

## 4-6 Yaş Aralığındaki Çocukların Dijital Oyun Bağımlılığı Eğilimlerinin Öz-Düzenleme Becerilerini Yordayıcı Rolü

Burcu BAĞCI ÇETİN<sup>1</sup>

**Öz:** Araştırmada, 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerini yordayıcı rolü incelenmiştir. Araştırmanın çalışma grubu, okul öncesi eğitime devam eden 4-6 yaş aralığındaki 303 çocuktan oluşmuştur. Araştırmanın verileri, Genel Bilgi Formu, Dijital Oyun Bağımlılığı Eğilimi Ölçeği ve 4-6 Yaş Çocuklarına Yönelik Öz-Düzenleme Becerileri Ölçeği-Anne Formu aracılığıyla elde edilmiştir. Verilerin analizinde Pearson korelasyon ve Basit Doğrusal regresyon analizi teknikleri uygulanmıştır. Korelasyon analizi sonucunda, çocuğun öz-düzenleme becerileri toplamı ve dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol-duygu, engelleyici kontrol-davranış alt boyutları ile dijital oyun bağımlılığı eğilimi toplamı ve çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma, hayattan kopma alt boyutları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler belirlenmiştir. Regresyon analizleri sonucunda, dijital oyun bağımlılığı eğiliminin çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma, hayattan kopma alt boyutlarının çocukların dikkat becerilerini %16.8 oranında, çalışma belleği becerilerini %14.9 oranında, engelleyici kontrol-duygu becerilerini %14 oranında, engelleyici kontrol-davranış becerilerini %14.8 oranında anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:**  
Bağımlılık, Çocuk, Dijital,  
Öz-Düzenleme

### The Predictive Role of Digital Gaming Addiction Tendencies of Children Aged 4-6 on Their Self-Regulation Skills

**Abstract:** In this study, it was examined the predictive role of digital game addiction tendencies of children aged 4-6 years on self-regulation skills. The study group of the study consisted of 303 children between the age range of 4-6 years. The data of the research were obtained through the General Information Form, Digital Game Addiction Tendency Scale, and Self-Regulation Skills Scale for 4-6 Years-Old Children-Mother Form. Pearson correlation and Simple Linear regression analysis techniques were applied in the analysis of the data. As a result of the correlation analysis, significant negative relationships were determined between the total of the child's self-regulation skills, the sub-dimensions of attention, working memory, inhibitory control-emotion, inhibitory control-behavior, and the total of digital game addiction tendency, conflict, continuous playing, reflection on life, and disconnection from life sub-dimensions. As a result of the regression analysis, it was found that the sub-dimensions of digital game addiction tendency, conflict, constant playing, reflection on life, and disconnection from life significantly predicted children's attention skills by %16.8, working memory skills by %14.9, inhibitory control-emotional skills by %14, and inhibitory control-behavior skills by %14.8.

**Key Words:**  
Addiction, Child, Digital,  
Self-Regulation

**Geliş Tarihi :** 23.02.2023  
**Kabul Tarihi :** 30.01.2024  
**Yayın Tarihi :** 29.06.2024

<sup>1</sup> Dr., Milli Eğitim Bakanlığı, Okul Öncesi Eğitimi, burcu.bagci.09@hotmail.com, ORCID:0000-0002-7708-8974

