, çocuklarının davranışsal problemlere sahip olması durumunda, mevcut sorunu düzeltmeyecekleri ya da sorumluluğu kaldıramayacakları düşüncesinden ötürü, çocukları ile etkileşim halinde bulunmaktan kaçınma davranışları sergileyebilecekleri söylenebilir (Coyne ve Wilson, 2004). Literatürdeki çalışmalarda, ebeveynlerdeki yaşantısal kaçınma davranışlarının, tutarsız, sert ve cezalandırıcı ebeveynlik türleri ile ilişkili olduğu gözlenmiştir. Buradan hareketle, ebeveynlerin kaçınma davranışında bulunmadan içinde buldukları problemden uzaklaşarak sorunları kabullenmeleri ile birlikte ebeveynlik becerilerinin artacağını ve olumsuz ebeveynlik davranışlarının azalacağını söylemek mümkündür (Whittingham ve Coyne, 2019: 32).

Psikolojik katılığın ve yaşantısal kaçınmanın, bağımlılık gelişimi ile de ilişkili olduğu literatürde yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Compton ve ark., 2001: 139; Lejuez ve ark., 2006: 667). İnternet bağımlılığı ile yaşantısal kaçınma arasındaki ilişkinin incelendiği bir çalışmada, Çok Boyutlu Yaşantısal Kaçınma Ölçeği'nin *sıkıntidan hoşlanmama, baskılama-inkâr, erteleme* gibi alt boyutları ile internet bağımlılığı arasında anlamlı pozitif ilişkiler görülmektedir (Baltacı, 2019). Bu alt boyutların aynı zamanda farklı çalışmalarda internet ve sosyal medya bağımlılıklarını yordadıkları da görülmüştür (Aslan, 2020; Ekşi, 2019; Lee, 2017: 279-285).

1.3.3.3. Anda Olma / An ile Temasın Kaybolması

KKT, bireylerin içinde buldukları zaman dilimi ile temas halinde olmalarını teşvik etmektedir (McCracken ve Thomson, 2009). KKT, bu temasın iki temel özelliğinden bahseder: Birincisi, bireylerin terapi sürecinde, içinde buldukları anda neler olduğunu inceleyerek fark etmeleri konusunda eğitilmeleri, ikincisi ise, içinde bulunulan anda olanların tanımlanma sürecinde, yargılamalardan ve değerlendirmelerden uzak bir yöntem izlenmesidir (Harris, 2016). Bu sayede

bireylere, karşılaştıkları yaşantılarda sürekli olarak bilinçli bir farkındalık içerisinde olmaları konusunda yardımcı olunmaktadır. Bu noktada, kendinelik kavramını anlamak önem arz edecektir. Çeşitli kaynaklarda “mindfulness” kavramına karşılık olarak farkındalık kavramının kullanılmasına rağmen, İngilizce karşılığı *awareness* olan *farkındalık* kavramının *mindfulness* kavramı ile tam anlamda örtüşmediği de ifade edilmektedir. Mindfulness kavramının Türkçe karşılığı olarak “kendinelik” ifadesi sıkça kullanılmaktadır (İzgiman, 2014; Uğur, 2018) Kendinelik, içinde bulunulan anda herhangi bir yargılama yapılmaksızın şu an ve buradaki olaylar ile bağ kurmak anlamına gelmektedir (Kabat-Zinn, 1994). Bir diğer ifade ile, olumsuz yaşantılarda bireyin istenmeyen duygu ve düşünceleri değiştirmek ya da bu düşünceleri bastırmak için çaba sarf etmeden onları kabul etmesi ve içsel deneyimlerden kaçmadan kendini içinde bulunduğu andaki yeni deneyimlere hazır hale getirmesi olarak açıklanabilir (Deniz ve ark., 2008). Kendinelik; bir yönüyle karşılaşılan sorunlar ile başa çıkma becerisi olarak da ele alınabilir. Nitekim, bireyin olumsuz duygu, düşünce ve yaşantılar karşısında kabullenme durumunu arttırarak en ufak bir istenmeyen durumda kendisini kaybetmesine engel olmaktadır. Kendinde olan bir bireyin, olumsuz yaşantı ve düşüncelerin etkisine girme ve kendisini kaybetme ihtimali giderek azalmaktadır (Kara, 2013). Benzer şekilde, anda olmak ise, kişinin tüm benliği ile içinde bulunduğu zaman diliminde gerçekleşen tüm olayları bilinçli bir şekilde fark edebilmesi ve bu süreçte düşüncelerle kaybolmadan şimdi ve burada olabilme becerisi olarak açıklanabilir (Harris, 2016). Kendinelik kavramının anda olmak ifadesini kapsadığı söylenebilir, zira bilinçli bir şekilde kendinde olan bir bireyin, düşüncelerde kaybolmadan içinde bulunduğu anda da olacağını söylemek yanlış olmaz.

Bireylerin günlük hayatta, geçmişe yönelik olumsuz yaşantılarını veya geleceğe yönelik endişe ve beklentilerini içeren düşüncelerini, zaman zaman içerisinde buldukları an’a taşıdıkları söylenebilir. Bu durumda, bireylerin içinde bulunduğu ana odaklanmaktan ziyade, düşüncelerinin geçmişe ya da geleceğe yönelik şekillendiğini ve bu sayede an ile temasın kaybolduğu ifade edilebilir (Hayes, 2004: 639–665). Çoktan olmuş bitmiş veyahut henüz gerçekleşmemiş meselelerin düşünce dünyasında yer etmesi, bireyleri mevcut zaman diliminden uzaklaştırmakta ve kendinelik algılarını zayıflatarak “sınırlı kendilik” durumunu tecrübe etmelerine sebep olmaktadır (Wilson ve ark., 2011, Hayes ve ark., 2012a: 745).

Meselenin ebeveynlik kapsamında değerlendirilmesi ile örnek verilecek olursa, geçmişte çocuğunu yetiştirirken maddi zorluklar çekmiş olan bir babanın, geçmiş zamandaki zorlukları ve yaşadığı stresleri bugününe getirmesi veyahut geleceğe yönelik sıkıntılı günlerin gelebileceği yönündeki endişelerine zihninde yer açması ele alınabilir. Bu babanın, geçmiş veya gelecek zamanlara yönelik sahip olduğu olumsuz düşüncelerden ötürü, mevcut zaman diliminde yoğun kaygı hissettiği söylenebilir. Bu durumda, şu an'da yaşayabileceği tecrübeleri görmezden gelerek içinde bulunduğu an ile temasını kaybettiği ifade edilebilir (Tümlü, 2021). An ile temasın kaybolması, ruminasyon ve kaygı bozukluklarını tetiklediği gibi (Twohig, 2012), bir nevi psikolojik esnekliğin yitirilmesi anlamına da gelmektedir. Bugününe odaklanamayan bir birey için, geçmiş ve geleceğin sürekli olarak birer kaygı kaynağı olabileceği ve bu durumda yoğun kaygı içerisinde kalan bireyin, yaşadığı durumlar içerisinde sürekli bir kendini arama davranışı içerisinde gireceği söylenebilir. Nitekim, anda olamama ve an ile temasın kaybolması kavramlarının “kavramsal geçmiş ve geleceğin baskınlığı: Sınırlı kendilik bilgisi” ifadesi ile ele alınabileceği de açıklanmıştır (Hayes, 2012a: 741-756). Öte yandan, içinde buldukları an ile temas halinde olabilen ebeveynlerin, kendinelik düzeylerinin daha yüksek olması sebebiyle, kendi duygu ve düşüncelerini tanıyabileceklerini ve çocuklarının ihtiyaç ve problemlerine içsel meselelerinden bağımsız bir şekilde tutarlı cevaplar verebileceklerini söylemek mümkündür (Allen, 2016). Bu sayede, an ile temas kurabilen ebeveynlerin iletişimsel anlamda da daha etkin ve bilinçli bir yaklaşım içerisinde olacakları, çocukları ile ilişkilerinde de tutarlı davranışlarda bulunacakları da ifade edilebilir (Çalışkan, 2020).

1.3.3.4. Bağlamsal Benlik / Kavramsal Benliğe Bağlanma

Bireylerin, geçmiş yaşantılarından ve tecrübelerinden hareketle, kendilerine ilişkin yorum ve yargılardan oluşan düşünceleri ve tanımlamaları oluşmaktadır. Bireyler, çocukluktan itibaren muhatap olunan sorular ve kişiliklerinin tanımlanması istendiği durumlar karşısında, bireysel hikayeler oluştururlar (Luoma ve ark., 2017). Bu hikayeler meslek, medeni hal, aile yapısı gibi nesnel ifadelerin yanında, beklentiler, istekler, zayıf ve güçlü yönler vb. gibi öznel ifadeleri de içerebilmektedir (Harris, 2016). Bireyler, oluşturdukları bu hikayelerin, başkaları tarafından da kabul görmesi adına, hikayelerini zihinlerinde tutarlı bir hale getirirler (Luoma ve ark., 2017).

Oluşturulan hikayelerin, bir temele dayandırılmasından ötürü bireylerin benlik hissini güçlendirdiği kabul edilebilir fakat bireylerin zaman içerisinde bu hikayeler ile özdeşleşmeleri ve kendilerini yalnızca bu hikayelerden ibaret olacak şekilde tanımlamaları, problemlili benlik algısı oluşturmalarına sebep olabilir. Hikayeleri ile bilişsel anlamda birleşen ve mevcut an ile temasları zorlaşan bu bireylerin, zamanla davranışlarında işlevsizlik ve tutarsızlıklar gözlenebilir. Bu süreç, bireylerin kavramsal benliğe bağlanmaları olarak açıklanmaktadır (Harris, 2016). Depresyon tanısı almış bir bireyin, kendisini sürekli olarak “ben başarısızım, yetersizim” şeklindeki olumsuz kendilik tanımlamaları ile birleştirmesi, kavramsallaştırılmış benliğe örnek olarak gösterilebilir (Harris, 2016).

Öte yandan, bireylerin pozitif benlik tanımlamaları ile birleşmeleri de sorun teşkil edebilmektedir. Örneğin, bir kimsenin “Ben güçlüyüm, ben kendime yeterim” şeklindeki benlik tanımlamaları ile birleşmesi, yardıma ihtiyacı olduğu ve aslında üstesinden gelebilmek noktasında yetersiz olduğu durumları görmezden gelmesine sebep olarak kendisini tehlikeye atmasına ve işlevsel olmayan davranışlar geliştirmesine neden olabilir (Yavuz ve ark., 2016: 329; Harris, 2016). Bireyler aynı zamanda, çevreleri ve diğer insanlar hakkında da hikayeler oluşturabilirler. Çevresel tanımlamalarını bu hikayeler ile birleştirmeleri, işlevsel olmayan duygu ve düşünceleri kabul etme durumuna sebep olacağı için bu durum; yapılan tanımlamalara yönelik önyargılara ve yanlış hikayeleri doğru kabul etmenin sonucu olarak kişilerarası ilişkilerde problemlere sebebiyet verebilir (Luoma ve ark., 2017).

Bağlamsal benlik ise, mevcut zaman içerisinde bireylerin kendilik algılarını sürdürebilmeleri olarak açıklanmaktadır (Grégoire ve ark., 2018). Bağlamsal benlik aynı zamanda “gözlemleyen benlik” olarak da ifade edilmektedir. Bireyin çevresinde olan bitenleri yargılamadan olduğu gibi kabul etmesi, gözlem yaparak bilişsel süreçlerini aktif hale getirmesi ve tek bir hikâyeye bağlı kalmadan olayları farklı bağlamlarda değerlendirebilmesi bağlamsal benlik kapsamında gerçekleşebilmektedir. Burada kastedilen “gözlem” ifadesinin hem dış dünyada olan bitenlerin hem de bu olayların bireyin iç dünyasında oluşturduğu psikolojik karşılıklarının birlikte değerlendirebildiği bütüncül bir bakış açısını temsil ettiği söylenebilir (Uğur, 2018). Harris’e (2016) göre bağlamsal benliğin gözlemleyen bir yapıda olması, “saf farkındalık” hali olarak da nitelendirilebilir. Saf farkındalık halinde olan bir bireyin içinde bulunduğu durumu anlık deneyimlerin ötesinde

değerlendirmesi, kendisi ile yaşantıları arasına bir sınır çizmesi ve kendisini bu noktadan gözlemlemesi beklenir (Batten, 2011). Benlik kavramının, duygu, düşünce ve davranışsal tepkilerin ortaya çıktığı ve nihayetinde gelip geçtiği bir “bağlam” olarak görülmesi psikolojik esnekliği geliştirmektedir (Coyne ve ark., 2011). Burada önem arz eden noktanın, bireylerin karşılaştıkları yaşantıları ve bu yaşantıların kendilerine psikolojik etkilerini değiştirmeye gerek görmeden, bu yaşantıları deneyimin gerçekleşebileceği bir bağlam olarak kabul etmeleri olduğu söylenebilir. Bu sayede, oluşturulan hikayelerle kavramsallaştırılmış olan benlikleri ile aralarına mesafe koyan bireyler, esnekliklerini arttırabilmektedirler (Yavuz, 2015: 21-27).

Kavramsal benliğe bağlanma durumuna ebeveynlik kapsamında örnek vermek gerekirse, iş hayatında üst düzey roller üstlenen ve kendisini “yetkin ve başarılı” olarak tanımlayan bir ebeveynin, ebeveynlik becerilerinden birini gerçekleştirme noktasında yetersiz kalması ve bu durumun çocuğu ile arasında sorunlara sebep olması durumunda, yetkinlik algısını devam ettirebilmek adına, şiddet veyahut cezalandırma gibi katı davranışlara başvurabileceği söylenebilir (Burke, 2013: 71). Fakat, ebeveynin “yetkin ve başarılı” olarak kavramsallaştırdığı benliğine biraz mesafe koyarak içinde bulunduğu durumu gözlemleyerek değerlendirmesinin, direkt başvuracağı katı davranışlardan ziyade, çocuğunun gelişimine katkıda bulunacak ve ilişkilerini olumlu anlamda pekiştirecek uygulamaları arama davranışında bulunacağı söylenebilir (Burke, 2013: 73). Bu hususta, bireylerin kavramsallaştırılmış benlik tanımları ile kendilerini özdeşleştirmelerinin psikolojik katılığa sebebiyet vererek davranışsal sorunlara neden olacağı ifade edilebilir. Benliğin değişmeyen kısmı olarak ifade edilen bağlamsal benliğin fark edilmesi ile ise, psikolojik esnekliğe katkı sağlanmaktadır (Yavuz, 2015: 21-27).

1.3.3.5. Değerlerle Temas / Değerlerle Kurulan Bağlantının Azalması

“Değer” olarak adlandırılan kavram, bireyin kendisiyle, diğer insanlarla ve dünya ile kurmayı hedeflediği ilişkiye sahip olmak için seçtiği eylemlerin arzu edilen nitelikleri olarak açıklanabilir (Harris, 2016). Bireyin yaşamda neye önem verdiği, ne için yaşadığı ve nasıl davranışlarda bulunmak istediği sahip olduğu değerlere göre şekillenir (Ögel, 2014). KKT, değerleri davranış ve tutumlarla somutlaştırılabilen eylem nitelikleri olarak açıklar ve bireylerin daha anlamlı bir yaşam sürmeleri için;

nasıl biri olmak istedikleri, hayat amaçlarının ne olduğu gibi sorulara yönelik net cevaplara sahip olmalarının öneminden bahseder. Bireylerin bu sorulara yönelik verdikleri cevaplar, değer yargılarını oluşturarak hayatlarına yön verecek birtakım değişiklikler konusunda teşvik eder (Köroğlu, 2009). Değerleri ile temas halinde olan bir kimsenin, değerlerine yönelik somut hedefler belirlemesi, hedeflere gidişi kolaylaştıran somut eylemlerde bulunması ve bu süreçte karşılaşılabileceği muhtemel engellerin farkında olması beklenir (Hayes, 2004: 650). Nitekim, değerlere ulaşma amacıyla hareket eden bir insan için, psikolojik anlamda rahatsızlık veren düşünce ve duygular süreç boyunca engel teşkil edebilir (Çalışkan, 2020). Dolayısıyla, psikolojik anlamda esnekliğin ve daha anlamlı bir hayat sürebilmenin mümkün olabilmesi için, değerlerin tespiti ve bu değerlere uygun olan eylemlerin takibi önem arz etmektedir (Blackledge ve Hayes, 2001).

Değerlerle kurulan bağlantının azalması durumunda; kişinin eylemlerinin, anlamlı bir hayat sürmeye yönelik olmaktan ziyade, diğer insanların onayını almak, haklı olmak ve toplumda kabul görmek gibi amaçlara hizmet ettiğini söylemek mümkündür (Luomo ve ark., 2017). Bu durumlarda ise, bir nevi kendileri için yaşamayan bu bireylerin hayatın anlamsız olmasından yakınmaları beklenecek bir sondur. Öte yandan, günlük hayatta değerler ile hedefler karıştırılabilmektedir. Bu hususta, değerlerin daha çok süreç odaklı olduğunu söylemek mümkündür. Örneğin, iki ebeveynin çocuk sahibi olma istekleri bir hedefdir. Çocuk sahibi olduklarında bu hedeflerine ulaşmış olurlar. Fakat, çocukları ile nitelikli zaman geçirerek onu bilinçli bir şekilde yetiştirme istekleri ise bir değerdir ve hayatları boyunca sürebilir (İzgiman, 2014). Bireylerin değerleri ile temas halinde bir yaşam sürmeleri, hayatı onlar için daha anlamlı kılarak yaşamdan alacakları keyfi arttırmaktadır. Bireyler için değerleri netleştikçe ve bu değerler ile temasları arttıkça, davranışsal yönelimlerinde daha özgür kararlar verebilmektedirler (Yadavaia ve ark., 2014). Dolayısıyla, değerlerle kurdukları bağın zayıflaması ile bireylerin karşılaştıkları yaşam zorluklarında bilişsel birleşme ve yaşantısal kaçınma yaşama ihtimalleri artmakta, davranış alternatifleri azalarak değer odaklı olamamaktadır (Hayes, 2004: 639–665).

1.3.3.6. Değer Odaklı Davranışlarda Kararlılık/ Kaçma, Kaçınma, Dürtüsellik

KKT, bireylerin değer odaklı davranışlarda bulunmalarının önemini vurgulamaktadır. Fakat, burada önem arz eden bir diğer noktanın; yalnızca değerlere sahip olmaktan ziyade, değer odaklı davranışlarda kararlı olmak ve devam sağlamak olduğu göz ardı edilmemelidir (Tümlü, 2021). Bireyler, yaşantısal zorluklar karşısında bilişsel birleşme yapmadan içinde buldukları anda olabilmeyi başarmış olabilirler. Hatta hayata yönelik değerlerini netleştirmiş de olabilirler. Fakat, değer odaklı davranışlarında kararlılık göstermedikleri durumda, daha anlamlı bir hayata sahip olma noktasında sorun yaşamaları kaçınılmaz olacaktır (Hayes, 2004: 639–665; Masuda ve ark., 2007). Değer odaklı eylemlerde kararlılık, karşılaşılan olumsuz yaşantılar karşısında “olması gereken” tepkileri verebilmeyi ifade eder (Harris, 2016). Bireylerin, psikolojik anlamda zorluklarla karşılaşmalarına rağmen değer odaklı eylemlerini sürdürme noktasında kararlı olmalarının, psikolojik esneklik modelinin temelini oluşturduğu söylenebilir (Coyne ve ark., 2011). Bu hususta, eylemlerde kararlı olmak ve bu eylemleri sürdürmek, tek bir davranış seçeneğine bağlı kalmayı ifade etmemektedir. Aksine, değer odaklı eylemlerde kararlılık göstermek, davranışların değişen bağlam ve sahip olunan değerlere uygun olmak kaydı ile değiştirilebilmesini de öngörmektedir (Fletcher ve Hayes, 2005: 315-366).

Değer odaklı eylemlerde kararlılık gösteremeyen bireylerin, zorluklarla karşılaştıkları durumlarda bilişsel birleşme, yaşantısal kaçınma ve anda olamama gibi durumları daha sık tecrübe ettikleri ve dürtüsel davranışlarda buldukları bilinmektedir (Çiçek, 2021: 24). Bireylerin sıkıntı hissettiren ortam, durum ve deneyimlerden kaçınması kısa vadede iyi hissettirirken, uzun vadede değer odaklı olmayan davranışların tekrarı sebebiyle anlamlı bir yaşam sürmeyi zorlaştırmaktadır (Yavuz, 2015: 21-27; Luomo ve ark., 2017). Aşırı uyuma, madde kullanımı, sosyal çevreden uzaklaşma vb. işlevsiz davranışlar ile bireyin sorumluluklarından kaçarak anlık bir iyi hissetme haline girmesine sebep olabilir, fakat uzun vadede bu davranışların depresyonu tetiklediği ve bireylerin psikolojik anlamda katılık yaşamalarına sebep olduğu bilinmektedir (Harris, 2016). Bir diğer ifade ile, kaçma, kaçınma ve dürtüsel davranışlarda bulunma durumu bireylerin çeşitli psikopatolojiler geliştirmelerine ve değer odaklı bir yaşamdan uzaklaşmalarına sebep olabilmektedir.

1.4. Kişilerarası İlişki Tarzı

1.4.1. Kişilerarası İlişki Tarzı Kavramı

İnsanın doğası gereği sosyal bir varlık olması, hayatının her döneminde iletişim kurma gereksinimini doğurmaktadır. Diğerleri ve sosyal çevre ile ilişkiler, yaşamın büyük bir kısmını kapmasından dolayı, bireyler için önem arz etmektedir. Bir bireyin bir diğer kişi veya kişilere yönelik sergilediği davranışlar bütünü 'ilişki' olarak adlandırılmaktadır (Tunç ve Kaygas, 2016: 53-78). Bartholomew ve Horowitz (1991: 226), kişilerarası ilişkiyi, bireyler arasında iletişim kurma amacıyla geliştirilmiş olan her türlü ilişki olarak ifade etmektedir. Bir kimsenin, bir diğeri hakkındaki düşünceleri, hisleri, onu ve aralarındaki ilişkiyi algılama biçimi, aralarındaki ilişkiye yönelik beklentileri ve bu ilişki kapsamında verdiği tepkiler kişilerarası ilişkilerin parametreleri olarak sıralanabilir (Heider, 1958: 1). Kişilerarası ilişki tarzı, en basit haliyle, bireylerin iletişimleri sonucunda oluşan etkileşimin tarzı olarak açıklanabilir. Kişilerarası iletişim tarzları, bireylere özgü olmasından dolayı kişiden kişiye değişebilmektedir (Küçükmetin, 2018: 77).

Literatürde kişilerarası tarz olarak da ele alınan kişilerarası ilişki tarzı; farklı tanımlamalarla açıklanmaya çalışılmıştır. Daffern ve arkadaşları (2010: 365), kişilerarası tarzın diğerleri ile kurulan ilişkinin yanında, bireyin kendilik algısı ile de ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Kiesler'a (1983: 185) göre ise, kişilerarası tarz, bireylerin ilişkilerde göstermeye eğilimli oldukları davranış ve kişilik örüntüleri olarak açıklanabilir. İlişki sürecinde tecrübe edilen duygu, düşünce ve davranış biçimlerinin genel anlamda kişilerarası tarzı oluşturduğu da ifade edilmiştir (Plutchik ve Conte, 1997: 19). Kişilerarası ilişki tarzının, bireylerin diğer insanlar ile olan iletişim biçimlerini ve bu kişiden kişiye değişiklik gösteren iletişimde, kendilerini ve karşılarındaki kişiyi nasıl algıladıklarını açıklayan bir kavram olarak ele alındığı da söylenebilir (Şahin ve ark., 2011: 22). Nitekim, kişiden kişiye değişen iletişim tarzlarının, bireylerin hayatlarına etkisi kaçınılmazdır. Kişiler arasında kurulan ilişkinin, yaşamları sosyal ve psikolojik anlamda etkilemesi, kurulan ilişki tarzını bu anlamda önemli hale getirmektedir. Kişilerarası ilişki tarzları literatürde çeşitli sınıflandırmalarla ele alınmıştır. Şahin ve arkadaşları (1994) kişilerarası ilişki tarzlarını; besleyici ve ketleyici olmak üzere iki ana başlıkta; açık, saygılı, benmerkezci ve küçümseyici olmak üzere de 4 alt başlıkta ele almışlardır. İlişki tarzının açık ve saygılı olması durumunda besleyici; benmerkezci ve küçümseyici

olması durumunda ise ketleyici ilişki tarzına sahip olunduğu ifade edilebilir. Bu noktada, besleyici ve ketleyici ilişki tarzlarını ele almak kişilerarası ilişki tarzı kavramının anlaşılması açısından önem arz etmektedir.

1.4.1.1. Besleyici İlişki Tarzı

Kişilerarası ilişkilerin bireylerin yaşantılarına etkisi büyüktür. Kurulan bu ilişkiler, bireylerin yaşantılarını daha iyi bir hale gelebilir, bireylere olumlu etkilerde bulunabilir ve olumlu yaşantıları besleyici bir nitelikte olabilir. Bireylere memnuniyet verici ve yaşantılarını iyileştirici niteliklere sahip olan ilişki tarzı, besleyici ilişki tarzı olarak nitelendirilmektedir (Hasta ve Güler, 2013: 64). Besleyici ilişki tarzının, bireylerin ilişkilerinde onarıcı ve tatmin edici işlevleri üstlendiği ve kişinin yaşantısını daha iyi bir hale getirmesi noktasında katkı sağladığı söylenebilir (Hasta ve Güler, 2013: 64-104). Bununla beraber, besleyici ilişkilerde bireylerin, iletişim kurdukları kişileri de geliştirme çabası içerisinde oldukları ifade edilebilir (Greenwald, 1978: 230).

Besleyici ilişki tarzında uzlaşılı kültürü hakimdir. Bireyler, bu ilişki tarzında hem kendilerine olan saygılarını hem de iletişim kurdukları bireylere yönelik saygılarını korumaktadırlar. Bu sayede, besleyici ilişki tarzına sahip bireylerin daha mutlu ve yapıcı kişiliklere sahip oldukları söylenebilir (Akdur, 2014: 114). Benzer şekilde, bireylerin ilişkilerinde açıklık ve doğallıktan yana olmaları, iletişim problemlerini aza indirmektedir (Greenwald, 1978: 234). Daha mutlu ve ilişkilerinde yapıcı olan bu bireylerin ruh sağlıklarının da bu ilişki tarzından olumlu etkilendiği ifade edilebilir (Doğan ve Sapmaz, 2012: 585).

1.4.1.2. Ketleyici İlişki Tarzı

Sahip olunan kişilerarası ilişki tarzının bireylerin yaşantılarına olumsuz etkilerde bulunabileceğini ve yıkıcı niteliklerde olabileceğini de söylemek mümkündür. Bu tür ilişkiler ketleyici (zehirleyici) ilişki tarzları olarak adlandırılmaktadır (Greenwald, 1999: 123). Ketleyici ilişki tarzına sahip bireylerin, ilişkilerinde yıkıcı, uzlaşmaktan uzak ve benmerkezci bir yaklaşımı benimsedikleri söylenebilir (Küçükmetin, 2018: 77). Bu bireyler, iletişim kurdukları bireylere karşı saygısız ve küçümseyici bir tavır takındıklarından (Hasta ve Güler, 2013: 64- 104), ilişkilerinde genellikle gerilimli ve

kötü bir atmosfer vardır. Ve bu atmosfere ek olarak, tahammül sınırlarının düşük olması ve çabuk öfkelenmeleri ile de karşılardaki bireyler ile iletişimleri olumsuz bir seyir izlemektedir (Tunç ve Kaygas, 2016: 53-78). Literatürde, bu ilişki tarzına sahip bireylerin kibirli oldukları ve kendilerini diğerlerinden üstün görmeye eğilimli oldukları belirtilmiştir (Hasta ve Güler, 2013: 64-104). Benzer şekilde, çevrelerindeki insanlara yönelik sürekli olarak eleştirel ve olumsuz düşünceler barındırmaları, sağlıksız ilişkiler kurmalarına sebep olmaktadır (Küçükmetin, 2018: 72).

1.4.2. Kişilerarası İlişki Tarzına İlişkin Kuramsal Yaklaşım

1.4.2.1. Psikanalitik Kuramda Kişilerarası İlişkiler

Kişilerarası ilişkilerin, kuramsal çerçevede ilk olarak psikanalitik kuram çizgisinde açıklanmaya çalışıldığı söylenebilir. Freud ve daha sonrasında onu takip eden araştırmacıların açıklamaları, kişilerarası ilişkinin psikanalitik kuramdaki yerini ortaya koymuştur. Psikanalitik kurama göre kişilerarası ilişkiler, Freud'un psikoseksüel gelişim dönemleri bağlamında ele alınmıştır (Çelebi, 2016: 33). Bilindiği üzere psikanalitik kurama göre; bireylerin kişilik gelişimlerinin sağlıklı olabilmesi, psikoseksüel gelişim dönemlerinin sağlıklı bir şekilde geçirilmesi ile mümkündür. Ve bu dönemlerin sağlıklı geçirilmesi kişilerarası ilişkilerin de sağlıklı kurulacağı temelini oluşturmaktadır (Piaget, 1954: 53).

Psikoseksüel dönemlerden ilki olan ve ilk 18 aylık süreci kapsayan oral dönemde, bebeğin annesi ile sağlıklı ve güvenli bir bağ kurması beklenir. Anne ile kurulan bu güvenli bağın, bebeğin dış dünya ile yaşam boyunca kuracağı her ilişkiyi etkileyeceği ve yaşam boyu çevresinden algılayacağı güven duygusunun bu dönemde inşa olacağı düşünülmektedir. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde tamamlanmadığı durumlarda ise, bireylerin bağımlı kişilik özelliklerine sahip olabileceği ve ileriki yaşamlarında kişilerarası ilişkilerinde problem yaşayabileceği ifade edilmektedir (Burger, 2007: 50; Gander ve Gardiner, 1995: 345).

18 ay ile 3 yaş arası dönemi kapsayan süreç ise psikoseksüel dönemlerin ikincisi olarak kabul edilen anal dönemdir. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde tamamlanması, bireylerin özerklik duygusunun gelişmesine yardımcı olarak kişilerarası ilişkileri olumlu etkilemektedir. Sağlıklı bir şekilde tamamlanamayan anal dönem sonrası,

bireylerde aşırı titizlik, inatçılık (Burger, 2007: 51), obsesif kompulsif eğilimler ve düşüncede darlık (Gander ve Gardiner, 1995: 345) gibi kişilik özellikleri gözlenebilmektedir. Benzer şekilde, bu dönemde yaşanan aksaklıkların ileriki yaşlarda aşırı öfke, suçluluk ve utanç gibi olumsuz duygularla da ilişkili olduğu ifade edilmiştir (Göçener, 2010: 43).

3- 6 yaş arası dönem ise, fallik dönem olarak adlandırılmaktadır. Freud'a göre bu dönem, çocuğun karşı cins ebeveynine yönelik cinsel arzu beslediği dönemdir. Çocuğun zamanla aynı cins ebeveyni ile mücadele edemeyeceğini anlaması ve arzularını bastırması sonucu, aynı cins ebeveyni ile özdeşleşme sürecine girdiği ifade edilir. Bu dönemin sağlıklı bir şekilde tamamlanamaması ve aynı cins bireyle özdeşleşme ile sonlanamaması durumunda, kişilerarası ilişkiler yaşam boyu etkilenmekte ve bireyler arzularını bastırma eğiliminde olabilmektedirler (Burger, 2007: 230).

Gizil dönem, fallik dönemin sıkıntısından kurtulmuş olan çocuk için öğrenme ve sosyalleşme dönemi olarak adlandırılabilir ve 6 yaş sonu ile ergenliğe kadar olan süreci kapsar. Bireylerin kişilerarası ilişkilere yönelik kalıplarının oluştuğu ve sosyalleşmenin tecrübe edildiği dönem olması sebebiyle, bireyin ileriki yaşlardaki kişilerarası iletişim tarzları üzerinde bu dönemin etkisi büyüktür (Küçükmetin, 2018: 13).

Ergenlik dönemi olarak da adlandırılan genital dönem, kişilerarası ilişkilerde daha çok karşı cinsin odağa alındığı bir dönemi oluşturmaktadır. Mutluluk ve haz veren ilişkileri tecrübe eden ergen birey için; bir gruba ait olma, bir kimlik edinebilme kaygıları önem arz etmektedir. Birlikteliklerin ve beraberliklerin ön planda olduğu ve ilişkilerin pekiştirildiği bu dönemin sağlıklı bir şekilde tamamlanamaması durumunda, bireylerde kimlik bunalımları kaçınılmaz olmaktadır. Dolayısıyla, kişilik gelişimleri ve kişilerarası ilişki tarzlarının oluşmasında ergenlik döneminin etkisi de büyüktür (Geçtan, 2000: 198).

Freud, depresyon oluşumunu açıklarken ilişkilerin içselleştirilmesi ve nesne kaybı durumuna dikkat çekerek kişilerarası etkileşimin önemini vurgulamıştır. Bu bağlamda, Nesne ilişkileri kuramının, psikanalitik kuramın devamında ortaya çıkmış olmasına rağmen, psikanalitik kuramdan ayrıştığı görülmektedir. Freud'un Nesne ilişkileri kuramına ilişkin yaklaşımının, dürtü olgusu üzerinden olduğunu söylemek

mümkündür. Fakat Nesne ilişkileri kuramının, psikanalitik kuramdan farklı olmak üzere kişilerarası ilişkileri dürtülerle değil, nesnelere olan ilişkilerle açıkladığı söylenebilir (Greenberg ve Mitchell, 2000: 34). Burada sözü edilen nesne, iletişim kurulan diğer kişidir ve nesne ilişkileri kapsamında diğer kişiler ile kurulan ilişkilere odaklanılmaktadır (Carver ve Scheier, 2008: 166). Başta Sullivan olmak üzere, Fromm, Horney ve Thompson gibi psikanaliz ekolünü benimseyen bir diğer grup ise, kişilerarası ilişkileri dürtü kuramı ile açıklamanın eksikliğine değinerek kişilerarası etkileşimin daha fazla önem arz ettiğini ileri sürmüşlerdir (Greenberg ve Mitchell, 2000: 56).

1.4.2.2. Sullivan'ın Kişilerarası İlişkiler Kuramı

Sullivan (1953: 167), kişilerarası ilişkilerin, iletişim kurulan diğerleri ile etkileşim içerisinde olunması ile meydana geldiğini ve sosyal bağlamlara göre çeşitlendiğini öne sürmektedir. Bireylerin ilişkilerde sergiledikleri davranış örüntülerinin hem içinde buldukları zaman ile hem de geçmiş yaşam öyküleri ile ilişkili olduğunu ifade etmektedir. Aynı zamanda, bireylerin varlığını diğer insanlarla olan ilişkileri bağlamında ele alarak, söz konusu ilişkinin olmadığı durumlarda kişilik kavramından söz edilemeyeceğini ileri sürmektedir. Bir diğer ifade ile, Sullivan'a (1953: 25) göre kişilik kavramının oluşması, kişilerarası ilişkiler ile mümkün olabilmektedir. Çocuk için ilk iletişim ebeveynle kurulan iletişim olacağından, ebeveynlerin karakter özelliklerinin ve çocuğa yönelik tutumlarının çocuğun kişilik özelliklerinin ve kendilik sisteminin oluşmasında büyük etkiye sahip olduğu ifade edilmektedir (Greenberg ve Mitchell, 2000, 180; Tunç ve Kaygas, 2016: 53-78). Kendilik sisteminin oluşmasının, kaygının aza indirgenmek istenmesi ile ilişkili olduğu bilinmektedir. Çocuk için kaygıyı azaltma görevi üstlenen ebeveynin, çocuğunun benlik algısını oluşturması üzerindeki rolü çok önemlidir (Göçener, 2010: 47; Yanbastı, 1990: 234).

Kişilerarası İlişki Kuramında üzerinde durulan bir diğer kavram ise, personifikasyon kavramıdır. Personifikasyon, bireylerin kendilerine ve çevrelerindeki insanlara yönelik geliştirdikleri imgeleri temsil etmektedir ve kişileştirme anlamına gelmektedir (Küçükmetin, 2018: 15). Personifikasyonun oluşması çocuk için algı dayanağı işlevi görse de diğer insanlarla kurulan ilişkilerde değişmez bir nitelik

kazanarak sabit bir tutumu ifade etmektedir (Koç, 2008: 8). Ebeveynlerin tutumlarına göre, çocuk kendisi veyahut çevresindeki bireylere yönelik farklı kişileştirmeler geliştirebilir ve bu durumda farklı personifikasyonlar oluşturduğu söylenebilir (Sullivan, 1953: 90). Ebeveynin çocuğun temel ihtiyaçlarına olması gerektiği ölçüde karşılık vermesi ile iyi ebeveyn personifikasyonu gelişirken, ihtiyaçların görmezden gelinmesi ve çocuğun ihmal edildiği durumlarda ise kötü ebeveyn personifikasyonu gelişmektedir (Sullivan, 1953: 112). Dolayısıyla, ihtiyaçlara verilen cevabın kişilerarası etkileşim biçimini ve kişileştirme tarzını etkilediği söylenebilir. Bu durumda, çocuğun ihtiyaçlarının karşılandığı zamanlarda doyuma ulaşmasının ebeveyni ile etkileşimi sonucu gerçekleştiği ifade edilebilir (Erok, 2013: 42). Çocuk ile ebeveyni arasında kurulan etkileşimin ve bu doyuma ulaşma durumunun, çocuğun kendisi ve diğer bireylere yönelik geliştirdiği kişileştirmelere etkisi kaçınılmazdır (Küçükmetin, 2018: 80). Kişilerarası ilişkiler kuramına göre, geliştirilen bu kişileştirmelerin, çocuğun gelecek ilişkilerine temel oluşturacağı ifade edilmektedir. Bu durumda ise, ebeveyn-çocuk arasındaki olumsuz etkileşimlerin çocuğun ileriki yaşlarda kişilerarası ilişkilerinde problemlere sebebiyet vereceği düşüncesi hakimdir (Greenberg ve Mitchell, 2000: 271, Carver ve Scheier, 2008: 235).

1.4.2.3. Bowlby ve Bağlanma Kuramı

Kişilerarası ilişkileri açıklayan bir diğer kuram ise John Bowlby'nin Bağlanma Kuramıdır. Bowlby (1985: 11-15), genel psikanalitik görüşün aksine çocuklukta kurulan yakın ilişkilerin haz merkezli olmadığını, bakım verenle kurulan bağ temelli olduğunu ileri sürmüştür. Ona göre, bireyler doğaları gereği psikobiyojik bir sisteme sahiptirler ve yaşam boyunca farklı bağlanma figürü arayışına girme eğilimindedirler. Bowlby (1989: 12), bebekliğin ilk yılında başlayan bakım veren ile yakınlık kurma isteğinin insanlarla birlikte birçok primatta bulunduğunu ve 3 aylık bir bebeğin aralarında kurulan bağ sebebiyle, annesini diğer kadınlardan ayırabilme yetisine sahip olduğunu belirtmektedir. Bebeğin annesini ayırt etme durumu, annesinin yüzünü izlemesi ve ona daha uzun süre gülümsemesi ile incelenmektedir. Bunun yanında, anne ile kurulmuş olan bağın türüne göre güven duygusunun geliştiği söylenebilir (Bowlby, 1987: 27). Annenin odayı terk etmesi sonucu bebeğin verdiği tepkilere bakılarak anneye duyulan yakınlık test edilebilmektedir. Annenin odayı terk etmesi durumunda bebeğin tehlike algılayarak ağlaması ve bağlanma

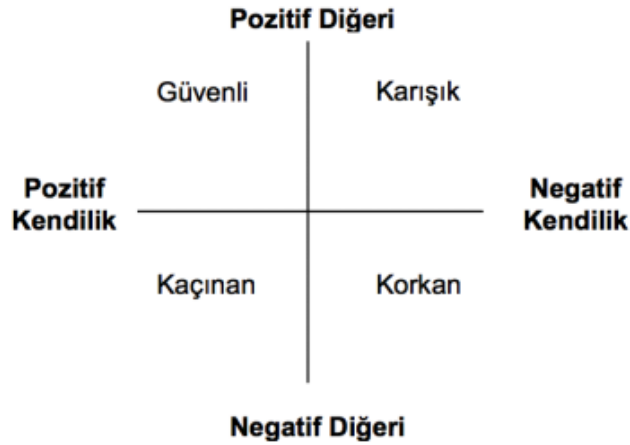
figürü olarak gördüğü anneye ulaşmak istemesi, güvenlik arayışı davranışı olarak adlandırılabilir. Annenin odaya geri döndüğündeki durumları analiz etmek de yine bu hususta önem arz etmektedir. Bebeğin anneye vereceği tepki, sakinleşme ya da öfkelerini belli etme davranışları da bağlanma stiline ilişkin bilgiler vermektedir (Ainsworth ve ark., 2015: 23). Bebeğin güvenlik arayışı davranışına bağlanma figüründen cevap alıp almayacağı ve kendisini yardım edilecek birisi olarak algılayıp algılamayacağı, bağlanma süreçleri açısından oldukça önemlidir ve bu süreçlerin etkileri hayat boyu görülebilmektedir (Bowlby, 1989: 292).

Bebeklik döneminde bağlanma figürü ile bebek arasında gözlenen gülme, izleme, arama, bekleme gibi davranış örüntülerinin ileriki yaşlarda kurulacak olan ilişkiler için zemin oluşturma niteliği taşıdığı (Kesebir ve ark., 2011: 321), bu sebepten bu dönemin sağlıklı bir şekilde tamamlanmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Bir bebeğin yaşamın ilk yıllarında hem fiziksel hem de duygusal ihtiyaçlarını karşılayan ve kendisini güvende hissettiren bir bakım verene sahip olması, bağlanma sürecinin sağlıklı olabilmesi için çok büyük öneme sahiptir (Bowlby, 1989: 27). Bağlanma figürü olan anne ile bebek arasında kurulan ilişkide, annenin bebeğin ihtiyaçlarını karşılaması ve ona güven duyacağı bir ortam oluşturması, bebeğin anneye duyacağı yakınlığı arttırmaktadır (Küçükmetin, 2018: 16). Bebeğin kendisini güvende hissetmesi ve tecrübe ettiği duygusal yakınlık sebebiyle, kendisi ve çevresindeki insanlara yönelik olumlu modeller geliştirmesine ortam oluşmaktadır (Çalışır, 2009: 240-255). Bowlby (1989: 27), bebeklik döneminde oluşan bu modellemelerin, bireylerin ileriki yaşantılarında etkilerinin görüldüğünü ve bu modellemelerin gelecek yıllarda kurulacak olan kişilerarası etkileşimlere temel oluşturduğunu öne sürmektedir. Bir diğer ifade ile, bireylerin gelecek yıllarda kuracakları ilişkilerdeki davranış örüntülerinin, ihtiyaçlarının ve bu ilişkilere yönelik beklentilerinin büyük ölçüde bebeklik döneminde bağlanma figürü ile kurdukları ilişkiden etkilendiğini söylemek mümkündür (Akdur, 2014: 33). Örneğin, bağlanma figürü ile güvenli bağlanmanın söz konusu olmadığı durumlarda, çocuklukta tecrübe edilen reddedilme ve ayrılık korkusunun, gelecek ilişkilerde etkileri görülebilmektedir (Schimmenti ve Bifulco, 2015: 41-48). Bireylerin ikili ilişkilerde nasıl davranmaları gerektiği, aradaki mesafenin nasıl olması gerektiği, karşı taraftan ne ölçüde yardım ve koruyuculuk beklenebileceği, kurulacak yakınlığın ölçüsü ve ne kadar güvenilebileceği gibi hususlar, bireylerin yaşamlarının ilk yıllarında ebeveynleri ile

kurdukları ilişkiden etkilenir ve bu sorulara verilecek cevapların çocuklukta öğrenilmiş cevaplar olduğu söylenebilir (Kesebir ve ark., 2011: 321). İleriki yıllarda ortaya çıkan bağlanma kaygıları ve kaçınma davranışlarının çocuklukta, bağlanma figürü ile güvenli bağlanamama sonucu geliştiği ifade edilebilir (Warren ve ark., 1997: 637). Bununla birlikte, erken çocuklukta bağlanma stiline, çocuğun dış dünya hakkında çeşitli zihinsel şemalar oluşturmaya etki ettiği belirtilmektedir (Körük ve ark., 2016; Young ve ark., 2003). Bu zihinsel şemaların olumsuz olması durumunda, gelecek yaşantılarda; kaygı bozuklukları (Ainsworth ve ark., 2015: 23; Hale ve ark., 2006: 407-411; Pektaş, 2015: 131; Warren ve ark., 1997: 637), davranışsal bozukluklar (Kesebir ve ark., 2011: 321; Young ve ark., 2003; Keskin ve Çam, 2008: 139), somatik bozukluklar (Kesebir ve ark., 2011: 321) ve duygudurum bozuklukları (Allen ve ark., 1998: 277; Cooper ve ark., 1998: 1380; Mickelson ve ark., 1997: 1092) gibi çeşitli psikiyatrik bozuklukların yanında, ilişki problemleri (Dozier ve ark., 2008: 718; Shorey ve Snyder, 2006: 18) gözlenebilmektedir. Sonuç olarak, bireylerin çocuklukta bağlanma figürleri ile bağlanma biçimlerinin, bireylerin kendilik algılarını, gelecek yıllardaki kişilerarası ilişkilerdeki tutumlarını ve ruh sağlıklarını etkileyebileceği çıkarımı yapılabilir (Koç, 2008: 114).

Bowlby'nin bağlanma kuramına biraz daha yakından bakacak olursak, bağlanma sürecinde pozitif ve negatif olmak üzere iki zihinsel temsil mevcut olduğu söylenebilir. Ve bu iki zihinsel temsilin yetişkinlikte dört farklı bağlanma stili ile ilişkili olduğu ifade edilmektedir (Griffin ve Bartholomew, 1994: 440).

- **Güvenli bağlanma stili:** Pozitif kendilik ve başkaları modeli
- **Karışık bağlanma stili:** Negatif kendilik ve pozitif diğerleri modeli
- **Kaçınan bağlanma stili:** Pozitif kendilik ve negatif diğerleri modeli
- **Korkan bağlanma stili:** Negatif kendilik ve diğerleri modeli



Şekil 1.1: Dört Bağlanma Stili (Griffin ve Bartholomew, 1994)

Şekil 1.1’de görüldüğü üzere, pozitif ve negatif zihinsel temsiller ile dört bağlanma stili görselleştirilmiştir. Güvenli bağlanma stilinde, güven ve yakınlık ön plandadır. Bireylerin kendilerine ve çevrelerine yönelik pozitif modellemeler yaptıkları görülmektedir. Karışık bağlanma stili ise, bireylerin kendilerini negatif, diğer insanları pozitif modellediği stildir. Karışık bağlanma örüntüsünde, “sevilmiyorum, değersizim” düşüncelerine, “diğer insanlar güvenilirdir” inancının eşlik ettiği söylenebilir. Kaçınan bağlanma stilinde, bireylerin kendilerine yönelik pozitif, diğer insanlara yönelik negatif modellemeleri mevcuttur. Bu stilde, bireylerde “seviliyorum, değerliyim” düşüncesine, “diğer insanlar güvenilir değildir” inancı eşlik etmektedir. Son olarak korkan bağlanma stilinin, bireylerin hem kendilerine hem de çevrelerindeki insanlara yönelik modellemelerinin negatif olduğu ifade edilebilir. Bu stilde, “sevilmiyorum, değersizim” şeklindeki olumsuz düşüncelere ve “diğer insanlar da güvenli değildir” inançları eşlik etmektedir (Bartholomew ve Horowitz, 1991: 226; Griffin ve Bartholomew, 1994: 440). Özet olarak, zihinsel temsillerle açıklanan ve şemalaştırılmış olan bu bağlanma stillerinin bireylerin günlük hayatta diğer insanlar ve kendileri ile olan ilişkilerini etkilediği ve kişilerarası iletişimleri hususunda belirleyici bir rol oynadığı ifade edilebilir.

1.4.2.4. Safran ve Segal’e göre Bilişsel- Kişilerarası İlişkiler

Safran (1990: 87), bilişsel süreçlerin bilişsel kuramın temelini oluşturduğunu ifade ederken, bir yandan da insan psikolojisi söz konusu olduğunda, kişilerarası süreçlerin

de göz ardı edilmemesi ve bilişsel süreçler ile birlikte ele alınması gerektiğini de vurgulamaktadır. Bu noktada, Safran'ın bilişsel kuramın uygulamaya dönük kısmına, kişilerarası ilişkiler boyutunu da dahil etmek istediği sonucu çıkarılabilir (Safran, 1990: 87-105). Safran'ın bu hususta kişilerarası şema ve kişilerarası döngü kavramları üzerinde durduğu söylenebilir.

Kişilerarası şema; bireylerin erken çocukluk döneminde bağlanma figürleri ile kurdukları ilişkiden hareketle, kendileri ve diğerleri arasındaki ilişkiye temsilen oluşturdukları ve ileriki yaşantılarında ilişkilerine yön veren bilişlerinden oluşan bir kavram olarak ifade edilebilir (Safran ve Segal, 1990: 332). Bu hususta, bilişsel süreçlerdeki “benlik” ve “diğerleri” arasındaki etkileşime vurgu yapıldığı ve bu etkileşimin bireyin gelecek yaşantısındaki ilişkilere yönelik algılarını etkileyeceği ifade edilebilir (Soygüt ve Çakır, 2009: 144- 152). Erken dönemde oluşan bu şemaların, gelişim sürecinde yaşantılara uyum sağlamaya yönelik oluşturulduğu ve yaşantılarda farklı bireylerle kurulan etkileşim biçimine göre de şekillenmeye devam edebileceği ifade edilmektedir (Safran ve Segal, 1990: 332). Etkileşime girilen herkesle ve her yeni bağlamda sahip olunan şemaların değişmeye devam edebilme durumunun, bireylerin karşılaştıkları yeni ilişkisel problemlerde uyum sağlama güçlüğü çekmelerine sebep olabileceği ve bu durumlarda, bir döngü halinde kendisini tekrar eden, işlevsiz davranış örüntülerinin gözlenebileceği ifade edilmektedir (Safran ve Segal, 1990: 332). Kiesler (1983: 185-214), işlevsiz ve uyumsuz davranış örüntülerinden oluşan bu döngünün tamamlayıcılık ilkesi ile açıklanabileceğini öne sürmektedir. Tamamlayıcılık ilkesi, birbirleri ile etkileşim halinde bulunan iki bireyin, davranışlarının döngüsel olarak bir diğerini etkilediği düşüncesi olarak açıklanabilir (Kiesler, 1983: 185-214). Tamamlayıcılık ilkesinin, işlevsiz davranış örüntülerinin devamlılığını sağlaması noktasında bilişsel-kişilerarası bir döngü oluşturduğu da ifade edilmektedir (Safran ve Segal, 1990: 332-362). Söz konusu bilişsel-kişilerarası döngü içerisinde bireylerin “kendilik” ve “diğerleri”ne yönelik kişilerarası şemalar geliştirmeleri, kendilerini ve çevrelerini bu bağlamda yorumlamalarına sebebiyet vermektedir (Safran, 1990: 87-105). Bireylerin ilişkilerin doğasına yönelik sahip oldukları algı ve beklentilerinin, kişilerarası ilişkilerde verecekleri tepkileri etkileyerek, içinde buldukları etkileşime yön vereceği ifade edilmektedir (Safran ve Segal, 1990: 332). Örneğin, diğer bireylerin düşmanca davranışlar sergileyeceği düşüncesinde olan ve herkesten kötülük

bekleyen bir bireyin, nötr davranışları bile art niyetli davranışlarmış gibi yorumlayıp tepki olarak düşmanca davranış sergilemesi beklenebilir. Böylelikle, karşısındaki bireylerin de düşmanca davranmasına sebep olarak aslında düşmanca davranış görme beklentisini korumuş olur. Sonuç olarak, kişilerarası döngünün beklenti ve davranışlara paralel bir şekilde ve tamamlayıcılık ilkesi ile birlikte sürdürülmüş olacağı söylenebilir (Yılmaz, 2020: 25).

Bu bağlamda, Safran ve Segal'in Bilişsel- kişilerarası kuramına göre, kişilerarası ilişkilerin bireylerin ilişkilere yönelik sahip oldukları beklenti ve şemalar çerçevesinde oluşacağı sonucuna ulaşılabilir.

1.5. Ebeveyn Öz Yeterliği

1.5.1. Öz Yeterlik Kavramı ve Tanımı

Öz yeterlik kavramı, bireylerin karşılaştıkları durumlarda, yerine getirilmesi gereken davranışları gerçekleştireceklerine ilişkin sahip oldukları inançları temsil etmektedir (Kuzu, 2019: 7). Bandura (1977: 191-215), öz yeterliği; bireylerin bir edimi gerçekleştirmeleri hususunda gerekli görülen eylem ve süreçlerin olması gerektiği gibi düzenlenmesi ve yürütülmesine ilişkin sahip oldukları yargılar olarak açıklamıştır. Bir diğer ifade ile, kişinin karşılaştığı durumların üstesinden gelme konusunda kendisini ne kadar yetkin gördüğü ve başarabileceğine olan inancı olarak ifade edilebilir (Senemoğlu, 2002: 35). Bireylerin zorluk içeren durumlar karşısında ne kadar iyi iş çıkardıklarına yönelik düşüncelerinin öz yeterlik algılarını oluşturduğu söylenebilir (Kunt, 2019: 12). Öz yeterlik, her ne kadar algılanan yeterlik, başarı beklentisi ya da özgüven gibi kavramlara benzese de (Schunk, 1990; akt., Bağatarhan, 2012: 9), bir işi başarabilme becerisi ya da sonuç beklentisinden farklıdır (Snyder ve Lopez, 2001: 235). Öz yeterlik kavramının bir işi başarmadaki gerçek bir yeterlik ve beceri düzeyinden ziyade, bireylerin bu düzeylere ilişkin sahip oldukları algılardan oluştuğu ifade edilebilir (Pajares ve Schunk, 2001: 35). Örneğin, düşük öz yeterliğe sahip olan fakat bir işi başarabilme konusunda yeterli becerisi olan bir kişinin, düşük öz yeterliğinden ötürü becerilerini kullanmaya cesaret edemeyeceği ve nihayetinde o işi başaramayacağı söylenebilir (Yıldırım ve İlhan, 2010: 304). Bu hususta Bandura (1982: 122), bireylerin sahip olduğu öz yeterlik seviyesi yüksek olduğu durumlarda, bir işi başarma noktasında daha iyi performans göstereceklerini

ifade etmektedir. Dolayısıyla, öz yeterlik kavramında önem arz eden husus; beceriler değil, becerebilmeye yönelik algılardır.

Bireylerin öz yeterlik inançlarının yüksek olması, motivasyonlarının da yüksek olmasını sağlamaktadır. Başarabileceklerine inanan ve kendilerine güvenen bireylerin, zorluklarla başa çıkma konusunda daha ısrarlı ve azimli oldukları ifade edilebilir. Öte yandan, düşük öz yeterliğe sahip bireylerin karşılaştıkları olayları daha dar bir bakış açısı ile ele aldıkları ve düşük motivasyonları sebebiyle de zorluklarla başa çıkma konusunda başarısız oldukları söylenebilir (Kaptan ve Korkmaz, 2002: 13). Öz yeterlik kavramını, belli bir konu ya da olaya yönelik inançlar üzerinden ele alınabilirken, bireylerin çeşitli konulardaki verimlilik ve performanslarının davranışlarını etkilediği her durumda söz konusu olabilir (Horzum ve Çakır, 2009: 1327). Ebeveynlik süreçlerinde ebeveynlerin öz yeterlikleri de hem çocuklar hem de yetişkinler nezdinde önem arz eden bir husustur.

1.5.2. Öz Yeterliğin Kaynakları

Bandura (1997: 191-215), öz yeterlik kaynaklarını bireylerin kişisel deneyimleri, dolaylı yaşantıları, toplumsal onaylar ve bireylerin fizyolojik ve duygusal durumları olarak sıralamıştır. Bu dört temel kaynağın öz yeterliği meydana getirdiği ifade edilebilir.

1.5.2.1. Kişisel Deneyimler

Öz yeterlik inancını meydana getiren en etkili kaynağın, bireylerin doğrudan tecrübe ettikleri deneyimler olduğu söylenebilir (Işıkol, 2019: 26). Deneyim, ister başarı ile isterse başarısızlık ile sonuçlansın, sonucunda bireylere yapılan işe dair tecrübe kazandırdığı söylenebilir. Üst üste gelen olumsuz yaşantı ve tecrübelerin öz yeterlik algısını zayıflatacağı beklenen bir sonuçtur. Bunun yanında, geçmiş tecrübelerinin başarı ile sonuçlanmış olması, bireylerin öz yeterlik inançlarını bilişsel düzeyde olumlu etkilemektedir (Demirdağ, 2015: 37). Bu hususta bilişsel düzeylerin olumlu etkilenmesi, bireylerin tekrardan başarıyı elde etmeleri için gerekli olan davranışlarını geliştirerek zorlukların üstesinden gelebilme noktasında daha ısrarcı davranmalarına sebebiyet vermektedir (Bandura, 1998: 71). Bireylerin, elde ettikleri başarı sonrası, bu durumu kendi davranışları ve çabalarının doğal bir sonucu olarak

görmeleri de yine öz yeterlik düzeylerini arttıran bir diğer unsurdur (Snyder ve Lopez, 2001: 436). Zira, elde edilen başarının şans eseri veya dışsal faktörlerin etkisi ile gerçekleştiği inancı, öz yeterlik algısı üzerine olumlu bir katkıda bulunmayabilir (Kunt, 2019: 9). Öte yandan Bandura (1998: 75), yeterlik inancı güçlü olan bireylerin yaşantılarında başarısızlıklarla karşılaşmaları durumunda fazla etkilenmeyerek öz yeterlik inançlarını koruyabileceklerini ifade etmektedir. Sonuç olarak; kişisel deneyimlerin, bireylerin belli konu ya da olaylara yönelik üstesinden geldikleri zorluktan sonra elde edilmiş olan bilgi birikimi ve tecrübeye dayandığı (Kurt, 2012: 194) ve bu sebepten mücadele edilen zorluk sonrası kazanılan yaşam deneyiminin, bireyde öz yeterlik inancı oluşturduğu ifade edilebilir.

1.5.2.2. Dolaylı Yaşantılar

Bireylerin bizzat yaşayarak tecrübe etmedikleri, fakat başkalarının yaşantılarındaki olay ve davranışları gözlemleyerek yapılan işe ve üstesinden gelebilme inancına yönelik yargılar geliştirdikleri söylenebilir. Zira insan gözlemleyerek de öğrenen bir yapıya sahiptir. Bu sebepten, zorluklarla mücadele eden ve zorlukların üstesinden gelen bir insanı gözleyen bir bireyin, kendisinin de bu zorlukla karşılaşsa başa çıkabileceği bir durum olduğu sonucuna ulaşması, dolaylı yaşantılar aracılığıyla öz yeterlik inancı geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Benzer şekilde, rol model alınan bireyin başarı ile sonuçlanmayan bir deneyiminin gözlemlenmesi, gözlemleyen bireyin öz yeterlik inancını olumsuz etkileyebilmektedir (Kurt, 2012: 195). Bandura (1998: 71-81), bireylerin kendilerine benzeyen bireyleri rol model alma ve deneyimlerini gözleme eğiliminde bulunacaklarını ve aralarındaki benzerlik oranının artmasıyla gözlenen deneyimin bireyin öz yeterlik inancı üzerinde daha fazla etki edeceğini ifade etmektedir. Benzer davranışların benzer sonuçlara sebep olacağı düşüncesi, bireylerin öz yeterlik inançlarını şekillendirdiği ifade edilebilir (Çubukçu ve Girmen, 2007: 10; Bıkmaz, 2004: 24). Dolaylı yaşantıların ve gözlemlerin bireylerin öz yeterlik düzeyleri üzerindeki etkisi yadsınamaz fakat bu etkinin kişisel deneyimler kadar büyük olamayacağı da ifade edilmelidir.

1.5.2.3. Toplumsal Onay (Sözel İkna)

Sözel ikna, bireylerin bir işin üstesinden gelebileceklerine yönelik inançlarının ve potansiyellerine yönelik algılarının sosyal çevreleri tarafından ikna edilerek öz yeterlik algılarını güçlendirmenin bir diğer yoludur (Bandura, 1998: 71). Bireylerin kendi potansiyellerine ve başarabileceklerine ilişkin ikna edilmeleri, o iş için daha fazla çaba harcamalarına ve mücadele etmelerine olanak sağlar. Bu anlamda çaba ve mücadelenin teşvik edilmesi, bireylerin denemekten kaçınmamalarına ve bu sayede kişisel deneyim yoluyla da öğrenmelerine sebebiyet vermektedir (Işıkol, 2019: 27). Bu sayede öz yeterlik algılarının güçleneceği ifade edilebilir. Öte yandan, sözel ikna durumunun öz yeterlik algısını her zaman güçlendireceği de söylenemez. Bireylerin ikna ediliş süreçlerinde gerçekçi nedenlerle açıklama yapılması öz yeterlik algısını arttırırken, gerçekçi olmayan bir teşvik sonrası başarısızlıkla sonlanan bir durumda, bireylerin öz yeterlik algılarının olumsuz etkileneceği ifade edilebilir (Bıkmaz, 2004: 23; Arseven, 2016: 63-80).