## GİRİŞ

Teknolojinin hızlı bir şekilde gelişmesi ile hemen hemen her evde bulunan akıllı telefon ve tablet gibi dijital araçların bireylerin vazgeçilmezleri arasına girerek yaşamımızı şekillendirdiği görülmektedir. Aile bireyleri tarafından artan teknoloji kullanımı çocukların yetişkinleri gözlemleyip model alması ile başlayarak ailelerin sunduğu kullanım alanları ile (çizgi film, video, reklam görselleri) devam etmekte ve ilerleyen yaşlarda çocuklar bizzat kendileri kullanarak erken yaşlarda dijital teknoloji ile etkileşime geçmektedir (Ateş & Durmuşoğlu Saltalı, 2019). Dijital teknolojinin çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini etkilediği gerçeği göz önüne alındığında, araştırmacıların dijital teknolojinin çocuk gelişimi üzerindeki potansiyel etkileriyle ilgilenmeleri şaşırtıcı değildir (Gözüm & Kandır, 2020; Mercan Uzun vd., 2023; Stephen & Plowman, 2014). Son yirmi yılda giderek artan araştırmalar, dijital teknolojinin yaygınlığının, çocukların oyun yönelimleri üzerinde değişiklik yaratarak dijital oyunlara yönelmesinde etkili olduğunu belirtmektedir (Bird & Edwards, 2015; Işıkoğlu vd., 2021). Çocukların oyun oynama şeklinin son on yılda kökten değiştiğini ifade eden bu çalışmalar, oyun oynama zamanlarının çoğunun tabletler, akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve diğer dijital cihazların kullanımıyla geçtiğini ve dijital etkinliklere katılımın erken çocukluk döneminde de önemli ölçüde arttığını göstermektedir (Bochicchio vd., 2022). Tablet, akıllı telefon ve elektronik oyuncak gibi dijital cihazların kullanımının önemli ölçüde artışı teknolojinin oyun amaçlı olarak kullanılmasını ifade eden dijital oyun adlı yeni bir kavramı ortaya çıkartmıştır (Marsh vd., 2016). Mevcut araştırmalar, dijital oyunun insanların problemlerle baş etme, özgüvenlerini artırma ve görsel dikkat becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabileceğini (Griffiths, 2005; Moltrecht vd., 2021), çocukların problem çözme, akıl yürütme, analiz ve karar verme becerilerini (Kim & Smith, 2017), akademik başarılarını (Prot vd., 2014), el-göz koordinasyonu ve motor becerilerini (Lin & Hou, 2016) destekleyici olduğunu göstermekle birlikte; oyun bağımlılığı (Erboy & Akar Vural, 2010), kaygı (Gentile vd., 2004), şiddet eğilimleri (Fischer vd., 2010; Bağcı Çetin, 2023a), olumlu sosyal davranışların azalması (Bağcı Çetin, 2023b; Greitemeyer & Müge, 2014), dikkat eksikliği (Gentile, 2009; Gueron Sela & Gordon Hacker, 2020; Li vd., 2020), düşmanca davranışların artması (Hassan vd., 2013) ve şiddete karşı duyarsızlık (Anderson & Bushman, 2009) gibi olumsuz sonuçları içeren bulguları da ortaya çıkarmıştır.

Toker ve Baturay (2016) yaptıkları araştırmada, yeni dijital oyunların, eski video oyunlarına kıyasla gelişmiş, daha çekici sesler ve görsel efektler içerdiğinden, çocukları bağımlı hale getirme olasılığının daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Dijital oyun bağımlılığı dört sağlıksız özelliği içerir: (a) aşırı kullanım; (b) içe kapanma; (c) hata payı ve (d) olumsuz etkiler (Beard & Wolf, 2001; Block, 2008; Brack vd., 2013). Bağımlı hale gelen oyuncular, otokontrolde zorluk yaşarlar ve her gün uzun süreler boyunca (4 saatten fazla) oynarlar, oynayamazlarsa huzursuz olur veya sinirlenirler ve oyun oynamak için diğer sosyal aktivitelerini feda ederler (Lee ve Morgan, 2018). Diğer bağımlıların davranışlarına benzer şekilde, dijital oyun bağımlısı çocuklar da kendilerini soyutlamakta, gerçek dünyayı reddetmekte ve gerçek dünyanın baskılarından kurtulmanın bir yolu olarak dijital oyunlara yönelmektedirler. Bu tür çocuklar akıllı telefon veya diğer dijital cihazları kullanırken heyecanlanmakta, bazı durumlarda yemek yemeyi unutmakta, bu cihazlar ellerinden alındığında perişan olmaktadır. Seo ve Lim (2010), depresyon, kaygı veya paranoyadan mustarip çocukların bağımlı olma riskinin daha yüksek olduğunu bulgusuna ulaşmışlar ve okul öncesi dönem çocuklarının bile risk altında olduğu konusunda uyarıda bulunmuşlardır. Dijital oyunların okul öncesi dönem çocuklarının problem çözme (Kim & Smith, 2017), yaratıcı ve eleştirel düşünme (Behnamnia vd., 2020), motor beceri (Lin & Hou, 2016) gelişimine birçok katkısı olduğunu bildiren çalışmaların yanı sıra ebeveynlerin dijital araç kullanımında doğru rehberlik stratejilerini uygulamada yetersiz olmaları ve hatta dijital araçları oyuncak olarak çocuklarına sunmaları durumunda kontrol edilemeyen oyun oynama isteğinin artabileceği belirtilmektedir (Park & Park, 2014). Uzmanlar tarafından okul öncesi dönem çocuklarının dijital araçlar ile etkileşiminin günlük maksimum bir saatten fazla olmaması gerektiği belirtilmekte ancak yapılan çalışmalar, çocukların giderek daha uzun süre ekran karşısında zaman geçirdiğini ve dijital oyunlar oynadığını göstermektedir (Kabali vd., 2015; Lauricella vd., 2015; Mercan Uzun vd., 2023). Araştırmalar yaygın dijital araç kullanımının sonucu olarak çocuklarda dikkat eksikliği (Konok vd., 2021), bilişsel ve duygusal öz-düzenleme problemleri (Woo vd., 2016), depresyon, anksiyete, dürtüsellik ve kontrol eksikliği (Lee, 2012) problemlerinin ortaya çıktığını göstermektedir.