1.5.2.4. Fizyolojik ve Psikolojik Durumlar

Bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının yaşam kaliteleri ile birlikte birçok değişkeni etkilediği söylenebilir. Psikolojik sağlığı iyi olan bir bireyin algılanan öz yeterliğinin yüksek olması beklenirken, umutsuz ruh hali içerisinde olan bir diğer bireyin kendisi ve çevresine yönelik daha olumsuz yargılara sahip olması, daha düşük öz yeterlik algısına sahip olmasına sebep olmaktadır (Arseven, 2016: 63-80). Benzer şekilde, zorluklarla mücadele süreçlerinde bireysel çabalar sonucu gözlenen yorgunluk ve fiziksel problemler, bireyler tarafından farklı şekillerde algılanabilmekte ve bireylerin öz yeterlik algılarını etkileyebilmektedir (Bandura, 1998: 71-81). Örneğin, yeterlik algısı güçlü olan bir birey için tecrübe edilen bu durumlar, başarıya ulaşmak için gösterilen çabanın somut bir göstergesi olduğundan bireyi teşvik edebilirken, bir diğer insan için daha fazla mücadele konusunda caydırıcı bir etki oluşturabilir (Snyder ve Lopez, 2001: 564).

1.5.3. Öz Yeterliğine İlişkin Kuramsal Yaklaşım

1.5.3.1. Sosyal Öğrenme Kuramı ve Öz Yeterlik

Sosyal öğrenme kuramı, Albert Bandura tarafından oluşturulmuştur. Bandura 'ya (1986: 122) göre öğrenme; bireylerin düşünme, algılama ve inanma biçimleri çerçevesinde şekillenmektedir ve bilişsel, davranışsal ve çevresel faktörlerden etkilenecek gelişen bir süreçtir. Bir diğer ifade ile; davranışlar, çevresel ve kişisel faktörler karşılıklı olarak birbirleri ile etkileşim halindedirler ve bu faktörlerin birbirlerinin belirleyicisi olabileceği ifade edilmektedir (Dönmezer, 2007: 146). Kişisel özellikler ve davranışların çift yönlü bir etkileşim halinde olduğu söylenebilir. Zira, bireylerin inançları, beklentileri ve hedefleri gibi kişisel özelliklerinin, bireylerin davranış ve tutumlarını belirlediği söylenebilirken, benzer şekilde davranış biçimleri ve bu davranışların sonuçları da yine bireylerin inanç, beklenti ve hedeflerini şekillendirir (Selçuk, 2001: 67). Yine kişisel özelliklerin bireylerin içinde buldukları çevreden ve çevresel faktörlerden etkilenebileceği ve sahip olunan kişisel özelliklere göre bir çevre seçme eğiliminde olunabileceği ifade edilebilir. Bu durum da kişisel özellikler ile çevresel faktörlerin çift yönlü etkileşimini ortaya koymaktadır. Bunların yanında, bireylerin davranışlarının hem çevrelerinden etkilendiğini hem de çevrelerini etkileyecek şekilde çift yönlü etkileşime sahip oldukları ifade edilebilir (Bandura, 1986: 122).

Sosyal öğrenme kuramına göre, bireylerin etkileşim halinde oldukları sosyal çevrelerden etkilenecek öğrenme eğilimindedirler. Bireylerin kişisel deneyimlemelerle öğrenmeleri, doğrudan deneyimleme olarak ifade edilirken; diğerlerinin yaşantılarından gözlemleyerek öğrenme biçimi ise dolaylı deneyimleme olarak ifade edilebilir (Bandura, 1977: 200). Bireyler, dolaylı deneyimleme yolu ile, aile, arkadaşlar, akranlar vb. gibi diğer bireylerin de içinde buldukları sosyal çevreden kaçınılmaz bir şekilde etkilenmektedirler. Bu şekilde gerçekleşen öğrenme ise, sosyal öğrenme olarak ifade edilmektedir. Bandura'ya (1977: 212) göre sosyal çevre ile kurulan etkileşim, bireylerin davranışlarını şekillendiren önemli bir faktördür.

Öğrenmenin “model alma” temelli olduğunu ve bu yolla davranış değişikliklerinin gerçekleşebileceği ifade edilmektedir (Bandura, 1977: 200; Rotter, 1982: 395). Bandura, bireylerin, çevrelerinde olan bitenleri sürekli olarak gözleme yoluyla

takip ettiklerini, diğerlerinin davranışlarının sonuçlarını izleyerek çıkarımlarda bulduklarını ve faydalı gördükleri davranışları kendi hayatlarında uygulama eğiliminde olduklarından bahseder. Bu şekilde öğrenmenin gerçekleştiğini, pekiştirilmeye ihtiyaç duyulmayacak şekilde bireylerde yer ettiğini ve ihtiyaç duyulması halinde öğrenilen davranışların hayata geçirileceğini belirtmektedir (Bandura, 1977: 191-215).

Malone (2002: 157-168) ise, gözlemlenen davranışların modellenme süreci için gerekli olan hususları şu şekilde sıralamıştır:

- Modelin davranışlarını gözlemleyerek dikkatle izlemek
- Modellenen davranış akılda tutmak
- Gözlemlenen davranışın tekrarlanabilmesi için gerekli kapasite
- Davranış tekrarı için motivasyona sahip olmak

Sosyal öğrenme kuramında, başkalarının davranışlarını gözleme yoluyla öğrenme ve bu davranışları taklit ederek modelleme esas alınmıştır. Bireylerin davranışlarının deneyimlerinden ve sosyal çevresinden etkilendiği söylenebilir. Dolayısıyla, bireylerin gelişimleri ve davranış biçimlerini anlamak için kişisel deneyimlerinin ve dolaylı yaşantılar olarak adlandırılan sosyal çevreden gözleme yoluyla öğrenilen deneyimlerin anlaşılması gerekmektedir (Gürel, 2014: 101).

1.5.4. Ebeveyn Öz Yeterliği

Ebeveyn öz yeterlik algısının, erken çocukluk döneminden başlamak üzere bireylerin gelişimleri üzerindeki etkisi büyüktür. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları, sorumluluk bilinçleri, iletişim tarzları ve tüm bu durumlara ilişkin kendilerine güvenleri, bu anlamda önem arz eden hususlardır. Dünyayı ve tüm ilişki biçimlerini ilk olarak ebeveynlerinden öğrenecek olan çocukların, ebeveynlerinden gördükleri tutumlar ve davranış biçimlerini benimsemeleri kaçınılmaz olmaktadır. Ebeveynlerin sorunlarla mücadele ediş biçimleri, kendilerine güvenleri ve becerilerine şahit olan çocukların, bu anlamda da ebeveynlerini rol model alabilecekleri ifade edilebilir ve bu durumların herhangi birinde yanlış tutumlarda bulunan ebeveynlerin çocukları üzerinde düzeltilmesi zor etkiler bırakabilecekleri söylenebilir (Aydın ve ark., 2005: 23). Bu hususta, düşük öz yeterlik inancına sahip ebeveynlerin özgüven problemi yaşayan çocuklara sahip olması veya çözemediği sorunları görmezden gelen bir

ebeveynin içe kapanık, sorumsuz ve çekingen bir çocuğa sahip olması beklenebilir. Bununla birlikte, öz yeterlik inancı düşük olan ebeveynlerin, çocukların davranış problemleri ile baş etme konusunda güçlük çektiği ve bu durumun davranışsal problemleri kalıcı hale getirdiği bilinmektedir (Coleman ve Karraker, 2000: 13-24). Benzer şekilde, çocuğun psiko-sosyal, zihinsel ve bedensel gelişimlerinin direkt olarak ebeveyn öz yeterliği ile ilişkili olduğu da ifade edilmiştir (Senemoğlu, 2002: 32).

Öte yandan, ocuk yetiştirme hususunda kendilerini yeterli gören ebeveynlerin daha az cezalandırıcı bir yaklaşım benimseyerek çocuklarının gelişimi için daha uygun bir sosyal evre oluşturdukları belirtilmektedir. z yeterliği yüksek olan bu ebeveynlerin, çocukları ile iletişimlerinin daha sağlıklı olduğu ve ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme noktasında daha bilinçli oldukları söylenebilir (Cavkaytar ve ark., 2014: 69). Çocukların, z yeterliği yüksek ebeveynler tarafından yetiştirilmesi, psikolojik ve fiziksel sağlıklarını olumlu yönde etkileyen bir durumdur (Giren ve ztrk, 2015: 1-17). Görüldüğü üzere, ebeveynlerin öz yeterlik inançlarının çocukları doğrudan etkileyebileceği ve bu hususta ebeveynlere büyük sorumluluk düştüğü ifade edilebilir.

Ebeveyn z yeterliğinin literatürde “ebeveynlik öz etkinliği”, “ebeveynliğe yönelik tutum”, “anne babalık becerilerinde öz yeterlik” gibi farklı ifadelerle ele alındığı görülmektedir. Benzer şekilde, bu kavramın farklı tanımlarla açıklandığı söylenebilir (Kunt, 2019: 11). Coleman ve Karraker (2000: 13), ebeveyn öz yeterliğini; anne babaların çocuklarının gelişimini olumlu yönde etkileyebileceklerine yönelik inançları olarak açıklamışlardır. Daha sonra ise bu tanımı, ebeveynlerin çocuklarını yetiştirme ve onların ihtiyaçlarını karşılama noktasında kendi potansiyellerine yönelik inanç ve yargıları olarak genişletmişlerdir (2003). Bandura (1998: 71), ebeveyn öz yeterlik inancını; ebeveynlerin ocuk yetiştirmeye ilişkin bilinç düzeyleri ve doğru bildikleri davranışları uygulayabilme becerilerine olan inanç düzeyleri şeklinde açıklamaktadır. Teti ve Gelfand (1991: 918)’e göre ebeveyn öz yeterliği; ebeveynlerin anne babalık rollerine ilişkin bilgili olmaları ve bu rolleri olması gerektiği şekilde yerine getirebilme becerilerine yönelik beklentilerinin düzeyidir. Grusec ve arkadaşları (1994: 5-19) ise, bu kavramı; ebeveynlerin olması gerektiği ölçüde çocuklarının davranışlarına yön verebilme becerilerine ilişkin ngrleri olarak açıklamaktadırlar. Feliciano (2005) ve Sanders ve Wolley’a göre (2005: 65-

73), ebeveyn öz yeterliği; anne babaların ebeveynlik rollerini yerine getirirken karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine olan inançlardır. Hassal ve arkadaşlarına (2005: 405) göre, ebeveynlerin anne-baba olmaya yönelik sorumluluklarında kendilerini yeterli görme düzeyleridir. Bağatarhan (2012: 16) ise, ebeveyn öz yeterliğini; ebeveynlerin anne-baba olmaya ilişkin bilgi ve becerilerini, çocuklarını büyütürken doğru yer ve zamanda ve olması gerektiği şekilde kullanabileceklerine yönelik inançları olarak açıklamaktadır.

Görüldüğü üzere, ebeveyn öz yeterliğine ilişkin yapılan farklı tanımlamaların, genel olarak ebeveynlerin ebeveynlik görev ve sorumluluklarını yerine getirebilmeleri hususunda öz becerilerine yönelik inançları şeklinde açıklandığı ifade edilebilir.

1.5.4.1. Ebeveyn Öz Yeterlik İnançlarının Gelişimi

Ebeveyn öz yeterliğinin oluşmasında çeşitli etmenlerden bahsedilebilir. Grusec ve arkadaşları (1994: 5-19), ebeveyn öz yeterlik inançlarını etkileyen üç temel kaynaktan bahsetmiştir. Bu kaynaklar; kültürel yapı, çocukları ile deneyimledikleri yaşantılar ve kendi ebeveynleri ile geçmişte yaşadıkları etkileşimler şeklinde sıralanabilir. de Montigny ve Lacharite (2005: 387-396) ise ebeveyn öz yeterliğine etki eden temel etkenleri; annenin fiziksel ve psikolojik durumu, sözel ikna, model alınan kişi ve deneyimler şeklinde açıklamıştır. Bunlara ek olarak algılanan sosyal desteğin, ebeveyn öz yeterlik düzeyini etkilediği ifade edilmiştir (Belsky, 1984: 83-96; Coleman ve Karraker, 2000: 13-24).

Bireylerin içinde büyüdükleri toplum ve kültür yapısının, bireylerin birçok konudaki eğilim ve tutumlarını şekillendirdiği söylenebilir. Çocuk yetiştirme ve ebeveynlik tutumlarının da çeşitli toplum ve kültürlerce belirli pratikler ve davranış örüntülerinden oluştuğu ifade edilebilir. Bireyler, içinde büyüdükleri ve özümstedikleri kültürel yapının çocuk yetiştirmeye dair uygulama ve inançlarından etkilenerek kendi yaşantılarında uygulama eğiliminde olmaktadır. Dolayısıyla, ebeveynlerin öz yeterlik inançlarının oluşmasında kültürel yapının etkisi olduğu ifade edilebilir (Aksoy ve Diken, 2009: 59-68; Grusec ve ark., 1994: 5-19). Benzer şekilde, toplumsal olarak da ifade edilen sözel iknanın öz yeterlik algısının oluşmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Bandura, 1998: 71-81; Arseven, 2016: 63-80). Bu anlamda, ebeveynlerin sosyal çevreleri tarafından sözel olarak desteklenmeleri ve teşvik

edilmelerinin öz yeterlik inançlarını olumlu yönde etkileyeceği söylenebilir (de Montigny ve Lacharite, 2005: 387).

Bireylerin çocukları ile yaşadıkları deneyimler ve çocukları ile aralarındaki etkileşim düzeyi, ebeveyn öz yeterliğini şekillendiren bir diğer kaynaktır (de Montigny ve Lacharite, 2005: 393). Bandura'ya (1998: 76) göre ebeveynlerin çocukları ile iletişim biçimlerinin ve etkileşimlerinin iyi olması, ebeveynlerin anne babalık rollerinde kendilerini daha yeterli görmelerini sağlar. Öte yandan, ebeveynliğe ilişkin başarılı deneyimlerin ebeveynlerin öz yeterlik algılarını güçlendirerek süreci hem anne babalar hem de çocuklar için daha bir hale getirdiği söylenebilir.

Ebeveynlerin öz yeterlik inançlarının oluşmasında bir diğer önemli kaynak ise, kendi ebeveynleri ile iletişimleri ve geçmiş deneyimleridir. Ebeveynlerin ebeveynliğe ilişkin normlarının kendi ebeveynlerinden gözlemledikleri ile şekillendiği ifade edilebilir. Grusec ve arkadaşları (1994: 5-19), ebeveynle kurulan iletişimin, ebeveynlik davranışı üzerinde etkili olduğunu ve ileride ebeveyn olacak bu bireylerin ebeveynlerini taklit etme eğiliminde olduklarını ifade etmektedirler. de Montigny ve Lacharite (2005: 390) de bu hususta model alınan kişilerin öz yeterlik algılarının, ebeveynlerin öz yeterliklerini etkilediğini öne sürmektedir.

Öte yandan, ebeveynlerin sahip oldukları sosyal destek algısının da yine ebeveyn öz yeterliği üzerinde etkili olabileceği ifade edilmiştir. Belsky (1984: 83-96), annelerin öz yeterlik algıları üzerinde yaptığı bir çalışmada, annelik becerilerine ilişkin öz yeterlik algısının kadınların sahip olduğu ya da olmadığı sosyal destek ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Benzer şekilde Coleman ve Karraker (2000: 13-24), ebeveynlik becerilerine ilişkin yeterli bilgisi olduğunu düşünen ve ihtiyaç duyması halinde kendisine yardımcı olabilecek sosyal çevreye sahip olduğunu ifade eden ebeveynlerin, öz yeterlik algılarının diğer ebeveynlere oranla daha yüksek olduğunu ifade etmişlerdir.

Ebeveynlerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının öz yeterlik algılarını etkileyen bir diğer faktör olduğu ifade edilebilir. Psikolojik anlamda sağlıklı olan bir ebeveynin öz yeterliğinin yüksek olması beklenirken, psikolojik sağlığı iyi olmayan diğer ebeveynin kendisi ve çevresine yönelik daha olumsuz yargılara sahip olması, öz yeterlik algısını olumsuz yönde etkilemektedir (Arseven, 2016: 63-80). de Montigny ve Lacharite (2005: 387-396) bu hususta, annelerin fizyolojik ve duygusal

durumunun önem arz ettiğini ve fiziksel ve psikolojik anlamda sağlıklı olan annelerin öz yeterlik inançlarının yüksek olduğunu ifade etmektedir.

1.6. Araştırmanın Amacı

Buraya kadar aktarılan araştırmaların ışığında, günümüzde artan teknoloji kullanımı ve bu kullanımın her yaşta bireylerde yaygınlığının artması sebebiyle, dijital ebeveynlik kavramının önem kazandığı ifade edilebilir. Dijital ebeveynlik farkındalığının; özellikle içinde bulunduğumuz dijital çağda, ebeveynlerin dijital araçları kullanma biçimleri ile bu kullanımlarının çocukları tarafından olumlu ya da olumsuz anlamda örnek alınabileceği bilincine sahip olmaları, teknolojinin ve dijital araçların verimli kullanımını teşvik etmeleri ve çocuklarını dijital ortamda karşılaşılabilecekleri risklere karşı koruyabilme becerilerine sahip olmaları gibi çeşitli boyutları da kapsayan bir kavram olduğu söylenebilir (Manap, 2020: 28-31). Giderek dijitalleşen dünyada ebeveynlerin çocuklarına öncülük etmesi, çocuklar açısından önem arz etmektedir. Günlük hayatta birçok işlemin akıllı telefonlar üzerinden gerçekleştirilmesi ve sürekli olarak kullanımın artması, meselenin “bağımlılık” boyutunda bir tehdit oluşturabileceğini göstermektedir. Ebeveynlerin akıllı telefon gibi teknolojik cihazları problemlili kullanımları, çocukların onları rol model alma eğiliminden ötürü, istenmeyen bir etkiye sahip olabilir. Ebeveynlerin psikolojik katılıkları da dijital ebeveynlik farkındalıkları hususunda dikkate alınması gereken bir diğer noktadır. Psikolojik esnekliğin yüksek olması yaşantısal kaçınmanın düşüklüğü şeklinde ifade edilmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020: 38). Bu hususta, psikolojik esnekliği düşük olan ebeveynlerin yaşantısal kaçınma davranışlarının daha sık olacağına ve bu durumda, akıllı telefon gibi dijital araçları problemlili kullanımlarının fazla olacağı düşüncesine ulaşılabilir. Öte yandan, ebeveynlerin çocuklarına karşı sorumluluklarına yönelik bilinçleri (Teti ve Gelfand, 1991: 918) ve bu hususta sahip oldukları ebeveynlik rollerini yerine getirme becerileri hakkındaki algıları (Hassal ve ark., 2005: 405) olarak açıklanan ebeveyn öz yeterliğinin, giderek dijitalleşen dünyada, teknoloji ve dijital araçları kullanımlarında çocuklarına yol göstermeleri hususunda da giderek önem kazandığını söylemek mümkündür. Bireylerin sahip oldukları ilişki tarzlarının, iletişim kalitelerini ve gündelik yaşantılarını doğrudan etkilediği bilinmektedir. Böylelikle, ebeveynlerin iletişim tarzlarının, çevreleriyle ve çocuklarıyla olan iletişimlerini nasıl etkilediği ve bu

durumun dijital ebeveynlik farkındalıkları ile ilişkili olup olmadığı tez kapsamında ele alınması gereken bir diğer husustur. Tüm bu durumlar göz önünde bulundurulduğunda, mevcut tez çalışması kapsamında, ebeveynlerin psikolojik katılık düzeyleri, akıllı telefon bağımlılıkları, öz yeterlikleri ve kişilerarası ilişki tarzları ile dijital ebeveynlik farkındalıkları arasındaki ilişkiler incelenecektir. Giderek dijitalleşen çağda, risk grubunun başında yer alan çocukların teknolojik araçları kullanımlarına yönelik ebeveynlerinin tutum ve farkındalıklarının araştırılması ile güncel bir toplum sorununa ışık tutmak amaçlanmaktadır. Bu doğrultuda aktarılmış olan literatür de dikkate alınarak mevcut tez çalışmasında, aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

1.7. Araştırma Soruları

1. Dijital ebeveynlik farkındalığı, psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği cinsiyete göre farklılaşmakta mıdır?
2. Dijital ebeveynlik farkındalığı, psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği eğitim düzeyine göre farklılaşmakta mıdır?
3. Dijital ebeveynlik farkındalığı, psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma alt boyutunu yordamakta mıdır?
5. Psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği dijital ebeveynlik farkındalığının dijital ihmal alt boyutunu yordamakta mıdır?
6. Psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği dijital ebeveynlik farkındalığının verimli kullanım alt boyutunu yordamakta mıdır?
7. Psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği dijital ebeveynlik farkındalığının risklerden koruma alt boyutunu yordamakta mıdır?

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Mevcut çalışmada ilk olarak dijital ebeveynlik farkındalığı, psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, ebeveyn öz yeterliği ve kişilerarası ilişki tarzı arasındaki ilişkilerin nasıl olduğu incelendikten sonra; psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği değişkenlerinin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığını ne kadar yordadığı değerlendirilmiştir. Mevcut çalışmada, elde edilen bulguların sayısal değerlerle ifade edilebildiği nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Nicel araştırma yönteminde, standardize edilmiş ölçümler ile bireylerin ölçeklerde yer alan sorulara verecekleri cevaplara daha önceden atanmış olan sayıları seçmeleri sağlanır (Mazlum ve Mazlum, 2017: 4). Bu sayede, çeşitli konulardaki araştırmalar standardize edilmiş ölçümlerle çok daha kısa bir şekilde raporlanmakta ve genellenebilmektedir (Özdemir, 2014: 82). Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelinde, evrenin temsil edildiği bir örnekleme sorular sorularak veriler toplanmakta ve toplanan veriler sonucu elde edilen bulguların evrenin tamamının araştırma konusuna yaklaşımının temsil ettiği varsayılmaktadır (Fraenkel ve Wallen, 2009: 390). Tarama modelinin ilişkisel olması durumunda ise, değişkenlerin birlikte değişimlerinin değerlendirildiği ve birbirleri ile olan ilişkilerinin incelendiği durum söz konusu olmaktadır (Tekbıyık, 2014: 101). Mevcut çalışmada, nicel araştırma desenlerinden ilişkisel tarama modeli tercih edilmiştir.

2.2. Örneklem

Araştırmanın örnekleme, ilkokula giden çocuğa sahip olan ve telefon/tablet/bilgisayar kullanabilen 20-61 yaş aralığında 323 (%75,6) kadın, 104 (%24,4) erkek olmak üzere toplam 427 ebeveynlerden oluşmaktadır. Ebeveynlerin yaş ortalamaları 38,06'dır ($S = 5,71$). Yaş, eğitim durumu, gelir durumu, en çok kullanılan dijital araç ve akıllı telefonu günde kullanım saati gibi sosyo-demografik bilgiler Tablo 2.1.'de verilmiştir. Mevcut çalışmada, uygun örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntem,

araştırmacının en ulaşılabilir katılımcılardan başlayarak örneklemini oluşturması olarak açıklanabilir (Büyüköztürk ve ark., 2016: 92).

Tablo 2.1: Demografik Bilgiler Tablosu

		n	%
Cinsiyet	Kadın	323	75,6
	Erkek	104	24,4
Yaş	20-40	296	69,3
	41-61	131	30,7
Eğitim Durumu	İlkokul/ Ortaokul Mezunu	48	11,2
	Lise Mezunu	84	19,7
	Üniversite Mezunu	220	51,5
	Yüksek Lisans Mezunu	52	12,2
	Doktora Mezunu	23	5,4
Gelir Durumu	Çok Düşük	4	0,9
	Düşük	30	7
	Orta	337	78,9
	Yüksek	53	12,4
	Çok Yüksek	3	0,7
Sahip Olunan Çocuk Sayısı	1	59	13,8
	2	231	54,1
	3	116	27,2
	4	21	4,9
İlkokula Giden Çocuğun Cinsiyeti	Kız	203	47,5
	Erkek	224	52,5
İlkokula Giden Çocuğun Kendine Ait Dijital Aracının Bulunması Durumu	Evet	171	40
	Hayır	256	60
Ebeveynin En Çok Kullandığı Dijital Araç	Akıllı Telefon	398	93,2
	Tablet	27	0,5
	Bilgisayar	2	6,3
Ebeveynin Bir Günde Akıllı Telefon Kullanım Saati	1 saatten az	39	9,1
	1-3 saat	208	48,7
	3-5 saat	123	28,8
	5 saatten fazla	57	13,3

2.3. Veri Toplama Araçları

2.3.1. Demografik Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen formda; katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir durumu, sahip olunan çocuk sayısı, çocuğun cinsiyeti, çocuğun

kendisine ait dijital araca (akıllı telefon, tablet, bilgisayar) sahip olma durumu, ebeveynin en çok kullandığı dijital araç ve akıllı telefonu bir günde kullanım saati gibi demografik bilgileri içeren sorular bulunmaktadır. Demografik bilgi formu EK 2’de yer almaktadır.

2.3.2. Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği

Manap ve Durmuş (2020) tarafından geliştirilen ölçek, 16 madde ve 4 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; Olumsuz model olma (4 madde), Dijital ihmal (4 madde), Verimli kullanım (4 madde) ve Risklerden koruma (4 madde) şeklinde ifade edilmiştir. Ebeveynlerden, her bir madde ile hangi sıklıkla karşılaştıklarını Likert tipi ölçek üzerinde derecelendirmeleri istenmektedir. Maddelere verilen dereceler, 1= “Hiçbir Zaman”, 5= “Her Zaman” şeklindedir. Her bir alt boyut birbirlerinden bağımsız şekilde değerlendirilmektedir. Dolayısıyla, DEFÖ için toplam puan alınmamaktadır. Alt boyutlardan en düşük 4, en yüksek 20 puan alınabilmektedir. ‘Olumsuz model olma’ ve ‘dijital ihmal’ alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması dijital ebeveynlik farkındalığının düşük olduğunu gösterirken, ‘verimli kullanım’ ve ‘risklerden koruma’ alt boyutlarından alınan puanların yüksek olması dijital ebeveynlik farkındalığının yüksek olduğunu göstermektedir (Manap ve Durmuş, 2020: 67).

DEFÖ’nün güvenirlik bulguları hakkında; cronbach alpha iç tutarlık katsayıları sırasıyla Olumsuz Model Olma alt boyutu için 0,80; Dijital İhmal alt boyutu için 0,79; Verimli Kullanım alt boyutu için 0,72 ve Risklerden Koruma alt boyutu için 0,63 olarak tespit edilmiştir. Ölçüt geçerliliği için, DEFÖ’nün alt ölçekleri ile Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği’nin Dijital Medyanın Risklerinden Koruma (DMRK) boyutu arasındaki ilişki incelenmiştir. Buna göre, DMRK ile olumsuz model olma ($r = -0,195$) ve dijital ihmal ($r = -0,155$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü; verimli kullanım ($r = 0,200$) ve risklerden koruma ($r = 0,170$) arasında istatistiksel açıdan pozitif yönlü ilişki görülmektedir (Manap ve Durmuş, 2020: 67).

3.3.3. Kabul ve Eylem Formu-2 (KEF-2)

KEF-2, bireylerin psikolojik katılık düzeylerini ölçmek amacıyla Bond ve arkadaşları tarafından (2011) geliştirilmiş ve Yavuz ve arkadaşları (2016) Türkçeye uyarlamıştır.

Ölçek, 7 maddeden ve tek boyuttan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Ölçek maddeleri, 1= “Hiçbir zaman doğru değil” ile 7= “Daima doğru” şeklinde yanıtlandırılmaktadır. Ölçekten en düşük 7, en yüksek 49 puan alınabilmektedir. Ölçek maddeleri bireylerin davranışsal kaçınma davranışlarını ölçerek psikolojik katılıkları hakkında bilgi vermektedir. Dolayısıyla, ölçekten alınan yüksek puanlar, psikolojik anlamda katı olunmasına ve yaşantısal kaçınma davranışlarının yüksek olmasına işaret etmektedir (Yavuz ve ark., 2016: 329).

Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında, iç-tutarlık ve zamana bağlı tutarlık analizleri ile yapı geçerliğini test etmek amacıyla açıklayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır (Yavuz ve ark., 2016: 330). Yapılan incelemelerde; ölçeğin tek faktörlü yapısının varyansın %51,76’sını açıkladığı, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısının ise 0,84 olduğu tespit edilmiştir. Ölçek, test-tekrar test güvenilirlik analizi kapsamında 60 gün arayla katılımcılara uygulanmış, analiz sonucunda korelasyon katsayısı 0,85 olarak bulunmuştur. Örneklemin faktör analizi için uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterlik testi ($r = 0,83$), gerçekleştirilmiş ve örneklemin uygun olduğu belirlenmiştir. Yakınsak geçerlik analizi için ise, katılımcılara Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ile Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği-II uygulanmıştır. KEF-II Türkçe versiyonu, Tekrarlayıcı Düşünme Ölçeği ($r= 0,57$) ve Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği II ($r= 0,67$) ile orta seviyede ilişki bulunmuştur. Ölçeğin yordayıcı gücünü belirlemek amacıyla eş zamanlı geçerlik analizi gerçekleştirilmiştir. KEF-II Türkçe versiyonu ile Beck Depresyon Envanteri ($r = 0,63$), Durumluk ve Sürekli Kaygı Ölçeği-I ($r = 0,67$) ve Panik Bozukluk Şiddeti Ölçeği ($r = 0,67$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmüştür.

2.3.4. Akıllı Telefon Uygulamasına Dayalı Bağımlılık Ölçeği

Ölçek, akıllı telefon bağımlılığını ölçmek amacıyla Csibi ve arkadaşları (2016) tarafından geliştirilmiş, Gökler ve Bulut (2019) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek, tek boyuttan ve 6 sorudan oluşan Likert tipi kısa bir ölçektir. “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” şeklinde sıralanan yanıtlar içermektedir. Ölçekten en düşük 6, en yüksek 36 puan alınabilmektedir. Ölçekten alınan yüksek puanlar, kişilerin bağımlılık düzeyindeki yüksekliğe işaret etmektedir.

Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik bulguları incelendiğinde, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,86 olarak bulunmuştur. Örneklemin faktör analizi için uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterlik testi ($r = 0,87$), gerçekleştirilmiş ve örneklemin uygun olduğu belirlenmiştir. Temel bileşenler faktör analizine göre 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan yapının toplam değişimin %58,6'sını açıkladığı görülmüştür. Ölçek, test-tekrar test güvenilirlik analizi kapsamında üç hafta aradan sonra 20 kişiye tekrar uygulanmış, analiz sonucunda değerlendirme puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark görülmemiştir. Eş değer form geçerlilik analizi için, Nomofobi Ölçeği, kullanılan uygulama sayısı, akıllı telefona kaç yıldır sahip olduğu ve günlük kullanım miktarı arasındaki ilişki incelenmiştir. Akıllı Telefon Uygulamasına Dayalı Bağımlılık Ölçeği ile, Nomofobi Ölçeği ($r = 0,28$), kullanılan uygulama sayısı ($r = 0,28$), akıllı telefona sahip olma süresi ($r = 0,15$) ve günlük kullanım miktarı ($r = 0,33$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki görülmüştür.

2.3.5. Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği (KİTÖ)

Şahin ve arkadaşları (1994) tarafından “Stress Management: Positive Strategy” isimli video paket programının el kitabında bulunan davranışlar listesinden esinlenerek oluşturulmuştur. Ölçek, faktör analizi sonucu “Besleyici” ve “Ketleyici” olmak üzere 2 boyuta indirgenmiştir. KİTÖ, 31 sorudan oluşan Likert tipi bir ölçektir. Bireylerden, her bir madde ile hangi sıklıkla karşılaştıklarını [0] = “Hiç” ile [3] = “Sürekli” arası yanıtlamaları istenmektedir. Bireylerin sahip olduğu kişilerarası ilişki tarzını belirlemek amacıyla kullanılmaktadır. Ölçeğin Besleyici İlişki Tarzı alt boyutundan alınan yüksek puanlar olumlu ilişki tarzına sahip olduğunu; Ketleyici İlişki Tarzı alt boyutundan alınan yüksek puanlar ise olumsuz ilişki tarzına sahip olduğunu göstermektedir. Ayrıca ölçekten toplam puan da alınabilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik bulguları incelendiğinde, Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 0,79, iki yarım test güvenirliliği ise 0,63 olarak bulunmuştur (Şahin ve ark., 1994). Yapı geçerliğini incelemek üzere doğrulayıcı faktör analizi gerçekleştirilmiştir. Analiz sonucu, ölçeğin iki faktörlü bir yapıya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2.3.6. Çocuk Uyum ve Anne-Baba Yeterlik Ölçeği (ÇU-ABYÖ)

Ölçek, Morawska ve arkadaşları (2010) tarafından geliştirilmiş, Karaca (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Çocuk uyumu ve anne baba yeterliğini birlikte ölçmek adına 27 sorudan ve iki alt ölçekten oluşan Likert tipi bir ölçektir. Çocuk uyumu alt ölçeğinin “Davranışsal sorunlar” ve “Duygusal Sorunlar” olmak üzere iki faktörü bulunmaktadır. Ebeveynlerin, belirtilen maddelerin çocukları için son 4 haftadır ne kadar doğru olduğunu; [0] = “Hiçbir zaman doğru değildir” ile [3] = “Çok fazla veya her zaman doğrudur” arası belirtmeleri istenmektedir. Ölçekteki 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26 ve 27. maddeler ters yönde puanlandırılır. Davranışsal ve duygusal sorunlar faktörlerinin toplam puanları Toplam Şiddet Puanını oluşturmaktadır. Alınabilecek en düşük ve en yüksek puanlar; 24 maddeden oluşan Davranışsal Sorunlar alt ölçeği için 0 ile 72 arası iken; 3 maddeden oluşan Duygusal Sorunlar alt ölçeği için ise 0 ile 9 arasındadır. Çocuk Uyum alt ölçeğinden alınabilecek en yüksek Toplam Şiddet Puanı 81, en düşük puan ise 0’dır. Davranışsal ve duygusal sorunlar puanlarının ve dolayısıyla toplam şiddet puanının yüksek çıkması, çocuk uyumuna ilişkin sorunlu davranışların arttığını göstermektedir (Karaca, 2015: 56).

Anne-baba yeterlik alt ölçeği, ölçeğin ilk 19 maddesinden oluşmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarının davranışsal ve duygusal sorunlarını baş etmelerine ilişkin öz yeterliklerini ölçmektedir. [1] = “Kesinlikle başa çıkamam” ile [10] = “Kesinlikle başa çıkabilirim” arası yanıtlanmaktadır. 19 sorudan elde edilen puanlar toplanarak toplam öz yeterlik puanı elde edilir. Ebeveynlerin bu alt ölçekten yüksek puan almaları, yüksek öz yeterliğe sahip olmaları anlamına gelmektedir.

Cronbach alpha iç tutarlık katsayıları; Çocuk Uyum Toplam Şiddet puanı için 0,90, Davranışsal Sorunlar faktörü için 0,90, Duygusal Sorunlar faktörü için 0,70 ve Anne-baba Yeterlik alt ölçeği için 0,92 olarak bulunmuştur. Ölçek, test-tekrar test güvenilirlik analizi kapsamında katılımcılara uygulanmış, analiz sonucunda Davranışsal Sorunlar faktörünün çok güçlü ($r = 0,80$) korelasyon gösterdiği; Çocuk Uyum Toplam Şiddet alt ölçeği ($r = 0,79$), Duygusal Sorunlar faktörü ($r = 0,63$) ve Anne-baba Yeterlik alt ölçeğinin ($r = 0,72$) ise güçlü korelasyon gösterdikleri ve istatistiksel açıdan anlamlı oldukları belirtilmiştir. Örneklemen faktör analizi için uygunluğunu test etmek için Kaiser-Meyer-Olkin örneklem yeterlik testi ($r = 0,93$), gerçekleştirilmiş ve örneklemen uygun olduğu belirlenmiştir. Açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri gerçekleştirilmiş, alt ölçeklerin ve faktör yapılarının

birbirleri ile korelasyonlarına bakılmıştır. Ölçüt geçerliği için ise, Güçler ve Güçlükler Anketi'nin alt ölçek puanı ve toplam güçlük puanı korelasyonlarına bakılmıştır. Çocuk Uyumu Davranışsal Sorunlar faktörü ile Güçler ve Güçlükler Ölçeğinin Davranış Sorunları ($r = 0,66$), Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik ($r = 0,57$), Duygusal Sorunlar ($r = 0,66$), Akran Sorunları ($r = 0,34$), Sosyal Davranışlar ($r = -0,45$) alt ölçek puan ortalamaları ve Toplam Güçlük ($r = 0,71$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmüştür. Çocuk Uyumu Duygusal Sorunlar faktörü ile Güçler ve Güçlükler Ölçeğinin Davranış Sorunları ($r = 0,40$), Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik ($r = 0,31$), Duygusal Sorunlar ($r = 0,68$), Akran Sorunları ($r = 0,23$), Sosyal Davranışlar ($r = -0,16$) alt ölçek puan ortalamaları ve Toplam Güçlük ($r = 0,56$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmüştür. Çocuk Uyumu Toplam Şiddet faktörü ile Güçler ve Güçlükler Ölçeğinin Davranış Sorunları ($r = 0,67$), Dikkat Eksikliği ve Aşırı Hareketlilik ($r = 0,57$), Duygusal Sorunlar ($r = 0,57$), Akran Sorunları ($r = 0,35$), Sosyal Davranışlar ($r = -0,44$) alt ölçek puan ortalamaları ve Toplam Güçlük ($r = 0,74$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmüştür.

2.4. İşlem

Tez çalışması öncelikle İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş ve kuruldan etik onay alınmıştır. Veri toplama süreci Kasım 2021-Ocak 2022 tarihleri arasında tamamlanmıştır. Araştırmanın verileri, Türkiye'nin farklı illerinde yaşayan, ulaşılabilirlik ve gönüllülük esasına göre çalışmaya dahil edilen 427 bireyden toplanmıştır. Katılımcılarda ilkokula giden çocuğa sahip olma ve akıllı telefon/tablet/bilgisayar kullanabilme şartı aranmıştır. Katılımcılara doldurmaları için Demografik Bilgi Formu, DEFÖ, KEF-2, ATUDBÖ, KİTÖ VE ÇU-ABYÖ verilmiştir. Veriler Google Forms üzerinden toplanmıştır. Anket başlangıcında katılımcılar araştırmayla ilgili bilgilendirildikten sonra onam formları alınmıştır. (Bkz. EK 1.) Form ve ölçeklerin doldurulması 15-20 dakika arasında sürmektedir.

2.5. Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin istatistiksel analizleri için SPSS v21.0 programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak dijital ebeveynlik farkındalığı, psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği ölçeklerinden elde edilen toplam puanların sosyodemografik değişkenlere göre analizleri için ise bağımsız örneklem için t testi ve varyans analizi (ANOVA) gerçekleştirilmiştir. Daha sonra ise, bu değişkenler arasındaki ilişkinin nasıl olduğu Pearson momentler çarpımı korelasyon katsayısı analizi ile incelenmiştir. Psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliğinin dijital ebeveynlik farkındalığını yordama düzeyini belirlemek amacıyla çoklu hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde mevcut çalışma kapsamında elde edilen bulguların analizlerine yer verilmektedir. İlk olarak, katılımcıların demografik bilgilerinin analizi paylaşılacak, daha sonra ise çalışmadaki temel değişkenler arasındaki ilişkiler incelenecektir. Son olarak, dijital ebeveynlik farkındalığının temel değişkenler tarafından ne kadar yordandığını belirlemek amacıyla gerçekleştirilen regresyon analizi sonuçlarına yer verilecektir. Analizlere başlamadan normal dağılım sınanmasının yapılabilmesi için, basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerlerine bakılmıştır. Grupların basıklık ve çarpıklık değerleri Tablo 3.1’de gösterilmektedir. Basıklık ve çarpıklık değerleri için $\pm 2,0$ aralığı dikkate alınmıştır (George, 2011). Ardından karşılaştırma analizleri için bağımsız gruplar t testi, varyans analizi ve değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkilerinin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir. Son olarak dijital ebeveynlik farkındalığının psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği tarafından ne kadar yordandığını değerlendirmek amacıyla çoklu regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Mevcut çalışmada kullanılan Dijital Ebeveynlik Farkındalık Ölçeği’nin olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma olmak üzere dört alt ölçeği, Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği’nin besleyici ve ketleyici ilişki tarzları olmak üzere iki alt ölçeği analizlere dahil edilmiştir.

Tablo 3.1: Değişkenlerin Basıklık ve Çarpıklık Tablosu

	Ort.	S	Çarpıklık	Basıklık	α
Olumsuz Model Olma	8,49	3,64	0,804	0,093	0,87
Dijital İhmal	9,59	4,11	0,701	-0,324	0,89
Verimli Kullanım	16,65	3,06	-0,962	0,701	0,79
Risklerden Koruma	14,51	3,73	-0,418	-0,610	0,72
Psikolojik Katılık	21,63	10,78	0,513	-0,620	0,92
Akıllı Telefon Bağımlılığı	15,39	6,01	0,670	0,115	0,78
Besleyici İlişki Tarzı	33,36	6,73	-0,344	0,416	0,82
Ketleyici İlişki Tarzı	8,85	5,43	1,056	1,231	0,82
Ebeveyn Öz Yeterliği	153,44	26,72	-1,026	0,821	0,96

3.1. Demografik Özelliklere İlişkin Bulgular

3.1.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırma Analizleri

Kadın ve erkek katılımcıların dijital ebeveynlik farkındalığı (olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma olmak üzere dört alt boyut şeklinde), psikolojik katılım, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı (besleyici ve ketleyici ilişki tarzları olmak üzere iki alt boyut şeklinde) ve ebeveyn öz yeterlik toplam puanları bağımsız gruplar t testi analizi ile karşılaştırılmıştır (bkz. Tablo 3.2).

Analiz sonucunda, kadın katılımcıların olumsuz model olma toplam puanlarının ($Ort. = 8,16, S = 3,35$) erkek katılımcıların olumsuz model olma puanlarından ($Ort. = 9,50, S = 4,29$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu ($t = -2,905, p = 0,004$); kadın katılımcıların dijital ihmal puanlarının ($Ort. = 9,37, S = 4,11$) erkek katılımcıların dijital ihmal puanlarından ($Ort. = 10,24, S = 4,09$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -1,87, p = 0,062$); kadın katılımcıların verimli kullanım puanlarının ($Ort. = 17,05, S = 2,80$) erkek katılımcıların verimli kullanım puanlarından ($Ort. = 15,40, S = 3,50$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 4,371, p < 0,001$); kadın katılımcıların risklerden koruma puanlarının ($Ort. = 14,73, S = 3,66$) erkek katılımcıların risklerden koruma puanlarından ($Ort. = 13,86, S = 3,91$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksek olduğu ($t = 2,077, p = 0,038$) görülmektedir.

Kadın katılımcıların psikolojik katılım puanlarının ($Ort. = 22,58, S = 10,64$) erkek katılımcıların psikolojik katılım puanlarından ($Ort. = 18,69, S = 10,74$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksek olduğu ($t = 3,23, p = 0,001$), kadın katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarının ($Ort. = 15,39, S = 6,00$) erkek katılımcıların akıllı telefon bağımlılığı puanlarından ($Ort. = 15,41, S = 6,08$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = -0,03, p = 0,976$), kadın katılımcıların besleyici ilişki tarzı puanlarının ($Ort. = 33,67, S = 6,50$) erkek katılımcıların besleyici ilişki tarzı puanlarından ($Ort. = 32,38, S = 7,38$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 1,70, p = 0,091$), kadın katılımcıların ketleyici ilişki tarzı puanlarının ($Ort. = 8,38, S = 5,01$) erkek katılımcıların ketleyici ilişki tarzı puanlarından ($Ort. = 10,33, S = 6,38$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu ($t = -0,284, p = 0,005$) ve son olarak; kadın katılımcıların ebeveyn öz yeterliği puanlarının ($Ort. = 156,35, S = 27,38$) erkek katılımcıların ebeveyn öz yeterliği

puanlarından ($Ort. = 154,87$, $S = 24,68$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı ($t = 0,49$, $p = 0,624$) görülmektedir.

Tablo 3.2: Değişkenlerin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişken	Kadın (n = 323)		Erkek (n = 104)		t
	Ort.	S	Ort.	S	
Olumsuz Model Olma	8,16	3,35	9,50	7,38	-2,90*
Dijital İhmal	9,37	4,11	10,24	4,09	-1,87
Verimli Kullanım	17,05	2,80	15,40	3,50	4,37**
Risklerden Koruma	14,73	3,66	13,86	3,91	2,08*
Psikolojik Katılık	22,58	10,64	18,69	10,74	3,23**
Akıllı Tel. Bağımlılığı	15,39	6,00	15,41	6,08	-0,03
Besleyici İlişki Tarzı	33,67	6,50	32,38	7,38	1,70
Ketleyici İlişki Tarzı	8,38	5,01	10,33	6,38	-2,84*
Ebeveyn Öz Yeterliği	156,35	27,38	154,87	24,68	0,49

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

3.1.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırma Analizleri

Dijital ebeveynlik farkındalığı ölçeğinin alt boyutları, kişilerarası ilişki tarzı ölçeğinin alt boyutları ve psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı ve ebeveyn öz yeterliği ölçeklerinin toplam puanlarının farklı eğitim düzeyine göre bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla her bir değişken için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmıştır (bkz. Tablo 3.3). Eğitim düzeyi ilkokul mezunu/ ortaokul mezunu/ lise mezunu ($n = 132$), üniversite mezunu ($n = 220$), yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu ($n = 75$) olmak üzere 3 grup şeklinde sınıflandırılmıştır.

Olumsuz model olma puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 7,81$, $S = 3,45$), üniversite mezunu ($Ort. = 8,58$, $S = 3,63$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort. = 9,40$, $S = 3,79$); dijital ihmal puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 9,04$, $S = 4,47$), üniversite mezunu ($Ort. = 9,62$, $S = 3,96$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort. = 10,41$, $S = 3,79$); verimli kullanım puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 16,78$, $S = 3,23$), üniversite mezunu ($Ort. = 16,74$, $S = 3,00$) ve yüksek lisans/ doktora

mezunu ($Ort.= 16,14, S= 2,91$); risklerden koruma puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort.= 15,15, S= 3,78$), üniversite mezunu ($Ort. = 14,53, S = 3,56$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort. = 13,34, S = 3,90$) şeklindedir.

Psikolojik katılık puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 21,37 S= 11,40$), üniversite mezunu ($Ort. = 22,77, S = 10,66$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort. = 18,74, S= 9,48$); akıllı telefon bağımlılığı puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 14,41, S = 6,04$), üniversite mezunu ($Ort. = 15,75, S=6,07$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort.= 16,08, S= 5,66$); besleyici ilişki tarzı puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 33,12, S = 7,67$), üniversite mezunu ($Ort. = 33,40, S = 6,61$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort.= 33,60, S= 5,22$); ketleyici ilişki tarzı puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 7,39, S = 4,94$), üniversite mezunu ($Ort. = 9,16, S = 5,59$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort. = 10,50, S= 5,18$); ebeveyn öz yeterliği puanlarının gruplara göre ortalama ve standart sapmaları; ilkokul/ ortaokul/ lise mezunu ($Ort. = 158,19, S = 29,45$), üniversite mezunu ($Ort. = 154,61, S = 25,74$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu ($Ort.= 156,10, S= 24,50$) şeklindedir. Yapılan varyans analizi sonucunda; dijital ihmal ($F_{2,424} = 2,687; p = 0,069$), verimli kullanım ($F_{2,424} = 1,245; p = 0,289$), akıllı telefon bağımlılığı ($F_{2,424} = 2,642; p = 0,072$), besleyici ilişki tarzı ($F_{2,424} = 0,131; p = 0,878$) ve ebeveyn öz yeterliği ($F_{2,424} = 0,740; p = 0,478$) için eğitim düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermemekte; olumsuz model olma ($F_{2,424} = 4,795; p = 0,009$), risklerden koruma ($F_{2,424} = 5,704; p = 0,004$), psikolojik katılık ($F_{2,424} = 4,019; p = 0,019$) ve ketleyici ilişki tarzı ($F_{2,424} = 8,937; p < 0,001$) için eğitim düzeyleri istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılık göstermektedir. Gruplar arası farkın kaynağının bulunması amacıyla Tukey Post Hoc analizi gerçekleştirilmiştir.

Tukey Post Hoc analizine göre, ilkokul/ortaokul/lise mezunu grubunda yer alan bireylerin olumsuz model olma düzeyleri, yüksek lisans/ doktora mezunu bireylerin olumsuz model olma düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür ($p = 0,007$). İlkokul/ortaokul/lise mezunu grubunda yer alan bireylerin risklerden koruma düzeyleri ($p = 0,002$) yüksek lisans/ doktora mezunu grubunda yer alan bireylerin

risklerden koruma düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Üniversite mezunu grubunda yer alan bireylerin risklerden koruma düzeyleri ($p = 0,045$) ve psikolojik katılım düzeyleri ($p = 0,014$), yüksek lisans/ doktora mezunu grubunda yer alan bireylerin risklerden koruma ve psikolojik katılım düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. İlkokul/ortaokul/lise mezunu grubunda yer alan bireylerin ketleyici ilişki tarzı düzeyleri, üniversite mezunu bireylerin ketleyici ilişki tarzı düzeylerinden ($p = 0,007$) ve yüksek lisans/ doktora mezunu bireylerin ketleyici ilişki tarzı düzeylerinden ($p = 0,000$) istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür.

Tablo 3.3: Değişkenlerin Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişken	İlkokul/ Ortaokul/ Lise mezunu (n = 132)		Üniversite mezunu (n = 220)		Yüksek lisans / doktora mezunu (n = 75)		F
	Ort.	S	Ort.	S	Ort.	S	
Olumsuz Model Olma	7,81	3,46	8,59	3,64	9,40	3,80	4,80**
Dijital İhmal	9,05	4,47	9,63	3,96	10,41	3,79	2,69
Verimli Kullanım	16,79	3,24	16,74	3,00	16,15	2,92	1,25
Risklerden Koruma	15,15	3,79	14,53	3,57	13,35	3,90	5,70**
Psikolojik Katılım	21,37	11,40	22,78	10,67	18,75	9,49	4,02*
Akıllı Tel. Bağımlılığı	14,42	6,05	15,75	6,07	16,08	5,67	2,64
Besleyici İlişki Tarzı	33,13	7,67	33,40	6,61	33,60	5,22	0,13
Ketleyici İlişki Tarzı	7,39	4,95	9,16	5,59	10,50	6,73	8,94**
Ebeveyn Öz Yeterliği	158,20	29,45	154,62	25,75	156,99	26,73	0,74

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

3.2. Korelasyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde; psikolojik katılım, akıllı telefon bağımlılığı, ebeveyn öz yeterliği ve dijital ebeveynlik farkındalık ölçeği ve kişilerarası ilişki tarzı ölçeklerinin alt ölçekleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir (bkz. Tablo 3.4).

DEFÖ'nün olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma olmak üzere dört; KİTÖ'nün besleyici ilişki tarzı ve ketleyici ilişki tarzı olmak üzere iki alt ölçeği analizlere ayrı ayrı dahil edilmiştir.

Olumsuz model olma ile ketleyici ilişki tarzı ($r = 0,427$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ($r = 0,381$; $p < 0,001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r = 0,617$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; besleyici ilişki tarzı ($r = -0,355$; $p < 0,001$) ve ebeveyn öz yeterliği ($r = -0,191$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Dijital ihmal ile ketleyici ilişki tarzı ($r = 0,226$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ($r = -0,281$; $p < 0,001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r = 0,363$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; besleyici ilişki tarzı ($r = -0,097$; $p < 0,001$) ve ebeveyn öz yeterliği ($r = -0,278$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Verimli kullanım ile besleyici ilişki tarzı ($r = 0,379$; $p < 0,001$) ve ebeveyn öz yeterliği ($r = 0,405$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; ketleyici ilişki tarzı ($r = -0,200$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ($r = -0,057$; $p < 0,001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r = -0,153$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Risklerden koruma ile besleyici ilişki tarzı ($r = 0,244$; $p < 0,001$) ve ebeveyn öz yeterliği ($r = 0,351$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; ketleyici ilişki tarzı ($r = -0,213$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ($r = -0,060$; $p < 0,001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r = -0,083$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Besleyici ilişki tarzı ile ebeveyn öz yeterliği ($r = 0,367$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; psikolojik katılık ($r = -0,198$; $p < 0,001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r = -0,155$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Ketleyici ilişki tarzı ile psikolojik katılık ($r = 0,294$; $p < 0,001$) ve akıllı telefon bağımlılığı ($r = 0,377$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; ebeveyn öz yeterliği ($r = -0,196$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Psikolojik katılık ile akıllı telefon bağımlılığı ($r = 0,453$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; ebeveyn öz yeterliği ($r = -0,298$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığı ile ebeveyn öz yeterliği ($r = 0,298$; $p < 0,001$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir.

Tablo 3.4: Değişkenler

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Olumsuz Model Olma	1								
2. Dijital İhmal	0,47**	1							
3. Verimli Kullanım	-0,25**	-0,13**	1						
4. Risklerden Koruma	-0,25**	-0,22**	0,53**	1					
5. Psikolojik Katılık	0,38**	0,28**	-0,06	-0,06	1				
6. Akıllı Telefon Bağımlılığı	0,62**	0,36**	-0,15**	-0,08	0,45**	1			
7. Besleyici İlişki Tarzı	-0,19**	-0,09*	0,38**	0,24**	-0,20**	-0,15**	1		
8. Ketleyici İlişki Tarzı	0,43**	0,23**	-0,20**	-0,21**	0,29**	0,38**	-0,11*	1	
9. Ebeveyn Öz Yeterliği	-0,35**	-0,28**	0,40**	0,35**	-0,30**	-0,30**	0,37**	-0,20**	1

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

3.3. Regresyon Analizine İlişkin Bulgular

Bu bölümde; akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik katılık, ebeveyn öz yeterliği ve besleyici ve ketleyici ilişki tarzı puanlarının birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma alt boyutlarını yordayıp yordamadığını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen dört hiyerarşik regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Dijital ebeveynlik farkındalığının alt ölçekleri olan; olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma, mevcut çalışmanın yordanan değişkenleridir. Gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizi kapsamında, değişkenler modele sırasıyla; psikolojik katılık, ebeveyn öz yeterliği, kişilerarası ilişki tarzı (besleyici ve ketleyici ilişki tarzları) ve son olarak akıllı telefon bağımlılığı şeklinde alınmıştır.

3.2.1. ‘Olumsuz model olma’ Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık ($\beta = 0,381$; $t = 8,506$; $p < 0,001$), toplam varyansın %14’ünü açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,143$; $F_{1,425} = 72,356$; $p < 0,001$). İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği ($\beta = 0,-265$; $t = -5,868$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %21’ini açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,206$; $F_{2,424} = 56,239$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ($\beta = -0,034$; $t = -0,779$; $p = 0,437$) ve ketleyici ilişki tarzı ($\beta = 0,317$; $t = 7,396$; $p < 0,001$), daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %30’ünü açıklamaktadır (*Düz.* $R^2 = 0,295$; $F_{4,422} = 45,546$; $p < 0,001$). Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının ($\beta = 0,463$; $t = 10,803$; $p < 0,001$) denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve olumsuz model olma puanlarına ait varyansın %45’ini açıkladığı görülmektedir (*Düz.* $R^2 = 0,447$; $F_{5,421} = 69,768$; $p < 0,001$).

Tablo 3.5: Olumsuz Model Olma Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
1	Psikolojik Katılık	0,145	0,143	72,356	,381	8,506	< 0,001
2	Psikolojik Katılık	0,210	0,206	56,239	,302	6,686	< 0,001
	Ebeveyn Öz Yeterliği				-,265	-5,868	< 0,001
3	Psikolojik Katılık	0,302	0,295	45,546	,217	4,907	< 0,001
	Ebeveyn Öz Yeterliği				-,226	-4,764	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				-,034	-,779	0,437
	Ketleyici İlişki Tarzı				,317	7,396	< 0,001
4	Psikolojik Katılık	0,453	0,447	69,768	,063	1,504	0,133
	Ebeveyn Öz Yeterliği				-,144	-3,543	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				-,032	-0,825	0,410
	Ketleyici İlişki Tarzı				,202	5,123	< 0,001
	Akıllı Telefon Bağımlılığı				,463	10,803	< 0,001

Yordanan değişken: olumsuz model olma

3.2.2. ‘Dijital İhmal’ Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık ($\beta = 0,281$; $t = 6,042$; $p < 0,001$), toplam varyansın %8’ini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,077$; $F_{1,425} = 36,509$; $p < 0,001$). İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği ($\beta = 0,-213$; $t = -4,456$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %12’sini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = ,116$; $F_{2,424} = 28,992$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ($\beta = 0,031$; $t = 0,633$; $p = ,527$) ve ketleyici ilişki tarzı ($\beta = 0,134$; $t = 2,815$; $p = ,005$), daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %13’ünü açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,129$; $F_{4,422} = 16,778$; $p < 0,001$). Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının ($\beta = 0,239$; $t = 4,554$; $p < 0,001$) denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının dijital ihmal alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve dijital ihmal puanına ait varyansın %17’sini açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,168$; $F_{5,421} = 18,197$; $p < 0,001$).

Tablo 3.6: Dijital İhmal Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	R ²	Düz. R ²	F	β	T	p
1	Psikolojik Katılık	0,079	0,077	36,509	0,281	6,042	< 0,001
2	Psikolojik Katılık	0,120	0,116	28,992	0,218	4,568	< 0,001
	Ebeveyn Öz Yeterliği				-0,213	-4,456	< 0,001
3	Psikolojik Katılık	0,137	0,129	16,778	0,186	3,790	< 0,001
	Ebeveyn Öz Yeterliği				-0,207	-4,107	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				0,031	0,633	0,53
4	Ketleyici İlişki Tarzı	0,178	0,168	18,197	0,134	2,815	< 0,001
	Psikolojik Katılık				0,107	2,083	0,03
	Ebeveyn Öz Yeterliği				-0,170	-3,402	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				0,032	0,671	0,50
	Ketleyici İlişki Tarzı	0,239	4,554	< 0,001	0,075	1,544	0,12
	Akıllı Telefon Bağımlılığı				0,239	4,554	< 0,001

Yordanan değişken: dijital ihmal

3.2.3. 'Verimli Kullanım' Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık ($\beta = -0,057$; $t = -1,180$; $p = 0,239$), tek başına verimli kullanımı yordamamaktadır ($Düz. R^2 = 0,001$; $F_{1,425} = 1,393$; $p = 0,239$). İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği ($\beta = 0,426$; $t = -5,868$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,165$; $F_{2,424} = 43,035$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ($\beta = 0,274$; $t = 6,024$; $p < 0,001$) ve ketleyici ilişki tarzı ($\beta = -0,148$; $t = -3,337$; $p = 0,001$), daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,247$; $F_{4,422} = 35,879$; $p < 0,001$). Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının ($\beta = -0,028$; $t = -0,552$; $p = 0,581$) istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamasına rağmen, denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının verimli kullanım alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve verimli kullanım puanına ait varyansın %25'sini açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,235$; $F_{5,421} = 28,717$; $p < 0,001$).

Tablo 3.7: Verimli Kullanım Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
1	Psikolojik Katılık	0,003	0,001	1,393	-0,057	-1,180	0,239
2	Psikolojik Katılık	0,169	0,165	43,035	0,070	1,504	0,133
	Ebeveyn Öz Yeterliği				0,426	-5,868	< 0,001
3	Psikolojik Katılık	0,254	0,247	35,879	0,135	2,948	0,003
	Ebeveyn Öz Yeterliği				0,316	6,740	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				0,274	6,024	< 0,001
4	Ketleyici İlişki Tarzı	0,254	0,245	28,717	-0,148	-3,337	0,001
	Psikolojik Katılık				0,144	2,957	0,003
	Ebeveyn Öz Yeterliği				0,312	6,554	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				0,274	6,016	< 0,001
	Ketleyici İlişki Tarzı				-0,141	-3,062	0,002
	Akıllı Telefon Bağımlılığı				-0,028	-0,552	0,581

Yordanan değişken: verimli kullanım

3.2.4. 'Risklerden Koruma Alt Boyutuna İlişkin Regresyon Analizi

Birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık ($\beta = -0,060$; $t = -1,247$; $p = 0,213$), tek başına risklerden korumayı yordamamaktadır ($Düz. R^2 = 0,001$; $F_{1,425} = 1,555$; $p = 0,213$). İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği ($\beta = 0,365$; $t = 7,682$; $p < 0,001$), psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,121$; $F_{2,424} = 30,388$; $p < 0,001$). Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ($\beta = 0,136$; $t = 2,842$; $p = ,005$) ve ketleyici ilişki tarzı ($\beta = -,170$; $t = -3,644$; $p < 0,001$), daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır ($Düz. R^2 = 0,160$; $F_{4,422} = 21,324$; $p < 0,001$). Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının ($\beta = 0,065$; $t = 1,223$; $p = 0,222$) istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamasına rağmen, denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının risklerden koruma alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve risklerden koruma puanına ait varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir ($Düz. R^2 = 0,161$; $F_{5,421} = 17,378$; $p < 0,001$).