Küçük çocukların duygularını, davranışlarını ve bilişlerini kontrol etme kapasiteleri, öz-düzenleme gelişimlerinin işaretlerinden biridir ve okul öncesi yıllar için önemli bir gelişimsel sonuç, öz-düzenleme becerilerinin ortaya çıkmasıdır (Holochwost, 2021). Öz düzenleme, davranışsal, bilişsel ve duygusal yönleri içeren dürtüleri kontrol etme ve engelleme, doğrudan dikkat ve duyguları modüle etme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Crugnola vd., 2011; Panfile & Laible, 2012). Araştırmalara göre, öz-düzenleme, okula hazır

bulunuşluğun en belirgin yordayıcılarından biri olarak ifade edilmektedir (Ramani vd., 2010; Tarullo vd., 2009). Öz-düzenlemenin boyutlarının sadece akademik başarıyı değil, aynı zamanda sosyal yeterlilik ve davranış sorunlarını da öngördüğü bulunmuştur (Montroy vd., 2016; Ramani vd., 2010; Schultz vd., 2001; Tarullo vd., 2009). Psikopatoloji ile ilişkili çocuk sonuçları (davranış ve dikkat bozuklukları), dürtü kontrolü ve doyumun gecikmesi erken dönem öz-düzenleme problemleriyle ilişkilendirilmiştir (Schultz vd., 2001). Okul öncesi dönem çocuklarının öz-düzenlemesi, ilkokul yıllarında ortaya çıkan zorlu deneyimlerin yarattığı sıkıntıya karşı tampon oluşturan özerklik ve sosyal yeterliliği destekleyici roledir. Araştırmalar, duygulanımlarını, davranışlarını ve dikkatlerini yönetebilen çocukların, ilkokul yıllarında akran etkileşimleri sırasında karşılaştıkları zorlukları da daha iyi yönetebildiklerini göstermektedir (Ramani vd., 2010; Tarullo vd., 2009). Okul öncesi dönemde çocuğun gelişen davranış ve dikkati düzenleme becerilerini bozan faktörler, yönergeleri takip etme, dikkati kontrol etme, etkili iletişim kurabilme ve başkalarının duygularına duyarlılık gibi uyum için önemli becerilerde sorunlar ortaya çıkarmaktadır (Blair & Diamond, 2008). Okul öncesi dönem çocuklarının 4 yaşına kadar bu becerilere tam olarak hâkim olmaları beklenese de 5 yaşın altındaki çocuklara reçete edilen psikotrop ilaçlarda önemli bir artış olduğu saptanmıştır (Blair & Diamond, 2008). Okul öncesi dönem çocuklarımıza davranışlarını kontrol etmeleri için ilaç verdiğimiz fikri, öz-düzenleme sorunlarının erken göstergelerine nasıl yaklaştığımız konusunda karmaşık bir soruyu ortaya koymaktadır. Öz-düzenleme, erken çocukluktaki deneyimlerden ve yetişkin işleyişinden etkilenir (Dias & Cadime, 2017; Fonagy & Target, 2002). Davranışsal ve nörobilimsel çalışmalar, deneyimlerin (özellikle sosyal deneyimlerin) hem öz-düzenlemeyi destekleyen nöral devreleri geliştirmede hem de çoklu bağlamlarda ortaya çıkan davranışları geliştirmedeki kilit rolünü göstermiştir (Bronson, 2000; Calkins & Leerkes, 2011). Literatür, dijital araç kullanımının çocukların öz düzenlemesini de etkilediğini ve bu durumun ilk yıllarda hızla geliştiğini belirtmektedir (Cliff vd., 2018; McClelland & Cameron, 2011). Bununla birlikte, araştırmaların çoğunun, daha büyük çocuklara ve ergenlere odaklandığı (Barut, 2019; Gentile, 2009; Gülbetkin vd., 2021; Nikken & Jansz, 2014; Prot vd., 2014; Radesky vd., 2014; Twenge & Campbell, 2018) görülmüştür. Okul öncesi dönem çocuklarının gelişimini olumlu yönde etkileyebileceği ifade edilen öz-düzenleme becerileri ve yaşamlarında önemli bir yer edinen dijital oyun kavramları ile ilgili alanyazında daha fazla araştırmaya yer verilmesi gerektiği düşünülmektedir (Eisenberg vd., 2004).

## **Amaç**

Günümüz çocuklarının dijital teknoloji ile erken yaşlarda etkileşime geçerek önerilen süreden çok daha fazlasını bu dijital araçlara harcadıkları bilinmektedir (Radesky vd., 2020; Zhao vd., 2018). Bu doğrultuda, küçük çocuklar için giderek daha popüler ve kültürel bir bağlam haline gelen dijital oyun etkeninin öz-düzenlemenin oluşumundaki rolünün daha iyi anlaşılmasının, erken çocukluk dönemi eğitimcilerine öz düzenleme konularına vaka bazında yaklaşmak için gerekli bilgileri sağlayabileceği ve ebeveynlere dijital oyunlara yönelik rehberlik stratejileri bakımından farkındalık oluşturacağı düşünülmektedir. Yukarıda dile getirilen perspektif bağlamında, araştırmanın amacı, 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerini yordayıcı rolünü incelemektir. Bu amaç doğrultusunda aşağıda belirtilen alt amaçlar yanıtlanmaya çalışılmıştır.

1. 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimleri ve öz-düzenleme becerileri arasında bir ilişki var mıdır? Varsa ise bu ilişkinin türü nedir?
2. 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimleri öz-düzenleme becerilerini yordamakta mıdır?

## **YÖNTEM**

### **Araştırma Modeli**

Araştırma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yapılan betimsel nitelikte bir çalışmadır. İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelidir (Karasar, 2015). Araştırmada, bağımlı değişken olarak öz-düzenleme becerilerini bağımsız değişken olan dijital oyun bağımlılığı eğiliminin yordayıp yordamadığı incelenmiştir.

### **Çalışma Grubu**

Araştırmada, kolay ulaşım ve uygulamaya olanak sağlayan uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk vd., 2018) kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Aydın ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı anaokullarında ve ilkokulların anasınıflarında öğrenim görmekte olan 4-6 yaş aralığındaki 303 çocuk oluşturmuştur. Çalışma grubunun demografik özelliklerine ait bilgilere Tablo 1'de yer verilmiştir.

**Tablo 1**

*Demografik Özellikler*

Özellikler	Değişken	n	%
Cinsiyet	Kız	153	50.5
	Erkek	150	49.5
Kardeş Sayısı	Tek Çocuk	20	6.6
	Bir Kardeşi Var	140	46.2
	İki veya Daha Fazla Kardeşi Var	143	47.2
Doğum Sırası	İlk Çocuk	110	36.3
	Ortanca veya Ortancalardan Biri	40	13.2
	Son Çocuk	153	50.5
Okul Öncesi Eğitim Alma Durumu	Evet	52	17.2
	Hayır	251	82.8
Anne Yaşı	20-25	50	16.5
	26-30	43	14.2
	31-35	110	36.3
	36-40	70	23.1
	40 ve üzeri	30	9.9
Baba Yaşı	20-25	0	0
	26-30	40	13.2
	31-35	73	24.1
	36-40	100	33.0
	40 ve üzeri	90	29.7
Anne Çalışma Durumu	Evet	41	13.5
	Hayır	262	86.5
Baba Çalışma Durumu	Evet	273	90.1
	Hayır	20	6.6
Aile Gelir Düzeyi	Çok Düşük	3	1.0
	Düşük	79	26.1
	Orta	173	57.1
	İyi	48	15.8
	Çok iyi	0	0

Tablo 1 incelendiğinde, araştırmanın çalışma grubunu oluşturan 4-6 yaş aralığındaki çocukların %50.5'inin (153) kız, %49.5'inin (150) erkek olduğu görülmektedir. Kardeş sayısı değişkenine göre çocukların %47.2'sinin (143) iki veya daha fazla kardeşi vardır. Doğum sırasına göre çocukların %50.5'i (153) son çocuktur. Daha önce okul öncesi eğitim alma değişkenine göre çocukların %82.8'i (251) eğitim almıştır. Anne yaşı değişkenine göre annelerin %36.3'ü (110) 31-35 yaşa aralığındadır. Baba yaşı değişkenine göre babaların %33'ü (100) 36-40 yaş aralığındadır. Annelerin %86.5'i (262) çalışmıyor, babaların %90.1'i (273) çalışmaktadır. Gelir durumu değişkenine göre, ailelerin %57.1'i (173) orta düzeydedir.