Tablo 3.8: Risklerden Koruma Alt Boyutuna İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonucu

Adım	Yordayan Değişken	R ²	Düz. R ²	F	β	t	p
1	Psikolojik Katılık	0,004	0,001	1,555	-,060	-1,247	0,213
2	Psikolojik Katılık	0,125	0,121	30,388	0,048	1,019	0,309
	Ebeveyn Öz Yeterliği				0,365	7,682	< 0,001
3	Psikolojik Katılık	0,168	0,160	21,324	0,106	2,194	0,029
	Ebeveyn Öz Yeterliği				0,299	6,041	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				0,136	2,842	0,005
4	Ketleyici İlişki Tarzı	0,171	0,161	17,378	-0,170	3,644	< 0,001
	Psikolojik Katılık				0,084	1,644	0,101
	Ebeveyn Öz Yeterliği				0,309	6,163	< 0,001
	Besleyici İlişki Tarzı				0,137	2,850	0,05
	Ketleyici İlişki Tarzı	0,065			-0,187	-3,841	< 0,001
	Akıllı Telefon Bağımlılığı				0,065	1,223	0,222

Yordanan değişken: risklerden koruma

Regresyon analizi sonuçlarına göre en önemli yordayıcıların; olumsuz model olma ve dijital ihmal için akıllı telefon bağımlılığı, verimli kullanım ve risklerden koruma için ise ebeveyn öz yeterliği olduğu görülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu bölümde, mevcut çalışmada elde edilen bulgulara ilişkin bir genel değerlendirme ve tartışma gerçekleştirilecektir. İlk olarak cinsiyet ve eğitim düzeyi gibi demografik değişkenlere göre karşılaştırma analizleri değerlendirilecek, daha sonra ise araştırmanın temel değişkenleri arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla gerçekleştirilen Pearson korelasyon analizi ve dijital ebeveynlik farkındalığının yordama düzeyini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen çoklu hiyerarşik regresyon analizinden elde edilen bulgular literatür ışığında tartışılacaktır.

4.1. Cinsiyete Göre Karşılaştırmaların Değerlendirmesi

Araştırmanın temel değişkenlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla t testi gerçekleştirilmiştir.

Buna göre; dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma, verimli kullanım ve risklerden koruma alt ölçek puanlarının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Erkek katılımcıların olumsuz model olma düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu; verimli kullanım ve risklerden koruma düzeylerinin ise kadın katılımcılardan daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durumda, annelerin çocuklarını verimli kullanıma teşvik etme ve dijital ortamlardan karşılaşılabilecekleri risklerden koruma noktasında babalardan daha aktif oldukları, babaların ise çocuklarına dijital anlamda olumsuz model olma eğiliminde oldukları söylenebilir. Diğer bir ifadeyle; annelerin dijital ebeveynlik farkındalıklarının babalardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. İlgili literatür sonuçları da araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Manap ve Durmuş'un (2021: 141), dijital ebeveynlik farkındalığının demografik değişkenler ile ilişkisini inceledikleri çalışmada, kadın katılımcıların dijital ebeveynlik farkındalıklarının erkek katılımcılardan daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Çeşitli çalışmalarda, annelerin çocukları ile birlikte dijital araçları kullanırken babalarına göre daha kaliteli vakit geçirdikleri (Kennedy, 2011: 67) ve çocuklarının dijital dünyadaki hareketleri inceleme ve onları uygun olan ve olmayan davranışlar hakkında bilgilendirme noktasında babalara oranla daha duyarlı ve titiz davrandıkları

(Anderson, 2016: 28) belirtilmektedir. EU Kids Online (2011) sonuçlarına göre de babaların dijital araçları kullanım sürelerinin annelerden yüksek olduğu ve bu durumun çocuğa olumsuz örnek olunması anlamında sorun teşkil edebileceği vurgulanmaktadır. Ayrıca, annelerin gün içerisinde çocukları ile babalarına oranla daha fazla vakit geçirdiğini ve bu sayede, çocuklar üzerindeki denetimin büyük ölçüde annelerde olduğunu öne sürerek diğer ebeveynlik becerilerinin yanında dijital ebeveynlik farkındalıklarının da babalara oranla daha yüksek olacağı belirtilmektedir (Schweller, 2014: 140; Vaillancourt, 2015: 123). Ülkemiz aile yapısında da çocukların yetiştirilmesi ile ilgili sorumlulukların büyük ölçüde anneye atfedilmesi bu anlamda babaları daha duyarsız bir hale getiriyor olabilir. Mevcut çalışmada, annelerin dijital ebeveynlik farkındalığının daha yüksek çıkması da bu durum ile ilişkilendirilebilir.

Katılımcıların sahip oldukları kişilerarası ilişki tarzları, cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde, Kişilerarası İlişki Tarzı Ölçeği'nin ketleyici ilişki tarzı alt ölçek puanının cinsiyete göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı ve erkek ebeveynlerin kadın ebeveynlere oranla daha fazla ketleyici ilişki tarzına sahip olduğu görülmektedir. Literatürdeki ilgili çalışmalarda da kadınların erkeklere oranla daha fazla besleyici, erkeklerin ise kadınlara oranla daha fazla ketleyici ilişki tarzlarına sahip oldukları ifade edilmektedir (Arsel, 2010; Batıgün, 2008; Göçener, 2010: 48; Hasta ve Güler, 2013: 64; Tümkaya ve ark., 2020: 163-178). Diğer bireyler ile problem yaşadıkları durumlarda, erkeklerin bu problemi konuşmaktan ve çözüm aramaya çalışmaktan çekindikleri; kadınların ise duygularını ifade etme eğiliminde olup sorunları konuşmaktan yana olduğu belirtilmektedir (Basow ve Rubenfeld, 2003: 183). Bu farklılık, kadın ve erkekler arasında kişilerarası ilişkilerde farklı tarzlara sahip olabileceklerini makul hale getirmektedir. Bu anlamda mevcut bulguların, literatür bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.

Katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin, cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde ise, erkek katılımcıların psikolojik katılık düzeylerinin kadın katılımcılara oranla istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük olduğu görülmektedir. Buna göre, erkek katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Literatürde, psikolojik katılığın cinsiyete göre karşılaştırıldığı çalışmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Hayes (2004: 639-665), Simon ve Verboon (2016: 3565) ve Toprak ve arkadaşları (2020: 17), çalışmalarında psikolojik

esnekliğin cinsiyete göre farklılaşmadığını belirtirken; İnce (2020), Toksöz ve Kolburan (2018: 17) ve Tyndall ve arkadaşları (2018: 365) ise kadınların psikolojik esneklik düzeylerinin erkeklere oranla daha düşük olduğunu belirtmektedirler. Buradan hareketle, erkek katılımcıların psikolojik esneklik düzeylerinin kadın katılımcılardan daha düşük olduğunu gösteren çalışma görülmediği, kadın katılımcıların psikolojik anlamda katı olmaya daha meyilli oldukları fakat bazı çalışmalarda da aradaki farkın istatistiksel açıdan anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılabilir.

Ebeveyn öz yeterliği düzeyi, katılımcıların cinsiyetlerine göre değerlendirildiğinde, kadın ve erkek katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Mevcut bulguların literatür bulguları ile örtüştüğü görülmektedir (Telef, 2013: 33). Ebeveyn öz yeterliği kavramının tanımından yola çıkarak, anne ve babaların ebeveynlik rollerini yerine getirirken karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine yönelik sahip oldukları inançların ve ebeveynlik sorumluluklarına ilişkin kendilerini yeterli görme düzeylerinin farklılaşmadığı sonucuna ulaşılabilir.

4.2. Eğitim Düzeyine Göre Karşılaştırmaların Değerlendirmesi

Araştırmanın temel değişkenlerinin farklı eğitim düzeylerine göre farklılaşp farklılaşmayacağını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Varyans analizi sonuçlarına göre, olumsuz model olma ve risklerden koruma düzeylerinin, psikolojik katılık düzeylerinin ve ketleyici ilişki tarzına sahip olunmasının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Dijital ebeveynlik farkındalığın, olumsuz model olma ve risklerden koruma puanlarının eğitim düzeyine göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın kaynağına bakıldığında, ilkokul/ortaokul/lise mezunu grubunda yer alan bireylerin olumsuz model olma düzeyleri, yüksek lisans/ doktora mezunu bireylerin olumsuz model olma düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşük iken, risklerden koruma düzeyleri, yüksek lisans/ doktora mezunu grubunda yer alan bireylerin risklerden koruma düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Bu durumda,

mevcut çalışmada eğitim seviyesi ile dijital ebeveynlik farkındalığı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu ifade edilebilir. İlgili literatür incelendiğinde, eğitim düzeyi ve dijital ebeveynlik farkındalığı arasındaki ilişkiye dair farklı bulgular olduğu görülmektedir. Manap ve Durmuş (2021: 142), üniversite mezunu bireylerin olumsuz model olma davranışlarının ilkökul mezunu bireylere göre daha fazla olduğunu ifade ederken, Redmiles (2018: 96), ebeveynlerin eğitim seviyesinin yüksek olduğu durumlarda çocuklarına güvenli internet kullanımı konusunda yol gösterme eğilimlerinin daha fazla olduğunu belirtmektedir. Öte yandan, anne-babaların eğitim seviyelerinin artması ile çocukların problemlili internet kullanımlarının arttığını gösteren çalışmalar da mevcuttur (Göldağ, 2020: 1287; İkiz ve ark., 2015: 8). Daha önce belirtildiği üzere, mevcut çalışmadaki eğitim düzeyi ilkökul mezunu/ ortaokul mezunu/ lise mezunu, üniversite mezunu, yüksek lisans mezunu/ doktora mezunu olmak üzere 3 grup şeklinde sınıflandırılmıştır. Bu üç grubun kişi sayısı, yaş ve cinsiyet açısından dengeli olmaması sonuçların yorumlanmasını güçleştirebilmektedir. Sonuçlar yorumlanırken, gruplar arası bu dengesizliğin sonuçları etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Katılımcıların psikolojik katılım düzeyleri, farklı eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde istatistiksel açıdan anlamlı fark gözlenmektedir. Buna göre üniversite mezunu grubunda yer alan bireylerin psikolojik katılım düzeyleri, yüksek lisans/ doktora mezunu grubunda yer alan bireylerin psikolojik katılım düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak yüksektir. Bu durumda, mevcut çalışmada eğitim seviyesinin artması ile birlikte psikolojik esnekliğin arttığını söylemek mümkün görünmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, eğitim seviyesi ile psikolojik esneklik arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif ilişki olduğunu öne süren çalışmalar öne çıkmaktadır (Diril, 2021: 58; Sarıkaya, 2011: 30; Yorulmaz, 2019: 23; Yu ve Xiao, 2021: 2980). Mevcut çalışma bulguları ve literatürdeki çalışmalar doğrultusunda, psikolojik esnekliğin soyut kavramlar içermesi sebebiyle eğitim seviyesi yükseldikçe ebeveynler tarafından daha iyi anlaşıldığı sonucuna ulaşılabilir. Psikolojik katılım düzeyi için elde edilen bulguların literatür bulguları ile örtüştüğü görülmektedir. Fakat eğitim düzeyleri için oluşturulan gruplarda yer alan katılımcıların yaş, cinsiyet ve kişi sayısı açısından dengesizliği, mevcut sonuç için de göz önünde bulundurulmalıdır.

Katılımcıların sahip oldukları kişilerarası ilişki tarzları farklı eğitim düzeylerine göre değerlendirildiğinde, ilkokul/ortaokul/lise mezunu grubunda yer alan bireylerin ketleyici ilişki tarzı düzeyleri, üniversite mezunu bireylerin ketleyici ilişki tarzı düzeylerinden ve yüksek lisans/ doktora mezunu bireylerin ketleyici ilişki tarzı düzeylerinden istatistiksel açıdan anlamlı olarak düşüktür. Bu durumda, bireylerin artan eğitim düzeyi ile birlikte ketleyici ilişki tarzına sahip olma eğilimlerinin arttığı görülmektedir. İlgili literatür incelendiğinde, ilkokul mezunlarının lise mezunlarından, lise ve ilkokul mezunlarının ise üniversite mezunlarından daha fazla ketleyici ilişki tarzına sahip olduğu belirtilmektedir (Bilim, 2012: 76). Buna göre, literatürdeki çalışmalar eğitim seviyesi ile ketleyici ilişki tarzı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki olduğunu göstermektedir. Bu durumda, mevcut bulguların, literatür bulguları ile örtüşmediği görülmektedir. Daha önce belirtildiği üzere, eğitim düzeyi için oluşturulan grupların kişi sayısı, yaş ve cinsiyet açısından dengeli olmaması sonuçların yorumlanmasını güçleştirebilmektedir. Gruplar arası dengesizlik, mevcut bulguların, literatür bulgularından farklı olmasının bir sebebi olabilir. Sonuçlar yorumlanırken, gruplar arası bu dengesizliğin sonuçları etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

4.3. Değişkenler Arasındaki İlişkilerin Değerlendirmesi

Yürütülen çalışma kapsamında öncelikle dijital ebeveynlik farkındalığının alt ölçekleri olan olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma ile psikolojik katılık, akıllı telefon bağımlılığı, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği arasındaki ilişkiler incelenmiştir ve değişkenler arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişkiler görülmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı ile ketleyici ilişki tarzı, psikolojik katılık, olumsuz model olma ve dijital ihmal arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; ebeveyn öz yeterliği, besleyici ilişki tarzı, verimli kullanım arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Literatür incelendiğinde, ebeveynlerin akıllı telefon kullanım süresinin artması ile çocuklarına olumsuz model olma ve dijital anlamda ihmal etme davranışlarının arttığı (Manap ve Durmuş., 2021: 147; Lauricella ve ark., 2015: 11-17) ve artan kullanım ile birlikte aile içi ilişkilerin olumsuz etkilendiği belirtilmektedir (Mojaz ve ark., 2015: 709-717). Bu durum da aile bireylerinin besleyici ilişkiden ziyade ketleyici ilişki tarzını benimsemesine

neden olabilmektedir. Nitekim, internet bağımlılığına sahip bireylerin daha çok ketleyici ilişki tarzına sahip olma eğiliminde oldukları görülmektedir (Batıgün ve Hasta, 2010: 217). Mevcut çalışmadaki akıllı telefon bağımlılığı bu bağlamda değerlendirildiğinde, mevcut bulgular, literatür ile paralellik göstermektedir. Öte yandan, akıllı telefon bağımlılığı olan bireylerin çocuklarını dijital anlamda ihmal etme ve olumsuz rol model olma davranışının artması ile birlikte verimli kullanıma teşvik etme ve onları risklerden koruma eğilimlerinin azalacağı düşünülebilir. Literatürde, bireylerin psikolojik anlamda katı olmalarının onları bağımlılığa daha yatkın hale getirdiğini gösteren çalışmalar mevcuttur (Compton ve ark., 2001: 139; Lejuez ve ark., 2006: 667). Bu durumda, akıllı telefon bağımlılığı ile psikolojik katılık arasındaki pozitif yönlü ilişki literatürle paralellik göstermektedir. Aynı zamanda, psikolojik esnekliğin yüksek olması yaşantısal kaçınmanın düşüklüğü şeklinde ifade edilmektedir (Karakuş ve Akbay, 2020: 38). Psikolojik esnekliği düşük olan ebeveynlerin yaşantısal kaçınma davranışlarının daha sık olacağına ve bu durumda, akıllı telefon gibi dijital araçları problemlili kullanımlarının fazla olacağı düşüncesine de ulaşılabilir. Bir diğer bakış açısı ile, yaşantısal kaçınmanın fazla olması ebeveynlerin çocuklarını dijital anlamda ihmal etmelerine de yol açıyor olabilir.

Besleyici ilişki tarzı ile psikolojik katılık, olumsuz model olma ve dijital ihmal arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü; ebeveyn öz yeterliği, verimli kullanım ve risklerden koruma arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Besleyici ilişki tarzına sahip olan bireylerin ilişkilerinde onarıcı ve tatmin edici işlevleri üstlendiği ve kişinin yaşantısını daha iyi bir hale getirmesi noktasında katkı sağladığı belirtilmektedir (Hasta ve Güler, 2013: 100). Bununla beraber, besleyici ilişkilerde bireylerin, iletişim kurdukları kişileri de geliştirme çabası içerisinde oldukları ifade edilebilir (Greenwald, 1978: 145). Bu noktada, besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynlerin, çocukları ile iletişimlerini kuvvetlendirmek ve onları geliştirmek maksadı ile hareket edecekleri ve bu sayede dijital araçların verimli kullanım biçimlerini ve dijital risklerden korunma yollarını çocuklarına daha net bir şekilde açıklayabilecekleri söylenebilir. Bu durumda, besleyici ilişki tarzını benimseyen ebeveynlerin olumsuz model olma ve çocuklarını dijital anlamda ihmal etme davranışında bulunmaktan kaçınma eğiliminde olacaklarını söylemek mümkündür.

Ketleyici ilişki tarzı ile psikolojik katılık, olumsuz model olma ve dijital ihmal arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; ebeveyn öz yeterliği, verimli kullanım ve risklerden koruma arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Ketleyici ilişki tarzına sahip olan bireylerin, ilişkilerinde yıkıcı, uzlaşmaktan uzak ve benmerkezci bir yaklaşımı benimsedikleri belirtilmektedir (Küçükmetin, 2018: 45). Bu bireylerin, ilişkilerinde saygısız ve karşı tarafı küçümseyici bir yaklaşımı benimsemeleri (Hasta ve Güler, 2013: 64), tahammül sınırlarının düşük olması ve çabuk öfkelenmeleri ile de karşılarındaki bireyler ile iletişimleri olumsuz bir seyir izlemektedir (Tunç ve Kaygas, 2016: 53-78). Böyle bir iletişimin hâkim olduğu durumların, çocukları dijital anlamda takip etme ve yönlendirme noktasında işlevsiz ve başarısız girişimlerden ibaret olacağı düşünülebilir. Bu açıdan bakıldığında, ketleyici ilişki tarzına sahip ebeveynlerin çocuklarını verimli kullanıma teşvik etme ve risklerden korunma yollarını öğretme noktasında sorun yaşayabilecekleri tahmin edilebilir. Nitekim, ilişki tarzının sıkıntılı olması ebeveyn-çocuk ilişkisine etki ederken, sağlıklı iletişimden doğacak olan faydalardan da mahrum kalınmasına neden olabilmektedir. Literatürde, psikolojik katılık, karşılaşılan istenmeyen uyaranlar karşısında esnek davranamama durumu ve bu uyaranlardan kaçınma davranışları olarak tanımlanmaktadır (Baltacı, 2019). Ketleyici iletişim tarzını benimseyen ve bu sebepten çocuğu ile iletişiminin kontrolden çıktığı, onu dijital anlamda kontrol edemeyen bir ebeveyn için, kaçınma davranışları kaçınılmaz olabilir. Bu durumda ise, bu ebeveynlerin çocuklarını dijital anlamda ihmal etme eğiliminde olabilecekleri beklenebilir.

Psikolojik katılık ile olumsuz model olma ve dijital ihmal arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü; besleyici ilişki tarzı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir. Psikolojik katılık ile verimli kullanım ve risklerden koruma boyutları arasında istatistiksel açıdan anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Literatür incelendiğinde, psikolojik esneklik; bireyin hayatta karşılaştığı problemlerde, kendi kontrolü dışında gerçekleşen olayları kabullenerek işlevsel anlamda kendisine katkı sağlayacak davranışları pekiştirmesi, değiştirmesi gereken davranışlar söz konusu olduğunda ise sahip olduğu değerlere yönelik yeni tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (Harris, 2016; Whittingham ve ark., 2012: 366). Psikolojik sıkıntılar karşısında bireylerin daha işlevsel başa çıkma yöntemlerine başvurmaları, psikolojik esnekliklerinin yüksek olduğunu göstermektedir.

Anlaşılabacağı üzere, psikolojik esneklik ne kadar yüksek ise, sorunlarla başa çıkma davranışları o kadar artmaktadır (Harris, 2016; Strosahl, 2004: 56). Bu durumda, psikolojik anlamda esnek olamayan ebeveynlerin çocuklarının dijital araçları kullanımları hususunda onları kontrol etme, karşılaşılabilecekleri problemleri öngörme ve önlemler alma noktasında zorluk çekebilecekleri ifade edilebilir. Yaşantısal kaçınma davranışlarında bulunmaya eğilimli olan ebeveynlerin çocuklarına olumsuz model olma ve dijital anlamda ihmal etme davranışında bulunabilecekleri, verimli kullanıma teşvik etme ve dijital risklerden korunma yollarını öğretme noktasında sorun yaşayabilecekleri ifade edilebilir. Öte yandan, psikolojik olarak katı olan ebeveynler, ebeveynlik becerilerinden birini gerçekleştirme noktasında yetersiz kaldıkları ve bu durumun çocuğu ile arasında sorunlara sebep olduğu durumlarda, yetkinlik algısını devam ettirebilmek adına, şiddet veyahut cezalandırma gibi katı davranışlara başvurabileceği belirtilmektedir (Burke, 2013: 25). Bu durumda, psikolojik anlamda katı olan ebeveynler, çocuklarına yönelik katı kurallar koyma ve onları gereğinden fazla kısıtlama eğilimi içerisinde de bulunabilirler. Dijital risklerle nasıl başa çıkacağı konusunda fikir sahibi olmayan, psikolojik anlamda katı olan bir ebeveynin, fazla kısıtlama yöntemi ile çocuğunu verimli kullanıma teşvik etme ve risklerden koruma davranışları söz konusu olabilir. Bir diğer ifade ile, dijital bir risk ile karşı karşıya kaldığı durumda ne yapacağını kestiremeyen ebeveynin, çocuğunun dijital araç kullanımını tamamen kısıtlaması ve kullanımına hiç izin vermemesi, çocuğunu dijital risklerden koruyabilmesi için bir seçenek olarak karşısına çıkabilir.

Ebeveyn öz yeterliği ile olumsuz model olma, dijital ihmal, psikolojik katılık, ketleyici ilişki tarzı ve akıllı telefon bağımlılığı arasında istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü; verimli kullanım, risklerden koruma, besleyici ilişki tarzı arasında istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü ilişki görülmektedir. Bandura (1998: 71), ebeveyn öz yeterlik inancını; ebeveynlerin çocuk yetiştirmeye ilişkin bilinç düzeyleri ve doğru bildikleri davranışları uygulayabilme becerilerine olan inanç düzeyleri şeklinde açıklamıştır. Bu tanımdan da anlaşılacağı üzere, anne ve babaların ebeveynlik rollerini yerine getirirken karşılaştıkları zorlukların üstesinden gelebileceklerine yönelik sahip oldukları inançlar ve ebeveynlik sorumluluklarına ilişkin kendilerini ne kadar yeterli gördükleri, ebeveyn öz yeterliği kavramı ile açıklanabilir. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik tutumları, sorumluluk bilinçleri, iletişim tarzları ve tüm bu durumlara ilişkin kendilerine güvenleri, bu anlamda önem

arz eden hususlardır. Ebeveynlerin karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelme biçimleri, bu sorunlarda kendilerine duydukları güven ve problem çözme becerilerine şahit olan çocukların, bu anlamda da ebeveynlerini rol model alabilecekleri ifade edilebilir ve bu durumların herhangi birinde yanlış tutumlarda bulunan ebeveynlerin çocukları üzerinde düzeltilmesi zor etkiler bırakabilecekleri söylenebilir (Aydın ve ark., 2005: 34). Bu hususta, düşük öz yeterlik inancına sahip ebeveynlerin özgüven problemi yaşayan çocuklara sahip olması veya çözemediği sorunları görmezden gelen bir ebeveynin içe kapanık, sorumsuz ve çekingen bir çocuğa sahip olması beklenebilir. Örneğin, problemlili akıllı telefon kullanımına sahip olan ve düşük öz yeterlik inancından ötürü bu problemin üstesinden gelemeyen bir ebeveynin çocuğuna olumsuz model olması kaçınılmazdır. İlgili literatür incelendiğinde, öz yeterlik inancı ile bağımlılık geliştirme durumu arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler görülmektedir. Ergenler, öğretmenler ve üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen üç ayrı çalışmanın ortak sonucu olarak; sosyal medya bağımlılık düzeyi arttıkça genel özyeterlik düzeyinin azaldığı görülmektedir (Avcılar ve Atalar, 2019: 1373; Bilginer, 2020: 97; Döş ve Özşahin, 2019: 1397). Bir diğer çalışmada, lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri ile öz yeterlik inançları arasında anlamlı negatif yönlü ilişki görülmektedir (Özkaya, 2018: 78). Akıllı telefon bağımlılığına sahip üniversite öğrencilerinin düşük öz düzenleme ve özyeterlik inancına sahip oldukları belirtilmektedir (Lee ve ark., 2017: 279-285). Bu hususta, mevcut çalışma bulgularından akıllı telefon bağımlılığı ve ebeveyn öz yeterliği arasındaki anlamlı negatif yönlü ilişkinin, literatürle benzerlik gösterdiği görülmektedir. Düşük öz yeterlik inancından ötürü akıllı telefon bağımlılığına sahip olan ebeveynlerin çocuklarına dijital anlamda olumsuz model olacağı ve dijital ihmal davranışında bulunabileceği düşünülebilir. Ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirebileceğine ve karşılaşılan problemlerin üstesinden gelebileceğine dair inancı düşük olan bir ebeveynin, çocuğunun dijital araçları kullanımı konusunda verimli kullanımına yönelik teşvik etme ve karşılaşılabileceği risklerden korunma yollarını öğretme noktasında yeterli olamayacağını söylemek mümkün gözükmektedir. Özet olarak, düşük öz yeterlik inancına sahip olan ebeveynlerin çocuklarına dijital anlamda yol gösterme ve sorumluluklarını yerine getirme noktasında problem yaşayacakları beklenebilir. Nitekim, öz yeterliği yüksek olan ebeveynlerin, çocukları ile iletişimlerinin daha sağlıklı olduğu ve ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme noktasında daha bilinçli oldukları bilinmektedir (Cavkaytar ve ark., 2014: 69). İlgili

literatürde, ebeveynlerin sahip oldukları ilişki tarzları ile öz yeterlikleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir. Besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynlerin, öz yeterlik inançlarının ve evlilik doyumlarının yüksek olduğu ve bu sayede karşılaştıkları problemlerin üstesinden daha kolay geldikleri ifade edilmektedir (Kasapoğlu ve ark., 2017). Açık ve çözüm odaklı bir iletişim tarzına sahip olunması, ebeveynlik rollerinde ve aile içi sorumlulukların yerine getirilmesi noktasında anlaşmazlıkları aza indirgeyeceğinden, ebeveynlerin çocuklarını dijital anlamda yönlendirmeleri noktasında da işlerini kolaylaştırabilir. Öte yandan, psikolojik anlamda esnek olan bireylerin yüksek öz yeterlik inancına sahip oldukları ve bu sayede yaşam doyumlarının yüksek olduğu belirtilmektedir (Ateş ve Sağar, 2022: 219-227). Sonuç olarak, ebeveynlerin öz yeterlik algılarının yüksek olması, besleyici ilişki tarzına sahip olunması ve psikolojik anlamda esnek olmaları, dijital ebeveynlik farkındalıklarının yüksek olması ile ilişkilendirilirken; akıllı telefon bağımlılığına sahip olmaları, ketleyici ilişki tarzına sahip olmaları ve psikolojik anlamda katı olmaları ise dijital ebeveynlik farkındalıklarının düşük olması ile ilişkilendirilebilir.

4.4. Regresyon Analizlerinin Değerlendirmesi

Dijital Ebeveynlik Farkındalığının olumsuz model olma, dijital ihmal, verimli kullanım ve risklerden koruma olmak üzere dört alt boyutunu yordayan değişkenlerin belirlenmesi amacıyla, çoklu hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

İlk olarak olumsuz model olma için gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık toplam varyansın %14'ünü açıklamaktadır. Buna göre, psikolojik katılığın olumsuz model olma alt boyutunu pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Diğer bir değişle, psikolojik olarak katı olan ebeveynlerin çocuklarına dijital anlamda olumsuz model olma davranışında bulunacağı sonucuna ulaşılabilir ve psikolojik katılığın olumsuz model olmayı yordamada anlamlı bir etkisinin olduğu ifade edilebilir. İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği, psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %21'ini açıklamaktadır. Buna göre, ebeveyn öz yeterliği ve psikolojik katılığın, olumsuz model olma boyutu için önem arz ettiği söylenebilir. Nitekim, öz yeterliği düşük olan ebeveynlerin, çocuklarına olumsuz model olma davranışında bulunabilecekleri ve bu durumun çocuklar açısından olumsuz sonuçlar doğurabileceği ifade edilmektedir (Aydın ve ark., 2005: 56). Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ve ketleyici ilişki tarzı daha

önceden denklemde mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %30'unu açıklamaktadır. Bu noktada, ketleyici ilişki tarzının olumsuz model olma alt boyutunu pozitif yönde yordadığı, fakat besleyici ilişki tarzının modele anlamlı bir katkısının bulunmadığı görülmektedir. Ketleyici ilişki tarzına sahip olan bireylerin, ilişkilerinde yıkıcı, uzlaşmaktan uzak ve benmerkezci bir yaklaşımı benimsedikleri belirtilmektedir (Küçükmetin, 2018: 45). Böyle bir yaklaşıma sahip olan ebeveynlerin, çocuklarına olumlu rol model olamayacakları düşünülebilir. Öte yandan, besleyici ilişki tarzına sahip olunmasının, bireylerin ilişkilerinde onarıcı ve tatmin edici işlevleri üstlendiği ve kişinin yaşantısını daha iyi bir hale getirmesi noktasında katkı sağladığı ifade edilmektedir (Hasta ve Güler, 2013). Fakat mevcut çalışma bulgularına göre, besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynlerin daha az olumsuz model olduğu sonucuna ulaşılamamaktadır. Bu noktada, ebeveynlerin besleyici ilişki tarzına sahip olmalarının çocuklarına olumlu model olmaları noktasında tek başına yeterli olamayabileceği ve başka değişkenlerinin etkisinin olabileceği düşünülebilir. Öte yandan, korelasyon analizinde olumsuz model olma davranışı ile istatistiksel açıdan anlamlı negatif yönlü ilişkisi bulunan besleyici ilişki tarzının, regresyon analizinde anlamlı katkıda bulunmayışı, diğer değişkenlerin önemine işaret etmektedir. Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve olumsuz model olma puanlarına ait varyansın %45'ini açıkladığı görülmektedir. Olumsuz model olma için önemli bir yordayıcının akıllı telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. İlgili literatürde, ebeveynlerin akıllı telefon kullanım süresinin artması ile çocuklarına olumsuz model olma davranışlarının arttığı ifade edilmektedir (Manap ve Durmuş, 2021: 147). Tahmin edileceği üzere, akıllı telefon bağımlısı olan bir ebeveynin çocuğuna olumlu model olamayacağı açık görünmektedir.

Dijital ihmal için gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık, toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Buna göre, psikolojik katılığın tek başına dijital ihmale ait varyansı pozitif yönde yordadığı görülmektedir. Literatürde, psikolojik katılığın; karşılaşılan istenmeyen uyaranlar karşısında esnek davranamama durumu ve bu uyaranlardan kaçınma davranışları olarak tanımlandığı bilinmektedir (Baltacı, 2019). Bu durumda, psikolojik açıdan

katı olan ebeveynlerin üstesinden gelemeyeceklerini düşündükleri problemleri görmezden gelme ve kaçınma davranışlarında bulunma eğilimleri yüksek olacaktır. Yaşantısal kaçınma davranışında bulunan ebeveynlerin, çocuklarını dijital anlamda ihmal etme eğiliminde olabilecekleri beklenebilir. İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği, psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Bu hususta, ebeveyn öz yeterliğinin dijital ihmale ait varyansa ters yönlü anlamlı bir katkısı olduğunu söylemek mümkündür. Düşük ebeveyn öz yeterliği, yüksek dijital ihmal ile ilişkilendirilebilir. Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ve ketleyici ilişki tarzı daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %13'ünü açıklamaktadır. Bu noktada, diğer değişkenler modelde iken, ilişki tarzlarının dijital ihmal üzerinde çok fazla yordayıcı etkisinin olmadığı söylenebilir. Analiz sonucuna göre, ketleyici ilişki tarzının olumsuz model olma alt boyutunu pozitif yönde yordadığı, fakat besleyici ilişki tarzının modele anlamlı bir katkısının bulunmadığı da görülmektedir. Besleyici ilişki tarzına sahip olunması ile ebeveynin çocuğunu dijital anlamda ihmal etmesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki görülememektedir. Bir diğer ifade ile, besleyici ilişki tarzının modeldeki diğer değişkenlerle birlikte değerlendirildiği durumda, dijital ihmale yönelik varyansa katkısı anlamsızlaşmaktadır. Bu durum da diğer değişkenlerin dijital ihmal açısından önemini ortaya koymaktadır. Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının dijital ihmal alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve dijital ihmal puanına ait varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir. Dijital ihmal için önemli bir yordayıcının akıllı telefon bağımlılığı olduğu görülmektedir. İlgili literatürde, ebeveynlerin akıllı telefon kullanım süresinin artması ile çocuklarını dijital anlamda ihmal etme davranışlarının arttığı ifade edilmektedir (Manap ve Durmuş, 2021: 147). Nitekim, akıllı telefon bağımlısı olan ebeveynlerin çocuklarına yönelik dijital ihmalinin fazla olması beklenen bir sonuçtur.

Verimli kullanım için gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık, tek başına verimli kullanımı yordamamaktadır. Psikolojik katılık ile verimli kullanım arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan korelasyon analizi sonuçları da regresyon analizi sonuçlarıyla paralellik

göstermektedir. Bu durumda, psikolojik katılığın verimli kullanımı yordama durumunda diğer değişkenlerin etkisi altında kalmadan tek başına yordamadığını ve böylece toplam varyansa anlamsız bir katkıda bulunduğunu söylemek mümkündür. Psikolojik anlamda esnek olunması, karşılaşılan problemlerin üstesinden işlevsel başa çıkma yöntemleri ile gelinmesi ile ilişkili görülmektedir (Harris, 2016). Bu durumda, esnek olan ebeveynlerin verimli kullanıma teşvik etmesi beklenebilir. Öte yandan, psikolojik olarak katı olan ebeveynlerin, işlevsel başa çıkma yöntemlerine sahip olmamalarından ötürü, karşılaştıkları psikolojik zorluklar karşısında şiddet veyahut cezalandırma gibi katı davranışlara başvurabileceği belirtilmektedir (Burke, 2013: 25). İlgili literatür göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik anlamda katı olunması ile verimli kullanıma teşvik etme noktasında net bir çıkarım yapılamayacağı ifade edilebilir. İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği, psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %17'sini açıklamaktadır. Buna göre, ebeveyn öz yeterliğinin verimli kullanıma yönelik pozitif yönlü yordayıcı bir etkisi olduğu söylenebilir. Öte yandan, verimli kullanıma ilişkin önemli bir yordayıcının ebeveyn öz yeterliği olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin karşılaştıkları problemlerin üstesinden gelebileceklerine olan inançları ve sahip oldukları sorumluluk bilinçlerinin, dijital ebeveynlik kapsamında da önem arz ettiği ve çocuklarını verimli kullanıma teşvik etme konusunda önemli bir yordayıcı olduğu görülmektedir. Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ve ketleyici ilişki tarzı, daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %25'ini açıklamaktadır. Daha önce olumsuz model olma ve dijital ihmal boyutlarının regresyon analizlerinde anlamlı katkısı bulunmayan besleyici ilişki tarzının, verimli kullanım için istatistiksel açıdan anlamlı pozitif yönlü yordayıcı bir etkisi bulunmaktadır. Besleyici ilişkilerde bireylerin, iletişim kurdukları kişileri geliştirme çabası içerisinde oldukları ifade edilmektedir (Greenwald, 1978: 176). Bu noktada, besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynlerin, çocukları ile geliştirmek maksadı ile hareket edecekleri ve bu sayede dijital araçları verimli kullanmaları noktasında teşvik etme eğiliminde olacakları söylenebilir. Dördüncü adımda denkleme giren akıllı telefon bağımlılığının istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamasına rağmen, denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının verimli kullanım alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve verimli kullanıma ait varyansın %25'sini açıkladığı görülmektedir.

Risklerden koruma için gerçekleştirilen analiz sonucuna göre, birinci adımda denkleme giren psikolojik katılık, tek başına risklerden korumayı yordamamaktadır. Verimli kullanım boyutunda da ifade edildiği gibi, ilgili literatür göz önünde bulundurulduğunda, psikolojik anlamda esnek olduğu durumlarda, işlevsel başa çıkma yöntemleri geliştirmeye yönelik bir eğilim söz konusu olurken (Harris, 2016), psikolojik anlamda katı olunması durumunda, karşılaşılan problemlerin üstesinden gelinemeyeceği düşüncesi ile katı kurallar koyarak çocuğu kısıtlayan eylemlerde bulunma durumu söz konusu olabilir (Burke, 2013: 33). Nitekim, işlevsel olmayan katı kurallar koyan ve çocuğunun dijital araçları kullanımını tamamen kısıtlayan katı bir ebeveyn de çocuğunu dijital risklerden koruduğunu düşünebilir. Bu durumda, psikolojik anlamda katı olunması ile risklerden koruma noktasında net bir çıkarım yapılamayacağı ifade edilebilir. İkinci adımda denkleme giren ebeveyn öz yeterliği, psikolojik katılık ile birlikte toplam varyansın %12'sini açıklamaktadır. Analiz sonucuna göre, risklerden korumaya ilişkin en önemli yordayıcının ebeveyn öz yeterliği olduğu görülmektedir. Öz yeterliği yüksek olan ebeveynlerin, çocukları ile iletişimlerinin daha sağlıklı olduğu ve ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme noktasında daha bilinçli oldukları ifade edilmektedir (Cavkaytar ve ark., 2014: 69). Bu noktada, çocuğunu dijital dünyanın risklerinden koruma noktasında sorumluluğun kendisinde olduğunun bilincinde olan bir ebeveynin çocuğunu dijital anlamda koruması ve risklerin farkında olması beklenmektedir. Coleman ve Karraker (2000: 13), ebeveyn öz yeterliğini; anne babaların çocuklarının gelişimini olumlu yönde etkileyebileceklerine yönelik inançları olarak açıklamaktadırlar. Çocuklarının gelişiminin dijital dünyada karşılaşılabileceği riskler karşısında olumsuz etkilenmesini istemeyen ve öz yeterliği bu anlamda yüksek olan ebeveynlerden çocuklarını dijital risklerden koruması beklenmektedir. Bu hususta, mevcut bulguların, literatür ile örtüştüğü görülmektedir. Üçüncü adımda denkleme giren besleyici ilişki tarzı ve ketleyici ilişki tarzı, daha önceden denkleme mevcut olan psikolojik katılık ve ebeveyn öz yeterliği ile birlikte toplam varyansın %16'sını açıklamaktadır. Bu noktada, besleyici ilişki tarzının risklerden korumayı pozitif yönde yordadığı, ketleyici ilişki tarzının ise negatif yönde yordadığı ve her iki iletişim tarzının da risklerden korumaya ilişkin varyansa istatistiksel açıdan anlamlı katkılarının olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile, besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynlerin, ketleyici ilişki tarzına sahip ebeveynlere oranla çocuklarını dijital risklerden korumaya daha fazla eğilimli olacakları ifade edilebilir. Dördüncü adımda denkleme

giren akıllı telefon bağımlılığının istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısı bulunmamasına rağmen, denkleme girmesiyle birlikte tüm değişkenlerin birlikte dijital ebeveynlik farkındalığının risklerden koruma alt boyutunu istatistiksel açıdan anlamlı olarak yordadığı ve risklerden koruma puanına ait varyansın %16'sını açıkladığı görülmektedir. Akıllı telefon bağımlılığına sahip ebeveynlerin, uzun süreli akıllı telefon kullanmaları sebebiyle çocuklarını ihmal edebildikleri ve bu zaman dilimlerinde çocuklarının da dijital araçları kullanmaya yöneldiği görülmektedir (Manap ve Durmuş., 2021: 147). Buradan hareketle, problemlili akıllı telefon kullanımı olan bir ebeveynin çocuğuna olumsuz model olma durumu kaçınılmaz görünmektedir. Öte yandan, bu ebeveynin bağımlılık sebebiyle çocuğunu ihmal etme eğiliminde olacağı için dijital risklerden korunma yollarını çocuklarına anlatmaması muhtemeldir. Farklı bir çerçeveden bakılacak olursa, ebeveynin akıllı telefon bağımlısı olması ve bu bağımlılığına ilişkin bilinç düzeyinin yüksek olması durumunda akıllara “Çocuğunun kendisi gibi olmasını istemediği için dijital risklerden korunmasına yönelik bilgilendirme eğiliminde olabilir mi?” sorusu gelmektedir. Literatürde bu soruya yanıt veren bir çalışma görülmemektedir. Fakat, akıllı telefon bağımlılığının, risklerden korumaya ilişkin varyansa istatistiksel açıdan anlamlı bir katkısının bulunmama durumu için, bağımlı ebeveynin davranışının kestirilemeyeşi, bir diğer ifade ile hem ihmalkâr hem de korumacı davranabileceği bir seçenek olarak akla gelmektedir.

Sonuç olarak, regresyon analizi sonuçlarına göre, dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma ve dijital ihmal alt boyutları için ön plana çıkan yordayıcının akıllı telefon bağımlılığı; verimli kullanım ve risklerden koruma alt boyutu için ise ebeveyn öz yeterliği olduğu görülmektedir

4.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıklarına ilişkin eğitim düzeyleri için oluşturulan grupların yaş, eğitim seviyesi, kişi sayısı ve cinsiyet açısından dengesiz olması durumu bahsedilebilir. Gruplarda, bahsedilen değişkenlerin sabit tutulmaması sebebiyle karşılaştırma analizi sonuçları yanıltıcı olabilir. Sonuçlar yorumlanırken, gruplar arası bu dengesizliğin sonuçları etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır. Çalışmanın ikinci sınırlılığı, çalışma kapsamında yalnızca ilkökul düzeyinde eğitim gören çocuğa sahip ebeveynlere ulaşılmasıdır. İlerleyen çalışmalarda okul öncesi,

ilkokul ve ortaokul gibi farklı eğitim dönemlerinde olan ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalıkları karşılaştırılabilir ve çocuğun yaşı bir değişken olarak yeni çalışmalara eklenebilir. Son olarak, mevcut çalışmanın COVID-19 pandemisi döneminde, çocukların eğitimlerinin dahi dijital araçlar üzerinden ilerlediği bir dönemde gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu durumun ebeveynlerin çocuklarının dijital araçları kullanımları hususundaki tutum ve farkındalıkları üzerinde etkisi olabileceği göz ardı edilmemelidir.

4.6. Sonuç

Mevcut çalışmada, dijital ebeveynlik farkındalığının; akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik esneklik, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliği tarafından ne kadar yordandığı araştırılması amaçlanmıştır. Dijital ebeveynlik farkındalığı, akıllı telefon bağımlılığı, psikolojik esneklik, kişilerarası ilişki tarzı ve ebeveyn öz yeterliğinin demografik değişkenlere göre nasıl değiştiği ve bu değişkenlerin birbirleriyle olan ilişkisinin incelenmesi de araştırmanın diğer amaçlarıdır. Araştırma kapsamında genel popülasyondan çevrimiçi ortamda veri toplanmıştır. Mevcut araştırmadan elde edilen bulgular genel olarak değerlendirildiğinde, kadınların erkeklere oranla dijital ebeveynlik farkındalıklarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Ebeveynlerin akıllı telefon bağımlılık düzeyleri ve ebeveyn öz yeterlikleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark görülemezken, annelerin babalara oranla psikolojik olarak daha katı oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Öte yandan, kadın katılımcıların daha çok besleyici ilişki tarzına; erkek katılımcıların ise ketleyici ilişki tarzına sahip oldukları görülmektedir. Genel anlamda mevcut bulguların, literatür bulguları ile örtüştüğü söylenebilir.

Araştırma kapsamında ele alınan tüm değişkenlerin dijital ebeveynlik farkındalığına ilişkin önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Bununla birlikte, dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz model olma ve dijital ihmal alt boyutlarının açıklanmasında akıllı telefon bağımlılığının; verimli kullanım ve risklerden koruma alt boyutlarının açıklanmasında ise ebeveyn öz yeterliğinin çok daha önemli ve belirleyici olduğu görülmektedir. Bu durumda, dijital ebeveynlik farkındalığının olumsuz alt boyutları için akıllı telefon bağımlılığının; olumlu alt boyutları için ise ebeveyn öz yeterliğinin önem arz ettiği söylenebilir. Akıllı telefon bağımlısı olan ebeveynin, çocuğuna olumlu model olamayacağı ve bağımlılığın getirdiği bir sonuç olarak çocuğunu ihmal

edeceği sonucuna ulaşılabilir. Öte yandan, ebeveyn öz yeterliği yüksek olan ve ebeveynlik sorumluluklarına ilişkin karşılaşabileceği sorun ve problemlerin üstesinden gelebileceğine dair inancı yüksek olan bir ebeveynin çocuğunu dijital anlamda olması gerektiği gibi yönlendireceği, verimli kullanım yollarını öğreteceği ve dijital risklerden korunma yolları hakkında bilgilendirmeler yapacağı sonucuna ulaşılabilir. Nitekim, öz yeterliği yüksek olan ebeveynlerin, çocukları ile iletişimlerinin daha sağlıklı olduğu ve ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme noktasında daha bilinçli oldukları bilinmektedir. Benzer şekilde, kişilerarası ilişki tarzlarından besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynin çocuğu ile kurduğu iletişim de daha yapıcı ve olumlu olacağı için dijital anlamda yönlendirme ve uyarılarının çocuk için karşılığı olması muhtemeldir. Bu sayede, besleyici ilişki tarzına sahip olan ebeveynlerin dijital ebeveynlik farkındalıklarının da yüksek olacağı sonucuna ulaşılabilir. Sonuç olarak, akıllı telefon bağımlısı olan, ketleyici ilişki tarzına sahip olan, ebeveyn öz yeterliği düşük olan ve psikolojik anlamda katı olan bireylerin çocuklarına olumsuz model olma ve onları dijital anlamda ihmal etme eğiliminde olacakları; besleyici ilişki tarzına sahip olan, ebeveyn öz yeterliği yüksek olan ve psikolojik anlamda esnek olan bireylerin çocuklarını dijital araçları verimli kullanmaya teşvik etme ve onları dijital risklerden koruma eğiliminde olacakları sonucuna ulaşılabilir. Bu sayede, dijital ebeveynlik farkındalığı ile ilişkili olduğu bulunan değişkenlerle ilgili ebeveynler bilinçlendirilebilir ve böylece dijital ebeveynlik farkındalıklarını arttırmak hedeflenebilir.

KAYNAKÇA

- Aggöl, M. (2019). *Tıp fakültesi öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığının yaygınlığı, öngörücüleri, karakter-mizaç özellikleri ile olan ilişkisi ve akademik başarıya etkisi* (Tez No: 613557) [Tıpta Uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E. ve Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. Psychology Press.
- Akdur, S. (2014). *Kişilik özellikleri ile psikolojik belirtiler arasındaki ilişkide kişilerarası ilişki tarzları ve mizah tarzlarının aracı rolü* (Tez No: 366449) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Aksoy, V. ve Diken, I. H. (2009). Annelerin ebeveynlik öz-yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10(1), 59-68.
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M. ve Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross sectional study. *BMC psychiatry*, 18(1), 1-8.
- Alikaşifoğlu, M. (2012). *İnternet kullanımı ve çocuk ve ergen sağlığı Türk pediatri kurumu TBMM Sunusu*, <https://www.tbmm.gov.tr>.
- Allen, J. R. (2016). *Effects of values development on parents' experiential avoidance in parent-child interaction therapy*. Hofstra University.
- Allen, J. G., Coyne, L. ve Huntoon, J. (1998). Complex Posttraumatic Stress Disorder in Women from a Psychometric Perspective. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 277-298.

- Amerika Sosyoloji Derneği. (2002). Ethical principles of psychologists and code of conduct. *American Psychologist*, 57(12), 1060-1073.
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2013). *Psikiyatride hastalıkların tanımlanması ve sınıflandırılması elkitabı (DSM-5)*, (Çev. E. Köroğlu), (5.Baskı), Hekimler Yayın Birliği.
- Amil, O., ve Bozgeyikli, H. (2015). Investigating the relationship between social appearance anxiety and loneliness of Turkish university youth. *Journal of Studies in Social Sciences*, 11(1), 68-96.
- Anderson, M. (2016). Parents, teens and digital monitoring. *Pew Internet & American Life Project*.
- Anderson, C. ve Bushman, B. (2001). Effects of violent video games on aggressive behavior, aggressive cognition, aggressive affect, physiological arousal, and prosocial behavior: A meta-analytic review of the scientific literature. *Psychological Science*, 12(5), 353-359.
- Arsel, C., O. (2010). *İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, cinsiyet rolleri, sosyal destek ve umutsuzluk açısından bir değerlendirme* (Tez No:273303) [Yüksek lisans tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Arseven, A. (2016). Öz yeterlilik: Bir kavram analizi, international periodical for the languages. *Literature and History of Turkish or Turkic*, 11(19), 63-80.
- Arslan, A. (2004). Bir sosyolojik olgu olarak televizyon. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 1–17.
- Aslan, A. (2016). *The changes in safer internet use of children in Turkey between the years of 2010-2015 and impacts of related implementations* (Tez No: 429620) [Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Aslan, S. ve Aylaz, R. (2014). Akademisyenlerin internet bağımlılık düzeyleri ve buna bağlı oluşabilecek sağlık sorunların değerlendirilmesi. *İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2), 14-19.
- Aslan, Ş. (2020). *Bilişsel ayrışma, depresyon, bilinçli farkındalık ve deneyimsel kaçınmanın üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı üzerindeki rolü* (Tez No: 643033) [Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ateş, B., ve Sağar, M. E. (2022). The predictive role of psychological flexibility, self-efficacy and communication skills on life satisfaction in teacher candidates. *Cumhuriyet International Journal of Education*, 11(1), 219-227.
- Augner, C., ve Hacker, G. W. (2012). Associations between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International journal of public health*, 57(2), 437-441.
- Avcılar, M. Y. ve Atalar, S. (2019). Narsistik kişilik özelliklerinin sosyal medya bağımlılık düzeyi ve gösterişçi tüketim eğilimleri üzerine etkisinin tespiti, *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1373-1407.
- Aydın, B., Ağır, M., Akbağ, M., Tuzcuoğlu, S. ve Yayıncı, L. (2005). *Gelişim ve öğrenme*. Nobel Yayınevi.
- Baabdullah, A., Bokhary, D., Kabli, Y., Saggaf, O., Daiwali, M., ve Hamdi, A. (2020). The association between smartphone addiction and thumb/wrist pain: A cross-sectional study. *Medicine*, 99(10).
- Baer, R. A. (2010). *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change*. New Harbinger Publications.

- Bağatarhan, T. (2012). *Ebeveyn eğitim programının annelerin ebeveynlik öz-yeterliklerine etkisi* (Tez No:311771) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Baltacı, U. B. (2021). *İnternet bağımlılığında dürtüsellik ve kaçınmanın yordayıcı rolünün karma yöntemle incelenmesi* (Tez No: 658782) [Doktora Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84(2), 191-215.
- (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.
- (1986). *Social Foundations of Thoughts and Action: a Social Cognitive Theory*. Engelwoos Cliffs.
- (1998). *Self-efficacy*. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior*, Academic Press. 4, 71-81.
- Bartholomew, K. ve Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: a test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(2), 226-244.
- Basow, S. A. ve Rubinfeld, K. (2003). “Troubles Talk”: Effects of gender and gender-typing. *Sex Roles*, 48 (3), 183-187.
- Batıgün, A., D. (2008). İntihar olasılığı ve cinsiyet: iletişim becerileri, yaşamı sürdürme nedenleri, yalnızlık ve umutsuzluk açısından bir inceleme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 23 (62), 65-75.

- Batıgün, A. D., ve Hasta, D. (2010). İnternet bağımlılığı: Yalnızlık ve kişilerarası ilişki tarzları açısından bir değerlendirme. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11(3), 213-219.
- Batten, S. (2011). *Essentials of Acceptance and Commitment Therapy*. Sage Publications.
- Bekaroğlu, E. T. ve Yılmaz, T. (2020). Nomofobi: Ayırıcı tanı ve tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12 (1), 131-142.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child development*, 83-96.
- Bettinardi-Angres, K., ve Angres, D. H. (2010). Understanding the disease of addiction. *Journal of Nursing Regulation*, 1(2), 31–37.
- Bıkmaz, F. H. (2004). *Öz yeterlik inançları*. Y. Kuzgun ve D. Deryakulu, (Ed.), eğitimde bireysel farklılıklar. Nobel Yayın Dağıtım.
- Bian, M., ve Leung, L. (2015). Linking loneliness, shyness, smartphone addiction symptoms, and patterns of smartphone use to social capital. *Social science computer review*, 33(1), 61-79.
- Bianchi A., ve Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyber Psychology and Behavior*. 8(1), 39-51.
- Bilgiç, H. G., Duman, D., ve Seferoğlu, S. S. (2011). Dijital yerlilerin özellikleri ve çevrim içi ortamların tasarlanmasındaki etkileri. *Akademik Bilişim*, 2(4), 1-7.
- Bilginer, A. (2020). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı ile öz yeterlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi: Mardin ili örneği* (Tez No: 629425Mas) [Yüksek Lisans Tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Billieux, J., Van der Linden, M. ve Rochat, L. (2008). The role of impulsivity in actual and problematic use of the mobile phone. *Applied Cognitive*

Psychology: The Official Journal of the Society for Applied Research in Memory and Cognition, 22(9), 1195-1210.

Bilim, G. (2012). *Çocukluk çağı örselenme yaşantıları: duygu düzenleme, kişilerarası tarz ve genel psikolojik sağlık açısından bir inceleme* (Tez No:312573) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Blackledge, J. T. ve Barnes-Holmes, D. (2009). Core processes in acceptance and commitment therapy. *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory, research, and practice*, 41-58.

Blackledge, J. T., Ciarrochi, J. ve Deane, F. P. (2009). *Acceptance and commitment therapy: Contemporary theory research and practice*. 59-89.

Blackledge, J. T. ve Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *JCLP/In Session: Psychotherapy in Practice*, 57(2), 243– 255.

Bober, M., Livingstone, S. ve Helsper, E. (2005). Internet literacy among children and young people: findings from the UK children go online project.

Bolderston, H. (2013). *Acceptance and Commitment Therapy: Cognitive Fusion and Personality Functioning*. University of Southampton.

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... ve Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire–II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior therapy*, 42(4), 676-688.

Bowlby, J. (1985). *Attachment and Loss: Vol. 3, Loss*. Pelican Books.

----- (1987). *Attachment and Loss: Vol. 2, Separation*. Pelican Books.

----- (1989). *Attachment and Loss: Vol. 1, Attachment*. Pelican Books.

- Bragazzi, N. L. ve Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology research and behavior management*, 7, 155-160.
- Burger, J. M. (2007). *Personality*. Thomson Wadsworth.
- Burke, K. (2013). *Parental psychological flexibility in parenting of adolescents*, Swinburne University of Technology.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2016). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* (21. Baskı). Ankara: Pegem Akademi
- Canberk, G. ve Sarıoğlu, Ş. (2007). Çocukların ve gençlerin bilgisayar ve internet güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10(1), 33-39.
- Cajochen, C., Frey, S., Anders, D., Späti, J., Bues, M., Pross, A., ... ve Stefani, O. (2011). Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. *Journal of applied physiology*, 110(5), 1432–1438.
- Carver, C. ve Scheier, M. (2008). *Perspectives On Personality*. Pearsons Education Limited.
- Cavkaytar, A., Aksoy, V. ve Ardiç, A. (2014). Ebeveyn öz yeterlik ölçeği geçerlik ve güvenirlik çalışmasının güncellenmesi. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 4(1), 69.
- Chamberlain, S. R., Lochner, C., Stein, D. J., Goudriaan, A. E., van Holst, R. J., Zohar, J. ve Grant, J. E. (2016). Behavioural addiction—a rising tide? *European neuropsychopharmacology*, 26(5), 841-855.
- Chayko, M. (2018). *Süperbağ(lantı)lı: İnternet, dijital medya ve tekno-sosyal hayat*. Çev: Bayındır, B, Yengin, D., Bayrak T), 193.

- Cheung, F. ve Wu, A. M. S. (2013). Social identification, perception of aging, and successful aging in the workplace. *Journal of Career Development, 41*(3), 218- 236.
- Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Ahn, H., Choi, E. J., Song, W. Y., ... ve Youn, H. (2015). Comparison of risk and protective factors associated with smartphone addiction and Internet addiction. *Journal of behavioral addictions, 4*(4), 308-314.
- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F. ve Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research, 257*, 40-44.
- Christensen, M. A., Bettencourt, L., Kaye, L., Moturu, S. T., Nguyen, K. T., Olgin, J. E., ... ve Marcus, G. M. (2016). Direct measurements of smartphone screen-time: relationships with demographics and sleep. *PloS one, 11*(11), e0165331.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: the test of mobile phone dependence (TMD). *Progress in health sciences, 2*(1), 33-44.
- Coleman, P. K. ve Karraker, K. H. (2000). Parenting self-efficacy among mothers of school-age children: conceptualization, measurement, and correlates. *Family Relations, 49*(1), 13-24.
- (1997). Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review, 18*(1), 47-85.
- (2003). Maternal self-efficacy beliefs competence in parenting and toddler's behavior and developmental status. *Infant Mental Health Journal, 24*(2), 126-148.

- Compton, P., Charuvastra, V.C. ve Ling, W. (2001). Pain intolerance in opioid-maintained former opiate addicts: Effect of long-acting maintenance agent. *Drug and Alcohol Dependence*, 63, 139–146.
- Cooper, L. M., Shaver, P. R. ve Collins, N. L. (1998). Attachment Styles, Emotion Regulation, and Adjustment in Adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1380-1397.
- Coyne, L. W. ve Wilson, K. G. (2004). The role of cognitive fusion in impaired parenting: An RFT analysis. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 4, 469–486.
- Coyne, L. W., McHugh, L. ve Martinez, E. R. (2011). Acceptance and Commitment Therapy (ACT): Advances and applications with children, adolescents, and families. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 20(2), 379– 399.
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Cook, B., Demetrovics, Z., ve Szabo, A. (2018). The Psychometric Properties of the Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(2), 393–403.
- Curtiss, J. ve Klemanski, D. H. (2014). Teasing apart low mindfulness: Differentiating deficits in mindfulness and in psychological flexibility in predicting symptoms of generalized anxiety disorder and depression. *Journal of Affective Disorders*, 166, 41- 47.
- Çalışkan, M. N. (2020). *Tek çocuklu ailelerde ebeveynlik stresinin psikolojik esneklik ve eş desteği ile ilişkisi* (Tez No:631953) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: Gümüşhane Üniversitesi İletişim Fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Humanities Sciences*, 10(3), 115-144.
- Çalışır, M. (2009). Yetişkin bağlanma kuramı ve duygulanım düzenleme stratejilerinin depresyonla ilişkisi. *Psikiyatride güncel yaklaşımlar*, 1(3), 240-255.
- Çelebi, G. Y. (2016). *Bağlanma stilleri, ilişkilere ilişkin bilişsel çarpıtmalar, kişilerarası ilişki tarzları ve kişilik özelliklerinin evlilik uyumunu yordamadaki rolünün incelenmesi* (Tez No: 449508) [Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Çelen, F. K. Çelik, A. ve Seferoğlu, S. S. (2011). Çocukların İnternet Kullanımları ve Onları Bekleyen Çevrimiçi Riskler. *XIII. Akademik Bilişim Konferansı Bildirileri*, 645-652.
- Çetin, A. B. ve Ceyhan, A. A. (2014). Ergenlerin internette kimlik denemeleri ve problemlili internet kullanım davranışları. *The Turkish Journal on Addictions*, 1(2), 5-46.
- Çiçek, E. (2021). *Problemlili internet kullanımı, psikolojik esneklik süreçleri ve yaşam doyumu ilişkisi* (Tez No: 669730) [Yüksek Lisans Tezi, İbn Haldun Üniversitesi] YÖK Tez Merkezi.
- Çubukcu, A. ve Bayzan, Ş. (2013). Türkiye’de dijital vatandaşlık algısı ve bu algıyı internetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı ile artırma yöntemleri. *Middle Eastern and African Journal of Educational Research*, 5, 148-174.
- Çubukçu, Z. ve Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(11), 1-17.