### Veri Toplama Araçları

#### Genel bilgi formu

Çalışma grubunu oluşturan çocukların cinsiyeti, kardeş sayısı, doğum sırası, daha önce okul öncesi eğitim alma durumu, anne-baba yaşı, anne-babanın çalışma durumu, aile gelir düzeyine ait bilgiler araştırmacı tarafından oluşturulan genel bilgi formu ile elde edilmiştir.

#### Dijital oyun bağımlılığı ölçeği (DOBE)

Budak ve Işıkoğlu (2022) tarafından geliştirilen ölçek, okul öncesi dönem çocuklarının dijital oyun bağımlılığı eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Dört alt boyut ve 20 maddeden oluşan ölçekte her boyut ayrı değerlendirilebilmesinin yanı sıra toplam puan da hesaplanabilmektedir. Beşli likert ölçekte tersten puanlanan madde yoktur. En düşük "20", en yüksek "100" puan alınabilen ölçek ile hesaplanan toplam puanın 20-35 arasında olması bağımlılık eğiliminin en düşük düzeyde olduğunu, 36-51 arasında olması bağımlılık eğiliminin düşük düzeyde olduğunu, 52-67 arasında olması bağımlılık eğiliminin orta düzeyde olduğunu, 68-83 arasında olması bağımlılık eğiliminin fazla olduğunu, 84-100 arasında olması ise bağımlılık eğiliminin çok fazla

olduğunu göstermektedir. Ölçeğin kapsam geçerliği hakkında uzman görüşleri alınmış, yapı geçerliğini belirlemek üzere AFA ve DFA teknikleri kullanılmıştır. Yapılan analizler neticesinde ölçeğin toplam varyans oranı %63.06 olarak tespit edilmiştir. Elde edilen model uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğu ve modeli doğruladığı belirlenmiştir. Ölçeğin toplam Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .93 ve alt boyutlar için çatışma .90, hayattan kopma .88, hayata yansıtma .70, sürekli oynama .82 olarak hesaplanmıştır. Mevcut araştırma için ölçeğe ilişkin güvenilirlik katsayıları yeniden hesaplanmıştır. Bu doğrultuda, ölçeğin toplam Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .82 ve alt boyutlar için çatışma .76, hayattan kopma .73, hayata yansıtma .81, sürekli oynama .79 olarak bulunmuş ve kabul edilebilir değerler olarak yorumlanmıştır.

#### **4-6 yaş çocuklarına yönelik öz-düzenleme becerileri ölçeği (anne formu)**

Ölçek, Erol ve İvrendi (2018) tarafından, 4-6 yaş grubu çocukların öz-düzenleme becerilerini ebeveyn görüşlerine dayalı olarak belirleme amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğe ilişkin yapı geçerliğinin belirlenmesinde eş zaman ölçüt geçerliği, AFA ve DFA teknikleri uygulanmıştır. AFA sonucunda ölçeğin toplam varyansın %61'ini açıklayan 20 madde ve 4 alt boyutta (dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol-duygu, engelleyici kontrol-davranış) biçimlendiği tespit edilmiştir. Elde edilen modeli doğrulamak için yapılan DFA neticesinde uyum indekslerinin yeterli düzeyde olduğu bulunmuştur. Madde toplam korelasyonları .36 ile .70 arasında değişen ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .90 olarak belirlenmiştir. Eş zaman geçerliği .84 ve test tekrar test güvenilirliği .77 olarak bulunmuştur. Elde edilen bulgular doğrultusunda, ölçeğin anne görüşlerinden elde edilen verilerin hesaplanmasıyla 4-6 yaş aralığındaki çocukların öz-düzenleme becerilerini belirlemede geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirtilmektedir. Ölçeğin mevcut araştırma için yeniden hesaplanan güvenilirlik katsayıları ölçeğin toplamı için .80 ve alt boyutlar için dikkat .71, çalışma belleği .78, engelleyici kontrol-duygu .76, engelleyici kontrol-davranış .80 olarak bulunmuştur. Elde edilen değerler kabul edilebilir olarak yorumlanmıştır.