- Daffern, M., Thomas, S., Ferguson, M., Podubinski, T., Hollander, Y., Kulkhani, J., ... ve Foley, F. (2010). The impact of psychiatric symptoms, interpersonal style, and coercion on aggression and self-harm during psychiatric hospitalization. *Psychiatry*, 73(4), 365-381.
- Daily Mail. (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact and it's the plague of our 24/7 age. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>.
- Daysal, B. ve Yılmazel, G. (2020). Halk sağlığı gözüyle akıllı telefon bağımlılığı ve ergenlik. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 14(2), 316-322.
- de Montigny, F. and Lacharite, C. (2005). Perceived parental self-efficacy: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396.
- Demirdağ, S. (2015). Assessing teacher self-efficacy and job satisfaction: Middle school teachers. *Journal of Educational and Instructional Studies in the World*, 5(3), 35-43.
- Deniz, M., Kesici, Ş. ve Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: An international Journal*, 36(9), 1151-1160.
- Derici, Toprak H. (2018). *Evli çiftlerde facebook ve akıllı telefon bağımlılığı ile çatışma çözüm stilleri ve evlilik uyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No:504484) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Dewey, C. (2013). Kids are three clicks away from adult content on YouTube, study says. *Washington Post*, 6.

- Diril, S. (2021) *Ebeveyn psikolojik esneklik ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması ve demografik özellikler açısından incelenmesi*. (Tez No: 691243) [Yüksek Lisans Tezi, Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Doğan, T. ve Sapmaz, F. (2012). Kişilerarası ilişki tarzları ve öznel iyi oluş. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(3), 585-602.
- Doğan, U., ve Tosun, N. İ. (2016). Lise öğrencilerinde problemlili akıllı telefon kullanımının sosyal kaygı ve sosyal ağların kullanımına aracılık etkisi. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (22), 99-128.
- Dozier, M., Stovall-McClough, K. C. ve Albus, K. E. (2008). Attachment and psychopathology in adulthood. J. Cassidy ve P. R. Shaver, (Ed.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications*. Guilford Press. 718-744.
- Dönmez, E. A. (2016). Siber Âlemin Avatar Çocukları: İnternet ve Gençlik İlişkisinin Bugünü ve Geleceği. *Turkish Academic Research Review*, 6(2), 798-804.
- Dönmezer, İ. (2007). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ege Üniversitesi Basımevi.
- Döş, B. ve Özşahin, C. (2019). Öğretmenlerin sosyal medya bağımlılığı, öğretmenlerin öz-yeterlilikleri ve motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(71), 1397-1408.
- Ebcin, A. (2017). Dijital dünyada ebeveyn olmak. *Dijital Medya ve Çocuk*, İstanbul Bilgi Üniversitesi İletişim Fakültesi. <http://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/>.
- Ekşi, F. ve Ümmet, D. (2013). Bir kişilerarası iletişim problemi olarak internet bağımlılığı ve siber zorbalık: Psikolojik danışma açısından değerlendirilmesi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 11(25), 91-115.

- Ekşi, F. (2019). The Mediating Role of Social Media Disorder in the Relationship of Experiential Avoidance with Psychological Symptoms. *Addicta: The Turkish Journal On Addictions* 6, 497-509.
- Emirtekin, E., Balta, S., Sural, İ., Kircaburun, K., Griffiths, M. D., ve Billieux, J. (2019). The role of childhood emotional maltreatment and body image dissatisfaction in problematic smartphone use among adolescents. *Psychiatry Research*, 271, 634-639.
- Ercengiz, M. (2017). Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının karar verme stilleri üzerindeki etkisi (Tez No: 462300) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Erdem, H., Türen, U. ve Kalkın, G. (2017). Mobil telefon yoksunluğu korkusu (nomofobi) yayılımı: Türkiye'den üniversite öğrencileri ve kamu çalışanları örnekleme. *Bilişim Teknolojileri Dergisi*, 10(1), 1-12.
- Erişti, B. ve Avcı, F. (2018). Preschool Children's Views Regarding Their Parents' Frequency of Internet Use at Home and Its Relevant Effects. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 163-184.
- Erok, M. (2013). İlişkilere Bilişsel Çarpıtmalar, İlişkiye Dair İnançlar, Kişilerarası Öfke, Kişilerarası İlişkiler, Problem Çözme ve Evlilik Çatışması (Tez No:344828) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- EU Kids Online (2011). *Avrupa çevrimiçi çocuklar araştırma projesi (AÇÇAP) özet bulgular*. <https://www.lse.ac.uk/mediaandcommunications/assets/documents/research/eu-kids-online/participant-countries/turkey/TurkeyExecSum.pdf>.
- Facer, K., Furlong, J., Furlong, R. ve Sutherland, R. (2003). *Screenplay: Children and computing in the home*. Routledge.

- Farhall, J., Shawyer, F., Thomas, N. ve Morris, E. (2013). Clinical assessment and assessment measures. *Acceptance and Commitment Therapy and Mindfulness for Psychosis*, eds E. Morris, L. Johns, and J. Olive (Chichester: Wiley-Blackwell), 47-63.
- Feliciano, J. B. (2005). The impact of participation in a parent training program on maternal sense of competency and stress in urban African-American mothers. Howard University.
- Flaxman, P. E., Blackledge, J. T. ve Bond, F. W. (2010). *Acceptance and commitment therapy: Distinctive features*. Routledge.
- Fledderus, M., Bohlmeijer, E. T. ve Pieterse, M. E. (2010). Does experiential avoidance mediate the effects of maladaptive coping styles on psychopathology and mental health? *Behavior modification*, 34(6), 503-519.
- Fletcher, L., ve Hayes, S. C. (2005). Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of mindfulness. *Journal of Rational–Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23(4), 315–336.
- Fraenkel, J. R. ve Wallen, N. E. (2009). *How to Design and Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Gander, M. J., ve Gardiner, H. W. (2010). *Çocuk ve ergen gelişimi (7. Baskı)*. İmge Kitabevi.
- Gao, Y., Li, A., Zhu, T., Liu, X. ve Liu, X. (2016). How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *PeerJ*, 4, e2197.
- Geçtan, E. (2000). *Psikodinamik psikiyatri ve normal dışı davranışlar*. Remzi Kitabevi.

- Gentile, D. A., Lynch, P. J., Linder, J. R. ve Walsh, D. A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *Journal of Adolescence*, 27(1), 5-22.
- George, D. (2011). *SPSS for windows step by step: A simple study guide and reference, 17.0 update, 10/e*. Pearson Education.
- Gezgin, D. M., ve Akıllı, G. K. (2016). Investigation of High School Students' Internet Addiction inThe Light of Various Variables. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12(3), 917-931.
- Giren, S. ve Öztürk, M. (2014). Babaların ebeveynlik algıları ile çocuklarının problem davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi*, 2 (3), 1-17.
- Goswami, V., ve Singh, D. R. (2016). Impact of mobile phone addiction on adolescent's life: A literature review. *International journal of home science*, 2(1), 69-74
- Göçener, D. (2010) *Üniversite Öğrencilerinin Güvenli Bağlanma Düzeyleri ile Kişilerarası İlişki Tarzları Arasındaki İlişkiler* (Tez No:273324) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Gökler, M. E., ve Bulut, Y. E. (2019). Validity and reliability of the Turkish version of the smart phone application based addiction scale. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 8(2), 100.
- Göldağ, B. (2018). Lise öğrencilerinin dijital oyun bağımlılık düzeylerinin demografik özelliklerine göre incelenmesi. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 1287-1315.
- Greenberg, J. R ve Mitchell, S. A. (2000). *Object Relations in Psychoanalytic Theory* (12.baskı). Harvard University Press

- Greenwald, J. (1999). *Bağımlılık mı? Bağlılık mı?: Zehirli ilişkilerden besleyici ilişkilere.* (Z. Yıldırımoglu, Çev). Kuraldışı Yayınları.
- Greenwald, J. A. (1978). *Be the person you were meant to be:(antidotes to toxic living).* Dell.
- Grégoire, S., Lachance, L., Bouffard, T. ve Dionne, F. (2018). The use of acceptance and commitment therapy to promote mental health and school engagement in university students: a multisite randomized controlled trial. *Behavior Therapy, 49(3)*, 360–372.
- Griffin, D. W., ve Bartholomew, K. (1994). Models of the self and other: Fundamental dimensions underlying measures of adult attachment. *Journal of personality and social psychology, 67(3)*, 430-445.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical Psychology Forum, 76*, 14–19.
- (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10(4)*, 191–197.
- Griffiths, M. D., ve Kuss, D. (2017). Adolescent social media addiction (revisited). *Education and Health, 35(3)*, 49-52.
- Grusec, J. E., Hastings, P. ve Mammone, N. (1994). *Parenting cognitions and relationship schemas.* in J. G. Smetana (Ed.), *Beliefs About Parenting: Origins and Developmental Implications.* Jossey-Bass, 5-19.
- Gutiérrez, J. D. S., De Fonseca, F. R. ve Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: a review. *Frontiers in psychiatry, 7*.
- Güçlü, G. (2015). *Yaşam boyu öğrenme argümanı olarak teknoloji bağımlılığı ve yaşama yansımaları* (Tez No: 407639) [Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- Gürel, R. (2014). Sosyal pekiştireçlerin ve model davranışlarının, çocukların ahlaki yargılarının şekillenmesindeki etkisi (bandura örneği). *Değerler Eğitimi Dergisi*, 12(28), 101-119.
- Haddon, L. (2006). The contribution of domestication research to in-home computing and media consumption. *The information society*, 22(4), 195-203.
- Hale, W. W., Engels, R. ve Meeus, W. (2006). Adolescent's Perceptions of Parenting Behaviours and Its Relationship to Adolescent Generalized Anxiety Disorder Symptoms. *Journal of Adolescence*, 29(3): 407-417.
- Hamutoğlu, N. Canan Güngören, Ö. Kaya Uyanık, G. Gür Erdoğan, D. (2017). Dijital Okuryazarlık Ölçeği: Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *Ege Eğitim Dergisi*, 18(1), 408- 429.
- Harris, R. (2016). Kabul ve Kararlılık Terapisi. *ACT'i Kolay Öğrenmek: İlkeler ve Ötesi İçin Hızlı Bir Başlangıç*. (H. T. Karatepe ve F. Yavuz, Çev. Ed.). Litera Yayıncılık.
- Hasebrink, U., Livingstone, S., Haddon, L., ve Olafsson, K. (2009). *Comparing children's online opportunities and risks across Europe: Cross-national comparisons for EU Kids Online*. EU Kids Online.
- Hassall, R., Rose, J., ve McDonald, J. (2005). Parenting stress in mothers of children with an intellectual disability: The effects of parental cognitions in relation to child characteristics and family support. *Journal of intellectual disability research*, 49(6), 405-418.
- Hasta, D. ve Güler M. E. (2013). Saldırganlık: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Empati Açısından Bir İnceleme. *Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(1), 64- 104.

- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., ve Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in Switzerland. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 299-307.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., ve Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639–665.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A. ve Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C., Masuda, A., Bissett, R., Luoma, J. ve Guerrero, L. F. (2005). DBT, FAP, and ACT: How empirically oriented are the new behavior therapy technologies? *Behavior Therapy*, 35(1), 35-54.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976-1002.
- Hayes, S. C. ve Strosahl, K. D. (2005). *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer Science+ Business Media.
- Hayes, S. C., Pistorello, J. ve Levin, M. E. (2012). Acceptance and commitment therapy as a unified model of behavior change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976- 1002.
- Hayes, S. C., Strosahl K. D. ve Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. Guilford press.

- Hayes, S. C. ve Wilson, K. G. (1995). The role of cognition in complex human behavior: A contextualistic perspective. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 26(3), 241–248.
- Helmuth, L. (2001). Beyond the pleasure principle. *Science*, 294(5544), 983–984.
- Himma, K. E. ve Tavani, H. T. (Eds.). (2008). *The handbook of information and computer ethics*. John Wiley & Sons.
- Hobbs, R. (2010). *Digital and Media Literacy: A Plan of Action. A White Paper on the Digital and Media Literacy Recommendations of the Knight Commission on the Information Needs of Communities in a Democracy*. Aspen Institute. 1 Dupont Circle NW Suite 700.
- Holloway, D., Green, L. ve Livingstone, S. (2013). Zero to eight: Young children and their internet use.
- Hong, F. Y., Chiu, S. I. ve Huang, D. H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152–2159.
- Horzum, M. B. ve Çakır, . (2009). evrim ii teknolojilere yönelik z-yeterlik algısı leği Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik alışması. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 9(3), 1327-1356.
- Işıkol, K. (2019). *Okul ncesi dönem çocuğu olan ebeveynlerin akılcı olmayan inançları ve ebeveynlik öz yeterlik algıları ile çocukların sosyal beceri ve problem davranışları arasındaki ilişki* (Tez No: 584706) [Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

- İkiz, E., Asıcı, E., Kaya, Z., ve Sakarya, Ö. (2015). Problemlı internet kullanımının ailesel değişkenler açısından incelenmesi. *Güncel Psikiyatri ve Psikonörofarmakoloji Dergisi*, 5(2), 7-15.
- İnce, Z. (2020). *Üniversite öğrencilerinde internette oyun oynama türünün kişilik bozuklukları, bilişsel esneklik ve psikolojik esneklikle ilişkisinin incelenmesi* (Tez No:648588) [Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- İzgiman, S. (2014). *Kabullenme ve Kararlılık Terapisi. Terapide Yeni Ufuklar: Modern, Postmodern ve Kısa Terapiler*. A. N. Canel (Editör.). s. 97-115. Pinhan Yayıncılık.
- Jafari, K. K. (2021). *Erken çocukluk dönemindeki çocukların zekâ düzeyleri ve sosyal becerileri ile ailelerin ebeveynlik ve dijital ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No: 668222) [Doktora Tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Jaiswal, S., Asper, L., Long, J., Lee, A., Harrison, K. ve Golebiowski, B. (2019). Ocular and visual discomfort associated with smartphones, tablets and computers: what we do and do not know. *Clinical and Experimental Optometry*, 102(5), 463-477.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Kalaskar, P. B. (2015). A study of awareness of development of Nomophobia condition in smartphone user management students in Pune city. *ASM's International E-Journal on Ongoing Research in Management and IT*, 10, 320-326.

- Kaptan, F. ve Korkmaz, H. (2002). Probleme dayalı öğrenme yaklaşımının hizmet öncesi fen öğretmenlerinin problem çözme becerileri ve öz yeterlik inanç düzeylerine etkisi, Ankara, V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi Bildiri Kitabı, II.
- Karaca, B. Ş. (2015) *Çocuk uyumu ve annebaba yeterlik ölçeği 2-12 yaş (CAPES-TR) [Child Adjustment and Parent Efficacy Scale (CAPES)]'in klinik ve toplum örneklerinde Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Tez No: 424560) [Tıpta Uzmanlık Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Karakuş, S. ve Akbay, S. E. (2020). Psikolojik Esneklik Ölçeği: Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(1), 32-43.
- Kardefelt-Winther, D., Heeren, A., Schimmenti, A., van Rooij, A., Maurage, P., Carras, M., Edman, J., Blaszczyński, A., Khazaal, Y. ve Billieux, J. (2017). How can we conceptualize behavioural addiction without pathologizing common behaviours? *Addiction*, 112(10), 1709-1715.
- Kasapoğlu, F., Kutlu, M. ve Durmuş, E. (2017). Evli bireylerde kişilerarası ilişki tarzı ile evlilik doyumu arasındaki ilişki: evlilikte özyeterlik algısının aracı rolü. *Nesne Psikoloji Dergisi (NPD)*, 5(11), 469-487.
- Keleş, S. (2020). *Evli bireylerde akıllı telefon bağımlılığı ve evlilik uyumu arasındaki ilişki* (Tez No: 658541) [Tıpta uzmanlık tezi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kennedy, T. L. M. (2011). *Weaving the home web: a Canadian case study of internet domestication*. Unpublished doctoral dissertation. Doctor of Philosophy: University of Toronto.

- Kerr, M., ve Stattin, H. (2000). What parents know, how they know it, and several forms of adolescent adjustment: Further support for a reinterpretation of monitoring. *Developmental Psychology*, 36, 366–380.
- Kesebir, S., Kavzoğlu, S. Ö. ve Üstündağ, M. F. (2011). Bağlanma ve Psikopatoloji. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(2): 321-342.
- Keskin, G. ve Çam, O. (2008). Ergenlerin Ruhsal Durumları ve Anne Baba Tutumları ile Bağlanma Stilleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 9(3), 139-147.
- Kunt, P. K. (2019) 5-6 yaş çocukların annelerinin ebeveyn öz yeterlik algılarının incelenmesi (Tez No: 551564) [Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kiesler, D. J. (1983). The 1982 Interpersonal Circle: A Taxonomy for Complementarity in Human Transactions. *Psychological Review*, 90(3), 185-214.
- Kildare, C. A. ve Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, 75, 579-593.
- Kim, A. S. ve Davis, K. (2017). Tweens' perspectives on their parents' media-related attitudes and rules: An exploratory study in the US. *Journal of Children and Media*, 11(3), 358–366.
- Kim Y. G., Kang, M. Y., Kim, W. J., Jang, H. Y. ve Oh, J. S. (2013). Influence of the duration of smartphone usage on flexion angles of the cervical and lumbar spine and on reposition error in the cervical spine. *Physical Therapy Korea*. 20, 10-17.

- King A. L. S., Valenca A. M., Silva A. C. O., Baczynski T., Carvalho M. R. ve Nardi A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140–144.
- Krafft, J., Ferrell, J., Levin, M. E. ve Twohig, M. P. (2018). Psychological inflexibility and stigma: A meta-analytic review. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 7, 15–28.
- Koca, Ö. (2020). *Adölesanların problemlili internet kullanımı ve sosyal görünüş kaygısının akıllı telefon bağımlılığına etkisi* (Tez No:638652) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Koç, V. (2008). *Kişilerarası tarz, kendilik algısı, öfke ve depresyon* (Tez No:228067) [Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Köroğlu, E. (2009). *Bilişsel-Davranışçı Psikoterapiler, Temel Kavramlar, Temel Yaklaşımlar*. HYB Yayıncılık.
- Körük, S., Öztürk, A. ve Kara, A. (2016). The Predictive Strength of Perceived Parenting and Parental Attachment Styles on Psychological Symptoms Among Turkish University Students. *International Journal of Instruction*, 9(2), 215- 30.
- Kumcagiz, H. ve Gündüz, Y. (2016). Relationship between Psychological Well-Being and Smartphone Addiction of University Students. *International Journal of Higher Education*, 5(4), 144-156.
- Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi Bahar*, 10(2), 195-227.
- Kuss, D. J., Shorter, G. W., Rooij, A. J., Griffiths, M. D. ve Schoenmakers, T. M. (2013). Assessing internet addiction using the parsimonious internet addiction

- components model—a preliminary study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 12(3), 351–366.
- Kuyucu, M. (2017). Gençlerde akıllı telefon kullanımı ve akıllı telefon bağımlılığı sorunsalı: “Akıllı telefon (kolik)” üniversite gençliği. *Global Media Journal TR Edition*, 7(14), 328-359.
- Kuzu, B. (2019) *Ebeveynlerin öz yeterlilik algularıyla duygu sosyalleştirme davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No: 600534) Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kuzu, A., Odabaşı, F., Erişti, S. D., Kabakçı, I., ve Kurt, A. A. (2008). İnternet kullanımı ve aile araştırması. *Ankara: T.C Başbakanlık Aile ve Sosyal Araştırmalar Genel Müdürlüğü Yayınları. Genel Yayın*, (133).
- Küçükmetin, A. (2018). Kişilerarası ilişki tarzları ve sosyal desteğin psikolojik ve fiziksel iyi oluştaki rollerinin incelenmesi (Tez No: 490842) [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H. ve Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PloS One*, 8(2), e56936.
- Lauricella, A. R., Barr, R. ve Calvert, S. L. (2014). Parent–child interactions during traditional and computer storybook reading for children’s comprehension: implications for electronic storybook design. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 2(1), 17-25.
- Lauricella, A. R., Wartella, E. ve Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11-17.

- Leahy, R. L., Tirch, D. D. ve Melwani, P. S. (2012). Processes underlying depression: Risk aversion, emotional schemas, and psychological flexibility. *International Journal of Cognitive Therapy*, 5(4), 362–379.
- Lee, H. (2017). The mediating effects of multidimensional experiential avoidance on the relationship between stress and internet/smartphone addiction in adolescents. *Stress*, 25(4), 279-285.
- Lejuez, C.W., Paulson, A., Daughters, S.B., Bornovalova, M.A. ve Zvolensky M.J. (2006). The association between heroin use and anxiety sensitivity among inner-city individuals in residential drug use treatment. *Behaviour Research And Therapy*, 44 (5), 667-677.
- Leshner, A. (1997). Addiction is a brain disease, and it matters. *Science*, 278(5335), 807–808.
- Levin, M. E., MacLane, C., Daflos, S., Seeley, J. R., Hayes, S. C., Biglan, A. ve Pistorello, J. (2014). Examining psychological inflexibility as a transdiagnostic process across psychological disorders. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(3), 155-163.
- Levin, M. E., Pistorello, J., Seeley, J. R. ve Hayes, S. C. (2013). Feasibility of a prototype web-based acceptance and commitment therapy prevention program for college students. *Journal of American College Health*, 62(1), 20–30.
- Lian, L. ve You, X. (2017). Specific virtues as predictors of smartphone addiction among Chinese undergraduates. *Current Psychology*, 36(2), 376-384.
- Liman, M. (2020). *Okulöncesi eğitime devam eden çocuğu olan ebeveynlerin sosyal medya kullanımları, benlik kurguları ve ebeveynlik stilleri arasındaki ilişkiler*

(Tez No: 633822) [Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Lin, Y. H., Chang, L. R., Lee, Y. H., Tseng, H. W., Kuo, T. B. ve Chen, S. H. (2014). Development and validation of the Smartphone Addiction Inventory (SPAI). *PloS One*, 9(6), e98312.

Livingstone, S., ve Bober, M. (2006). Regulating the internet at home: contrasting the perspectives of children and parents. *Digital generations: Children, young people, and new media*, 93-113.

Livingstone, S., ve Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of broadcasting & electronic media*, 52(4), 581-599.

Livingstone, S., Ólafsson, K., Helsper, E. J., Lupiáñez-Villanueva, F., Veltri, G. A. ve Folkvord, F. (2017). Maximizing opportunities and minimizing risks for children online: The role of digital skills in emerging strategies of parental mediation. *Journal of Communication*, 67(1), 82–105.

Lou, S. J., Shih, R. C., Liu, H. T., Guo, Y. C., & Tseng, K. H. (2010). The Influences of the Sixth Graders' Parents' Internet Literacy and Parenting Style on Internet Parenting. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 9(4), 173-184.

LSE (2018). *Parenting for a digital future*. <https://blogs.lse.ac.uk/parenting4digitalfuture/>.

Luomo, J. B., Hayes, S. C. ve Walser, R. W. (2017). *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills training manual for therapists*. (2nd ed.). CA: An Imprint of New Harbinger Publications.

- Magid, L. J. (2003). Child safety on the information highway. National Center for Missing and Exploited Children (NCMEC) broşürü, <http://www.safekids.com/child-safety-on-the-informationhighway/>.
- Malone, K. (2002). Street life: youth, culture and competing uses of public space. *Environment and urbanization*, 14(2), 157-168.
- Manap, A. (2020). *Anne babalarda dijital ebeveynlik farkındalığının incelenmesi* (Tez No: 613073) [Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Manap, A., ve Durmuş, E. (2020). Dijital ebeveynlik farkındalık ölçeğinin geliştirilmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(2), 978-993.
- (2021). Dijital Ebeveynlik Farkındalığının Aile içi Roller ve Çocukta İnternet Bağımlılığına Göre İncelenmesi. *e-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 12 (1), 141-156.
- Marlatt, G. A., Baer, J. S., Donovan, D. M., ve Kivlahan, D. R. (1988). Addictive behaviors: Etiology and treatment. *Annual Review of Psychology*, 39, 223–252.
- Mason, Richard O. (1986) Four Ethical Issues of Information Age, *MIS Quarterly*,10(1), 5-11.
- Masuda, A., Hayes, S. C., Fletcher, L. B., Seignourel, P. J., Bunting, K., Herbst, S. A., Twohig, M. P., ve Lillis, J. (2007). The impact of Acceptance and Commitment Therapy versus education on stigma toward people with psychological disorders. *Behaviour Research and Therapy*, 45(11), 2764-2772.
- Masuda, A. ve Tully, E. C. (2011). The role of mindfulness and psychological flexibility in somatization, depression, anxiety, and general psychological

- distress in a nonclinical college sample. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Medicine*, 17(1), 66– 71.
- Maxwell, M. A., ve Cole, D. A. (2009). Weight change and appetite disturbance as symptoms of adolescent depression: Toward an integrative biopsychosocial model. *Clinical psychology review*, 29(3), 260-273.
- Mazmanian, M. ve Lanette, S. (2017). "Okay, One More Episode" *An Ethnography of Parenting in the Digital Age*. In Proceedings of the 2017 ACM conference on computer supported cooperative work and social computing, 2273-2286.
- Mazlum, A. A. ve Mazlum, M. M. (2017). Sosyal Bilimlerde Araştırma Yönteminin Belirlenmesi. *Route Educational and Social Science Journal*, 4: 1-21. doi:10.17121/ressjournal.705.
- McCracken, L. M. ve Morley, S. (2014). The psychological flexibility model: a basis for integration and progress in psychological approaches to chronic pain management. *The Journal of Pain*, 15(3), 221-234.
- McIlwraith, R., Jacobvitz, R. S., Kubey, R. ve Alexander, A. (1991). Television addiction: Theories and data behind the ubiquitous metaphor. *American Behavioral Scientist*, 35, 104–121.
- Mesch, G. S. (2006). Family relations and the Internet: Exploring a family boundaries approach. *The Journal of Family Communication*, 6(2), 119-138.
- Mickelson, K. D., Kessler, R. C. ve Shaver, P. R. (1997). Adult Attachment in a Nationally Representative Sample. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(5), 1092-1106.
- Minaz, A., ve Bozkurt, Ö. Ç. (2017). Üniversite öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin ve kullanım amaçlarının farklı değişkenler açısından

- incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(21), 268-286
- Mitchell, A. ve Savill-Smith, C. (2005). *The use of computer and video games for learning. A review of the literature.*
- Mojaz, Z. H., Paydar, M. R. Z. ve Ebrahimi, M. E. (2015). The relationship between the internet addiction and the use of Facebook with marital satisfaction and emotional divorce among married university students. *Indian J Fund Appl Life Sci*, 5(3), 709-717.
- Mok, J. Y., Choi, S. W., Kim, D. J., Choi, J. S., Lee, J., Ahn, H., ... ve Song, W. Y. (2014). Latent class analysis on internet and smartphone addiction in college students. *Neuropsychiatric disease and treatment*, 10, 817.
- Montagni, I., Guichard, E., Carpenet, C., Tzourio, C. ve Kurth, T. (2016). Screen time exposure and reporting of headaches in young adults: A cross-sectional study. *Cephalalgia*, 36(11), 1020-1027.
- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., ve Razak Özdiñler, A. (2018). Dijital teknoloji kullanımının çocukların gelişimi ve sağlığı üzerine olumsuz etkileri. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 5(2), 1–21.
- Nathanson, A. I. (2001). Parent and child perspectives on the presence and meaning of parental television mediation. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 45, 201–220.
- Noyan, C. O., Darçın, E.A., Nurmedov, S., Yılmaz, O. ve Dilbaz, N. (2015). Akıllı telefon bağımlılığı ölçeğinin kısa formunun üniversite öğrencilerinde Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik Çalışması, *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 16 (Özel Sayı. 1), 73-81.

- Nie, N. H. ve Erbring, L. (2002). Internet and society: A preliminary report. *IT & society*, 1(1), 275-283.
- Odabaşı H.F., Kabakçı I. ve Çoklar A.N. (2007). *İnternet, çocuk ve aile*, (2. Baskı). Nobel Basımevi.
- O'Neill, Brain (2018). *The european strategy for a better internet for children*. LSE. <https://blogs.lse.ac.uk/medialse/2018/05/21/the-european-strategy-for-a-better-internet-for-children/>.
- Orucoğlu, O. (2020). Üniversite öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı, nomofobi ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin incelenmesi. [Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Ögel, K. (2014). *Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler: Bilişsel Davranışçı Psikoterapilerde Üçüncü Dalga*. HYB Yayıncılık.
- Önal, H. İ. (2007). Medya okuryazarlığı: Kütüphanelerde yeni çalışma alanı. *Türk Kütüphaneciliği*, 21(3), 335-359.
- Özdemir, E. (2014). Tarama Yöntemi. M. Metin (ed.) Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi, 77-97.
- Özkan, A. ve Hira, İ. (2017). Dijital Medya ve Sosyalleşme: 6-12 Yaş Çocukların Sosyalleşmesine Dair Ebeveyn Görüşleri (İstanbul Örneği). *Kesit Akademi Dergisi*, 3(9), 245-270.
- Özkaya, S. (2018). Sosyal medyayı çok kullanan gençlerde narsistik kişilik yapılanması. (Tez No: 527071) [Yüksek lisans tezi, Maltepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Page Jeffery, C. (2021). "It's really difficult. We've only got each other to talk to." Monitoring, mediation, and good parenting in Australia in the digital age. *Journal of Children and Media*, 15(2), 202-217.

- Panayiotou, G., Karekla, M. ve Mete, I. (2014). Dispositional coping in individuals with anxiety disorder symptomatology: Avoidance predicts distress. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 314-321.
- Panova, T. ve Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of behavioral addictions*, 7(2), 252-259.
- Park, W. K. (2005). Mobile phone addiction. *Mobile communications*, 253-272, Springer.
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y. ve Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770.
- Parmar, N. (2017). *Digital parenting*. United Learning Schools, Ashford, Kent.
- Pavithra, M. B., Madhukumar, S. ve Mahadeva, M. (2015). A Study on Nomophobia Mobile Phone Dependence, Among Students of a Medical College in Bangalore. *National Journal of Community Medicine*, 6(3), 340-344.
- Pektaş, E. (2015). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları ebeveyn kabul-reddi ile depresyon ve sürekli kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: duygu düzenleme güçlüklerinin aracı rolü. (Tez No: 399627) [Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Piaget, J. (1954). *The Construction of Reality in The Child*. Basic Books.
- Plutchik, R. E., ve Conte, H. R. (1997). *Circumplex models of personality and emotions* American Psychological Association, xi-487.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 1. *On the horizon*, 9(5), 1-6.
- (2001a). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently? *On the horizon*. 9(6), 1-5.

- Ramnerö, J. ve Törneke, N. (2017). *İnsan davranışlarının ABC'si*. Litera Yayıncılık.
- Randler, C., Wolfgang, L., Matt, K., Demirhan, E., Horzum, M. B. ve Beşoluk, Ş. (2016). Smartphone addiction proneness in relation to sleep and morningness–eveningness in German adolescents. *Journal of behavioral addictions*, 5(3), 465-473.
- Redmiles, E. M. (2018). Net benefits: digital inequities in social capital, privacy preservation, and digital parenting practices of us social media users. In Twelfth International AAAI Conference on Web and Social Media.
- Ribble, M. (2009). *Raising a digital child* (p. 213). Eugene, OR: ISTE.
- Ribble, M., ve Bailey, G. (2007). *Digital citizenships in schools*. Washington: ISTE
- Rode, J. A. (2009). Digital parenting: designing children's safety. *People and Computers XXIII Celebrating People and Technology*, 244-251.
- Roos, J.P. (2001). Postmodernity and mobile communications. Paper presented at the meeting of the European Sociological Association on 5th Conference of the ESA, Helsinki, Finland.
- Rotter, J. B. (1982). Social learning theory. *Expectations and actions: Expectancy-value models in psychology*, 395.
- Ruut, V. (2006). The four qualities of life: ordering concepts and measures of the good life. *Journal Of Happiness Studies*, 1, 1-39.
- Safran, J. D. (1990). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: I. Theory. *Clinical psychology review*, 10(1), 87-105.
- (1990a). Towards a refinement of cognitive therapy in light of interpersonal theory: II. Practice. *Clinical Psychology Review*, 10(1), 107-121.
- Safran, J. D. ve Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. Basic Books Inc.

- Sağır, A. ve Eraslan, H. (2019). Akıllı telefonların gençlerin gündelik hayatlarına etkisi: Türkiye’de üniversite gençliği örneği. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 10(17), 48-78.
- Salehan, M. ve Negahban, A. (2013). Social networking on smartphones: When mobile phones become addictive. *Computers in Human Behavior*, 29, 2632–2639.
- Sanders, M. R. ve Woolley, M. L. (2005). The relationship between maternal self-efficacy and parenting practices: implication for parent training. *Child: Care, Health & Development*, 31(1), 65–73.
- Sarıgül, U. (2019). Psikoloji öğrencilerinin akıllı telefon bağımlılığı düzeyleri ile beğenilme arzusu ve yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: İzmir örneği (Tez No: 5664662) [Yüksek lisans tezi, Çağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Sarıkaya, S. (2011). Zihinsel engelli çocuğu olan ebeveynlerin stresle başa çıkma düzeylerinin ve yaşam doyumlarının incelenmesi (Tez No: 286525) [Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Schimmenti, A. ve Bifulco, A. (2015). Linking lack of care in childhood to anxiety disorders in emerging adulthood: the role of attachment styles. *Child and Adolescent Mental Health*, 20(1), 41-48.
- Schunk, D. H. ve Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. *Handbook of motivation at school*, Routledge. 35-53.
- Schoeni, A., Roser, K. ve Rösli, M. (2015). Symptoms and cognitive functions in adolescents in relation to mobile phone use during night. *PloS one*, 10(7), e0133528.

- Schweller, L. J. (2014). *Motherhood 2.0: digital motherhood as visual culture*.
University of California, Irvine.
- Selçuk, Z. (2001). *Gelişim ve Öğrenme*. Nobel Yayınları.
- Senemoğlu, N. (2002). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Gazi Kitabevi.
- Sepehr, S. ve Head, M. (2013). Competition as an element of gamification for learning: an exploratory longitudinal investigation. In *Proceedings of the First International Conference on Gameful Design, Research, and Applications*, 2-9.
- Sharples, M., Graber, R., Harrison, C. ve Logan, K. (2009). E-safety and web 2.0 for children aged 11–16. *Journal of Computer Assisted Learning*, 25(1), 70-84.
- Shin, S. C. ve Baek, S. K. (2013). The influence of adolescents' smart phone addiction on aggression. *Korean Review of Crisis and Emergency Management*, 9(11), 345-362.
- Shorey, H. S. ve Snyder, C. R. (2006). The Role of Adult Attachment Styles in Psychopathology and Psychotherapy Outcomes. *Review of General Psychology*, 10(1): 1-20.
- Simon, E. ve Verboon, P. (2016). Psychological Inflexibility and Child Anxiety. *Journal of Child and Family Studies*, 25(12), 3565–3573.
- Sinsomsack, N. ve Kulachai, W. (2018). A study on the impacts of Smartphone addiction. *ASSEHR: Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 186(3), 248-252.
- Snyder, C. R. ve Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

- Soni, R., Upadhyay, R ve Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519.
- Soygüt, G. ve Çakır, Z. (2009). Ebeveynlik Biçimleri ile Psikolojik Belirtiler Arasındaki İlişkilerde Kişilerarası Şemaların Aracı Rolü: Şema Odaklı Bir Bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2), 144-152.
- Stoddard, J. A. ve Afari, N. (2014). *The Big Book of ACT Metaphors: a practitioner's guide to experiential exercises and metaphors in Acceptance and Commitment Therapy*. New Harbinger Publications.
- Strosahl, K. D. (2004). ACT with the multi-problem patient. In *A practical guide to acceptance and commitment therapy*. Springer.
- Sultan, A. J. (2014). Addiction to mobile text messaging applications is nothing to “lol” about. *The Social Science Journal*, 51, 57–69.
- Sullivan, H. S. (1953). *Interpersonal Theory of Psychiatry*. W.W. Norton & Company, Inc.
- Symons, K., Ponnet, K., Walrave, M., ve Heirman, W. (2017). A qualitative study into parental mediation of adolescents’ internet use. *Computers in Human Behavior*, 73, 423–432.
- Şahin, N. H., Batıgün, A. D. ve Koç, V. (2011). Kişilerarası Tarz, Kendilik Algısı, Öfke ve Depresyon. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(1), 17-25.
- Şahin, N. H., Durak, A. ve Yasak, Y. (1994). *Kişilerarası İlişkiler Ölçeği: Psikometrik Özellikleri*. VIII. Ulusal Psikoloji Kongresi, 21-23 Eylül, İzmir.
- Şata, M., Çelik., Ertürk, Z., ve Taş, U. E. (2016). Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeğinin (ATBÖ) Türk lise öğrencileri için uyarlama çalışması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 7(1), 156-169.

- Tekbıyık, A. (2014). İlişkisel Tarama (M. Metin, ed.). *Kuramdan Uygulamaya Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Yayıncılık.
- Tekin, Ç., Güneş, G. ve Çolak, C. (2014). Cep Telefonu Problemlili Kullanım Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Medicine Science*, 3(3), 1361-81.
- Telef, B. (2013). Engelli çocuğa sahip ebeveynlerin öz-yeterliliklerinin ve psikolojik belirtilerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(1), 33-49.
- Teti, D. M. ve Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: The mediational role of maternal self-efficacy. *Child development*, 62(5), 918-929.
- Thomé, S., Härenstam, A. ve Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11(1), 1-11.
- Tiwari, S., Podell, J. C., Martin, E. D., Mychailyszyn, M. P., Furr, J. M. ve Kendall, P. C. (2008). Experiential avoidance in the parenting of anxious youth: Theory, research, and future directions. *Cognition & Emotion*, 22(3), 480–496.
- Toksöz, İ. ve Kolburan, Ş.G. (2018). Evli bireylerde bağlanma stilleri ve bilişsel esnekliğin ilişki doyumu etkisi. *Aydın Toplum ve İnsan Dergisi*, 4(2), 17-34.
- Toprak, T. B., Arıcak, T. ve Yavuz, K. F. (2020). Tıp fakültesi öğrencilerinde tükenmişlik derecesi psikolojik esneklik ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Cognitive-Behavioral Psychotherapy and Research*, 9(1), 16-27.

- Tucknott, M. (2014). An Investigation into the Impact of Childhood Abuse and Care-giver Invalidation on Psychological Inflexibility in Clinical and Subclinical Eating 54 Disorders, University of Hertfordshire.
- Tunç, E. ve Kaygas, Y. (2016). Eğitim fakültesi öğrencilerinin kişilerarası ilişki tarzları ve psikolojik eğilimlerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 53-78.
- Turel, O., Serenko, A. ve Giles, P. (2011). Integrating technology addiction and use: An empirical investigation of online auction users. *MIS Quarterly*, 35(4), 1043–1061.
- Tümkiye, S., Çelik, M. ve Aybek, B. (2013). Ergenlerin Kişilerarası İlişkilerini Etkileyen Sosyal Yaşantı Değişkenlerinin İncelenmesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, (24), 163-178.
- Tümlü, Cem. (2021). *Kabul ve Kararlılık Terapisi'ne dayalı psiko-eğitim programının Otizm Spektrum Bozukluğu olan çocuk (3-6 yaş) anneleri ve babalarının psikolojik uyumlarına etkisi* (Tez No: 667060) [Doktora tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Türkel, N. (2021). *Ebeveynlerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri ile dijital ebeveynlik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Tez No: 680520) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Twohig, M. P. (2012). Introduction: the basis of acceptance and commitment therapy. *Cognitive and Behavioural Practice*, 19, 499-507.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B. ve Pereira, A. (2020). Profiles of psychological flexibility: A latent class analysis of the acceptance and commitment therapy model. *Behavior Modification*, 44(3), 365-393.

- Uğur, E. (2018). *Kabul ve kararlılık terapisi yönelimli psikoeğitim programının olumsuz değerlendirilme korkusu üzerindeki etkisi* (Tez No: 517328) [Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Vaillancourt, M. (2015). *Mediated motherhood: discourse and maternal identity in the digital age*. Syracuse University.
- Valkenburg, P. M. ve Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental psychology*, 43(2), 267.
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M. ve Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in human behavior*, 45, 411-420.
- Walsh, S. P., White, K. M. ve Young, R. M. (2008). Over-connected? A qualitative exploration of the relationship between Australian youth and their mobile phones. *Journal of Adolescence*, 31(1), 77-92.
- Warren, S. L., Huston, L. ve Egeland, B. (1997). Child and Adolescent Anxiety Disorders and Early Attachment. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 36(5): 637-644.
- We Are Social (2020). Digital 2020 Global Overview Report.
- White, E. K., ve Warren, C. S. (2014). The influence of social anxiety on the body checking behaviors of female college students. *Body image*, 11(4), 458-463.
- Whittingham, K. ve Coyne, L. W. (2019). *Acceptance and Commitment Therapy: The clinician's guide for supporting parents*. Academic Press.
- Whittingham, K., Wee, D., Sanders, M. R. ve Boyd, R. (2013). Predictors of psychological adjustment, experienced parenting burden and chronic sorrow

- symptoms in parents of children with cerebral palsy. *Child: care, health and development*, 39(3), 366-373.
- Wilson, K. G., Bordieri, M. J., Flynn, M. K., Lucas, N. N. ve Slater, R. M. (2011). Understanding acceptance and commitment therapy in context: A history of similarities and differences with other cognitive behavior therapies. J. Herbert and E. Forman (Ed.), *Acceptance and Mindfulness in Cognitive Behavior Therapy Acceptance and Mindfulness in Behavior Therapy: understanding and applying the new therapies*. 276,313, NJ: John Wiley and Sons.
- Yadavaia, J. E., Hayes, S. C. ve Vildaraga, R. (2014). Using Acceptance and Commitment Therapy to increase self-compassion: A randomized controlled trial. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 3(4), 248-257.
- Yaman, F. (2018). *Türkiye'deki ebeveynlerin dijital ebeveynlik öz yeterliklerinin incelenmesi* (Tez No: 532545) [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Yanbastı, A.G. (1990). *Kişilik kuramları ders kitapları*. Ege Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- Yang, F., Helgason, A. R., Sigfusdottir, I. D. ve Kristjansson, A. L. (2013). Electronic screen use and mental well-being of 10-12 year old children. *European Journal of Public Health*, 23(3), 492-498.
- Yao, M. Z. ve Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.
- Yavuz, K. F. (2015). Kabul ve kararlılık terapisi (ACT): Genel bir bakış. *Türkiye Klinikleri Journal of Psychiatry Special Topics*, 8(2), 21-27.
- Yavuz, K. F., Ulusoy, S., Iskin, M., Esen, F. B., Burhan, H. S., Karadere, M. E. ve Yavuz, N. (2016). Turkish version of acceptance and action questionnaire-2

(AAQ-2): a reliability and validity analysis in clinical and non-clinical samples. *Klinik Psikofarmakoloji Bülteni*, 26(4), 329-444.

Yay, Mahmut. (2019). *Dijital ebeveynlik*. Yeşilay Yayınları.

Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel Öz yeterlikölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301- 308.

Yıldırım. S. ve Kişioğlu, A. (2018). Teknolojinin getirdiği yeni hastalıklar: Nomofobi, netlessfobi, fomo. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 25(4), 473-480.

Yılmaz, R. (2020). Kişilerarası şema, kişilerarası tarz ve duygu ifade etme açısından sosyal kaygının incelenmesi (Tez No:659438) [Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Yorulmaz, E. (2019) Alkol ve sigara kullanımında erken dönem uyumsuz şemaların, ebeveynlik stillerinin ve psikolojik esnekliğin rolü (Tez No:567096) [Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & behavior*, 1(3), 237-244.

Young, J. E., Klosko, J. S. ve Weishaar, M. E. (2003). *Schema Therapy: A Practitioner's Guide*. Guilford Press.

Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F. ve Odabaşı, H. F. (2013). Dijital ebeveynlik ve değişen roller. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 12 (4), 883-896.

Yusufoğlu, Ö. Ş. (2017). Boş Zaman Faaliyeti Olarak Akıllı Telefonlar ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Itobiad: Journal of the Human & Social Science Researches*, 6(5), 2414-2434.

- Yu, Y. ve Xiao, Y. (2021). Coparenting alleviated the effect of psychological distress on parental psychological flexibility. *Frontiers in Psychology*, 2980.
- Yücelten, E. (2016). *Üniversite öğrencilerinde internet bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığının bağlanma stilleri ile ilişkisinin incelenmesi* (Tez No: 441648) [Yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi.
- Zhuang, L., Wang, L., Xu, D., Wang, Z. ve Liang, R. (2021). Association between excessive smartphone use and cervical disc degeneration in young patients suffering from chronic neck pain. *Journal of Orthopaedic Science*, 26(1), 110-115.
- Zou, Y., Xia, N., Zou, Y., Chen, Z. ve Wen, Y. (2019). Smartphone addiction may be associated with adolescent hypertension: a cross-sectional study among junior school students in China. *BMC pediatrics*, 19(1), 1-8.

EKLER

EK 1: ONAM FORMU

Değerli katılımcı;

Sizi Psikolog Beyzanur AKDERE tarafından Dr. Volkan KOÇ danışmanlığında yürütülen bu çalışmaya davet ediyoruz. Araştırmaya katılacak olan ebeveynlerde akıllı telefon, tablet, bilgisayar kullanabilme ve ilkokulda öğrenim gören çocuğa sahip olma şartı aranmaktadır.

Bu araştırmanın amacı, ebeveynlerin çocuklarının teknoloji kullanımlarına yönelik sahip oldukları öz yeterlikleri ile diğer psikolojik faktörlerin ilişkisini incelemek ve bu alanda literatüre katkıda bulunmaktır. Araştırmaya sizden yaklaşık 10 dakika ayırmanız istenmektedir. Soruların doğru ya da yanlış cevapları yoktur. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, size en uygun gelen cevapları içtenlikle verecek şekilde cevaplamanızdır. Bu çalışmaya katılmak tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır. Çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda çalışmayı bırakma hakkına sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz gizli tutulacaktır.

Araştırmada kişisel veri toplanacağından 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanunu ve ilgili mevzuat uyarınca kişisel verileri korumak amacıyla gerekli tüm tedbirler alınacaktır. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya pskbeyzanurakdere@gmail.com adresi üzerinden ulaşabilirsiniz.

EK 2 : DEMOGRAFİK BİLGİ FORMU

1. Yaşınız

2. Cinsiyetiniz:

_Erkek _Kadın

3. Eğitim Durumunuz

_İlkokul mezunu _Ortaokul Mezunu

_Lise Mezunu _Üniversite Mezunu

_Yüksek Lisans Mezunu _Doktora Mezunu

4. Ekonomik Durumunuz

_Çok Düşük _Düşük _Orta

_Yüksek _Çok Yüksek

5. En çok Kullanılan Dijital Araç

_Telefon _Tablet _Bilgisayar

6. Dijital Araçların Günlük Kullanım Saati

_1 saatten az _1-3 saat

_3-5 saat _5 saatten fazla

7. Sahip olduğunuz çocuk sayısı

8. İlkokul öğrencisi çocuğun cinsiyeti

_Kız _Erkek

9. İlkokul öğrencisi çocuğun kendine ait akıllı telefon/tablet/ bilgisayar var mı?

_Evet _Hayır

EK 3: DİJİTAL EBEVEYNLİK FARKINDALIK ÖLÇEĞİ

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her Zaman
1. Telefonumla uğraşırken, çocuğumun söylediklerini dinlemediğim olur					
2. Çocuğum, çok ısrar ediyorsa, dayanamayıp telefon/tablet kullanmasına izin veririm					
3. İnternetin faydalarını, zararlarını ve dikkat edilmesi gereken durumları çocuğuma anlatırım					
4. Çocuğumu internetin risklerinden koruyabiliyorum.					
5. Telefon/tablet kullanımında çocuğumda eleştirdiğim davranışları ben de yaparım					
6. Çocuğumun huysuz olduğu zamanlarda, telefon/tablet ile sakinleştiririm					
7. Dijital araçların (Akıllı Tel., Tablet, Tv vb.), çocuğuma etkilerini (olumlu veya olumsuz) incelerim					
8. Çocuğum internette gezinirken ona zarar verebilecek bir içerikle karşılaşırsa yasal yollara başvururum					
9. Çocuğum, telefonumla çok fazla vakit harcadığıma tanık olur.					
10. Ev dışı ve ev içi ortamda (misafir, alış-veriş, arkadaş ortamı vb) çocuğumun telefon/tableti yoğun kullanmasına göz yumarım.					
11. Faydalı olduğunu düşündüğüm yazı, video veya fotoğrafları kendi cihazımdan çocuklarıma gösteririm.					
12. Çocuğum internette video izlerken, rahatsız edici videolarla (cinsel, şiddet içerikli) karşılaşırsa haberim olur					
13. Çocuğumla iletişime geçmek yerine telefonumla ilgilenirim.					
14. İşlerimle meşgulken, çocuğumun telefon/tablet ile vakit geçirmesine göz yumarım					
15. Teknolojik yeniliklerin çocuklarım açısından faydalarını ve risklerini analiz ederim					
16. Çocuğumu internetin risklerinden koruyacak güvenlik paketi veya antivirüs programlarını kullanırım.					

EK 4: KABUL ve EYLEM FORMU -2 (KEF-2)

	1	2	3	4	5	6	7
	Hiçbir zaman doğru değil	Çok nadiren doğru	Nadiren doğru	Bazen doğru	Sıklıkla doğru	Neredeyse her zaman doğru	Daima doğru
1. Geçmişte olan acı veren yaşantılarım ve hatıralarım, değer verdiğim bir hayatı yaşamayı zorlaştırıyor							
2. Hislerimden korkarım.							
3. Kaygılarımı ve hislerimi kontrol edememekten endişelenirim.							
4. Acı hatıralarım dolu dolu bir hayat yaşamamı engelliyor.							
5. Duygular hayatımda sorunlara yol açar							
6. İnsanların çoğu hayatlarını benden daha iyi idare ediyor gibi görünüyor.							
7. Endişelerim başarılı olmamı engelliyor							

**EK 5: AKILLI TELEFON UYGULAMASINA DAYALI BAĞIMLILIK
ÖLÇEĞİ**

	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1. Akıllı telefonum hayatımdaki en önemli şey.					
2. Akıllı telefon kullanımım yüzünden, ailemle (veya arkadaşlarımla) çatışmalar yaşıyorum.					
3. Akıllı telefonumla meşgul olmak, ruh halimi değiştirmenin bir yoludur. (İhtiyaç duyarsam, ortamdan uzaklaşırım veya bir telefon görüşmesi yaparım.)					
4. Zamanla, akıllı telefonumla daha çok vaktimi boşa harcıyorum.					
5. İstedğim kadar akıllı telefonumu kullanamıyorum veya istediğim zaman akıllı telefonuma erişemiyorsam, kendimi üzgün, huysuz veya sinirli hissederim.					
6. Ne zaman akıllı telefonumu kullandığım süreyi kısaltmaya çalışsam, kısa bir süre bunu yapmayı başarırım fakat sonrasında akıllı telefonumu öncesine kıyasla daha fazla kullanmaya başlarım					

EK 6: KİŞİLERARASI İLİŞKİ TARZI ÖLÇEĞİ

	Hiç	Bazen	Sık sık	Sürekli
1) Kendi isteklerimi ve ihtiyaçlarımı karşımdakine açıkça belli ederim.				
2) Fikirlerimde ve söylediklerimde ısrarlı olur, karşımdakilerin görüşlerini pek dikkate almam.				
3) Sözlerimle olmasa da diğer yollarla karşımdakilere saygı duyduğuma ve onları kabullendiğime ilişkin mesajlar veririm.				
4) “Neden” ve “niçin” sözcükleriyle başlayan soruları sıkça kullanırım.				
5) Neşeli ve yapıcı şakalar yaparım.				
6) İnsanlara sözle sataşmayı severim.				
7) Karşımdakilerin görüşlerine ve tutumlarına değer verdiğimi açıkça belli ederim.				
8) Kendimi diğerlerinden daha farklı ve üstün görür ve bunu belli etmekten çekinmem.				
9) Otomatik tepkilerimi erteleyebilir, kendimi pek kolayca kaybetmem.				
10) Karşımdakilerde suçluluk duygusu uyandırmayı severim.				
11) Diğer insanların da kendi görüşlerini ve bilgilerini aktarabilmeleri için onlara şans tanırım.				
12) Yaptığım şakalar yersiz olur.				
13) Düşüncelerim diğer kişilerininki ile uyduğunda, bunu açıkça belli ederim.				
14) Kendimi kolayca kaybedip öfkelenirim.				
15) Diğer kişilerin sırlarını hiçbir açık vermeden tutarım.				
16) Başkalarını aşağılayıcı ve küçük düşürücü sözleri kolayca söyleyebilirim.				
17) İlişkilerimde bir sorun olduğunda, bu sorunla ilgili olarak diğer kişiyle/kişilerle açıkça ve yapıcı bir biçimde yüzleşirim.				
18) Karşımdakilerden bir istekte bulunduğumda, bunu sert bir biçimde ifade ederim.				

19) Konuşmalarım yapıcı ve olumludur.				
20) İnsanlarla ilişkilerimde “üzüm yemek yerine, bağıcı dövme” için uğraşırım (Güç savaşına girerim)				
21) Karşımdakilere içten bir ilgi duyar ve bunu açıkça belirtirim				
22) Karşımdakileri istemediğim halde pohpohlarım				
23) Karşımdaki insana karşı duyduğum olumlu duyguları, onunla açıkça paylaşabilirim				
24) Diğerleriyle alay etmeyi severim				
25) Düşüncelerimi paylaşma konusunda dürüstümdür				
26) Diğerlerinin fikirlerini onlar adına ve onlar için özetlerim				
27) Duygularımı paylaşma konusunda dürüstümdür				
28) Kendi görüşlerimde ısrarlıyım ve bir uzlaşma yoluna gitmem				
29) Ortada tartışılan bir konu varsa, orada olan herkes görüşlerini belirtinceye kadar tartışılan konunun kapanmasına izin vermem.				
30) Yalnızca kendimden söz etmekten ve böbürlenmekten hoşlanırım				
31) Karşımdaki kişilere sorduğum sorular, onlara kimin haklı ya da üstün olduğunu göstermek için değil, gerçekten söylediklerini daha iyi anlayabilmem içindir				

EK 7: ÇOCUK UYUMU- ANNE BABA YETERLİK ÖLÇEĞİ

Lütfen her cümleyi okuyunuz ve son 4 haftadır çocuğunuz (2-12 yaş arası) için bu durumun ne kadar doğru olduğunu gösteren 0, 1, 2 veya 3 rakamlarından birini seçin.

Daha sonra her ifadenin yanındaki kutucuğa, çocuğunuzda bu davranış çok seyrek olarak görülse de ya da sizi kaygılandırmasa da bu durumla başa çıkmak konusunda kendinize ne kadar güvendiğinizi 1 ile 10 puan vererek tanımlayın. Yanlış ya da doğru cevap yoktur.

Benim çocuğum;	Bu durum çocuğunuz için ne kadar doğru?				Kendinize güveninizi puanlayın 1 = Kesinlikle başa çıkamam 10 = Kesinlikle başa çıkabilirim
	Hiç	Biraz	Sıkça	Çok fazla	
1. Kendi istediği olmadığında morali bozulur ya da kızar.	0	1	2	3	<input type="text"/>
2. Evle ilgili işleri yapması istendiğinde reddeder.	0	1	2	3	<input type="text"/>
3. Endişelenir.	0	1	2	3	<input type="text"/>
4. Öfkesini kontrol edemez.	0	1	2	3	<input type="text"/>
5. Yemek zamanlarında uygunsuz davranır.	0	1	2	3	<input type="text"/>
6. Kardeşleri ya da diğer çocuklar ile tartışır ya da kavga eder.	0	1	2	3	<input type="text"/>
7. Kendisi için yapılan yiyecekleri yemeyi reddeder.	0	1	2	3	<input type="text"/>
8. Giyinmesi uzun zaman alır.	0	1	2	3	<input type="text"/>
9. Benim veya başkalarının canını yakar (vurur, iter, tırmalar, ısırır vb.).	0	1	2	3	<input type="text"/>
10. Başkalarıyla konuşurken sözümü keser.	0	1	2	3	<input type="text"/>
11. Korkmuş ve ürkmüş görünür.	0	1	2	3	<input type="text"/>
12. Yetişkinlerin ilgisi olmadan kendini oyalamada sorun yaşar.	0	1	2	3	<input type="text"/>
13. Bağırır, haykırır veya çığlık atar.	0	1	2	3	<input type="text"/>
14. Mızızlanır veya yakınır (sızlanır).	0	1	2	3	<input type="text"/>
15. Bir şey yapması istendiğinde karşı gelir.	0	1	2	3	<input type="text"/>
16. Yaşıtı olan diğer çocuklardan daha fazla ağlar.	0	1	2	3	<input type="text"/>
17. Bana kaba biçimde cevap verir.	0	1	2	3	<input type="text"/>
18. Mutsuz veya üzgün görünür.	0	1	2	3	<input type="text"/>
19. Kendisine verilen görevleri ve aktiviteleri düzenlemede güçlük yaşar.	0	1	2	3	<input type="text"/>

Benim çocuğum;	Bu durum çocuğunuz için ne kadar doğru?			
	Hiç	Biraz	Sıkça	Çok fazla
20. Yetişkinin sürekli ilgisi olmadan da kendini oyalayabilir.	0	1	2	3
21. Yatma zamanında uyumlu davranır.	0	1	2	3
22. Yaşına uygun görevleri kendisi yapabilir.	0	1	2	3
23. Kurallara ve sınırlara uyar.	0	1	2	3
24. Aile üyeleri ile iyi geçinir.	0	1	2	3
25. Başkalarına karşı nazik ve yardımseverdir.	0	1	2	3
26. Fikirleri, görüşleri ve gereksinimleri hakkında uygun bir şekilde konuşabilir.	0	1	2	3
27. Yetişkinler tarafından kendisine söyleneni yapar.	0	1	2	3

EK 8: KEF-2 ÖLÇEK İZİNİ



fatih yavuz

Alıcı: ben

2 Eki 2021 Cmt 10:29



İngilizce > Türkçe İletiyi çevir

İngilizce için kapat x

Merhaba Beyzanur Hanım,

Ölçeği tez çalışmanızda kullanabilirsiniz. Yüksek puanlar psikolojik katılık/yaşantısal kaçınma düzeylerinin yüksekliğine işaret etmektedir.

Kolaylıklar dilerim,

K. Fatih Yavuz

Doç.Dr., Medipol Üniversitesi Psikoloji Bölümü

Başkan, Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

Şahsi web sayfası: www.fatihyavuz.net

Baglamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği web sayfası: www.baglamsalbilimler.org

EK 9: DEFÖ ÖLÇEK İZİNİ

Fwd: Ölçek kullanım izni Gelen Kutusu x



abduallah manap

Alıcı: ben


8 Eki 2021 Cum 13:22



Beyzanur Hanım, hatırlattığınız için teşekkür ederim. Ölçeği bilimsel çalışmalarınız için kullanabilirsiniz. Yönerge/uygulama formu ve makale ektedir. İyi çalışmalar dilerim.

Abdullah MANAP, Dr. Öğr. Üyesi
Psikoloji Bölümü, Gelişim Psikolojisi ABD
Batman Üniversitesi

EK 10: KİTÖ ÖLÇEK İZİNİ

Ölçek Kullanım İzni Hk.  Gelen Kutusu x





Beyzanur Akdere

14 Eki 2021 Per 20:10 ☆

Hocam merhabalar, İsmim Beyzanur Akdere. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans yapmaktayım. İzniniz ...



[Redacted]

18 Eki 2021 Pzt 09:38 ☆  

Alıcı: ben ▾

Sayın Akdere,

Söz konusu ölçeği bilimsel çalışmalarınızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar...

Prof. Dr. Ayşegül Durak Batıgün



EK 11: ATUDBÖ ÖLÇEK İZİNİ

Ölçek Kullanım İzni Hk.  Gelen Kutusu x



Beyzanur Akdere



10 Kas 2021 Çar 11:32 ☆

Hocam merhabalar, İsmim Beyzanur Akdere. İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi'nde Klinik Psikoloji tezli yüksek lisans yapmaktayım. İzniniz ...



Mehmet Enes Gökler

Alıcı: ben ▾

29 Kas 2021 Pzt 12:48 ☆  

Saygıdeğer hocam ölçeği tabiki kullanabilirsiniz. Yaptığınız çalışmanın sonuçlarını benimle paylaşırsanız sevinirim. Ekte makalede gerekli bilgileri bulabilirsiniz. Saygılarımla.

Beyzanur Akdere [Redacted], 10 Kas 2021 Çar, 11:32 tarihinde şunu yazdı:



Doç. Dr. Mehmet Enes GÖKLER
Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi
Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı

ÖZGEÇMİŞ

Beyzanur AKDERE

EĞİTİM

Lise: Özel Nenehatun Fen Lisesi (2011-2015)
Lisans: Bilkent Üniversitesi Psikoloji Bölümü (2015-2020)
Yüksek lisans: İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Klinik Psikoloji Yüksek Lisansı (2020-2022)

STAJ DENEYİMİ

Ankara Dr. Abdurrahman Yurtaslan Onkoloji Hastanesi– 2019
Ahmet Andıçen Onkoloji Hastanesi- 2020

ALDIĞI EĞİTİMLER

MMPI Eğitimi – 2019
Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği- BDT Kuramsal Eğitimi – 2021
Bilişsel Davranışçı Psikoterapiler Derneği- BDT Beceri Eğitimi – 2022
Kısa Süreli Çözüm Odaklı Terapi – 2022
Aile Danışmanlığı Eğitimi- 2022