#### **Verilerin Toplanması ve Analizi**

Veriler, 2022-2023 Eğitim-Öğretim yılında Aydın ilinde Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı anaokullarında ve ilkokulların anasınıflarında öğrenim görmekte olan 4-6 yaş aralığındaki çocukların annelerinden toplanmıştır. Araştırma izni ve etik kurul izni alındıktan sonra okul müdürlükleri ile görüşülerek çalışma hakkında bilgilendirme yapılmış ve anasınıfları öğretmenleri aracılığıyla ölçekler ve bilgilendirilmiş gönüllü onam formu annelere ulaştırılmıştır. Araştırmaya katılım göstermeye gönüllü olan annelerin çocuklarına dair doldurdıkları ölçek formları anasınıfları öğretmenleri ve okul idaresi aracılığıyla toplanarak araştırmacıya ulaşmıştır. SPSS 22.00 programı ile verilerin analizi gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerin normal dağılım varsayımları incelenmiş ve değişkenler arasında bir ilişki olup olmadığı Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon Katsayısı Yöntemi ile analiz edilmiştir. 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerileri üzerindeki yordayıcı rolünü belirlemek amacıyla Basit Doğrusal Regresyon Analizi Yöntemi uygulanmıştır.

#### **Etik Kurul İzin Bilgileri**

Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 14.10.2022 tarih ve E-84982664-050.01.04-258888 sayısı ile izin alınmıştır.

#### **BULGULAR VE YORUM**

Bu bölümde araştırmanın alt amaçlarına yanıt aramak için elde edilen verilerin analizleri neticesinde ulaşılan bulgulara ait tablolar ve açıklamalar yer almaktadır. Öz-düzenleme becerileri ölçeği ve dijital oyun bağımlılığı ölçeği aracılığıyla çocuklara ait elde edilen verilere ilişkin aritmetik ortalama, standart sapma, çarpıklık, basıklık, minimum ve maksimum değerleri Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2***Betimsel İstatistikler*

Değişkenler	n	Min.	Mak.	$\bar{X}$	SS	Çarpıklık	Basıklık	
Öz-düzenleme Becerileri	Dikkat	303	9.00	30.00	21.4752	4.975	-.700	.308
	Çalışma Belleği	303	10.00	25.00	21.7426	3.040	-1.389	1.404
	Engelleyici Kontrol-Duygu	303	9.00	25.00	18.5347	4.495	-.273	-.788
	Engelleyici Kontrol-Davranış	303	7.00	20.00	13.3795	2.808	-.330	.391
	Öz-düzenleme Toplam	303	40.00	94.00	75.1320	11.911	-.713	-.123
Dijital Oyun Bağımlılığı Eğilimi	Çatışma	303	5.00	24.00	12.5413	4.658	.387	-.453
	Sürekli Oynama	303	5.00	20.00	11.6700	3.937	.396	-.546
	Hayata Yansıtma	303	3.00	13.00	7.3630	2.630	.385	-.472
	Hayattan Kopma	303	7.00	27.00	14.2277	5.685	.642	-.550
	Dijital Oyun-Toplam	303	20.00	71.00	45.8020	14.210	.207	-1.068

Tablo 2'ye göre, verilerin dağılımının normal olup olmadığını belirlemek için basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) değerleri incelenmiştir. +1.5 ile -1.5 aralığında olduğu tespit edilen bu değerlere dayanarak verilerin normal dağılım sergilediği belirlenmiştir (Tabachnick & Fidell, 2015). Çalışma grubunda yer alan çocukların öz-düzenleme becerileri ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde; sırayla dikkat  $\bar{X}$  = 21.47 (SS=4.97), çalışma belleği  $\bar{X}$  = 21.74 (SS=3.04), engelleyici kontrol-duygu  $\bar{X}$  = 18.53 (SS=4.49), engelleyici kontrol-davranış  $\bar{X}$  = 13.37 (SS=2.80), öz-düzenleme toplam  $\bar{X}$  = 75.13 (SS=11.91) olarak hesaplanmıştır. Çocukların dijital oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puanların ortalamaları incelendiğinde; sırayla çatışma  $\bar{X}$  = 12.54 (SS=4.65), sürekli oynama  $\bar{X}$  = 11.67 (SS=3.93), hayata yansıtma  $\bar{X}$  = 7.36 (SS=2.63), hayattan kopma  $\bar{X}$  = 14.22 (SS=5.68), dijital oyun bağımlılığı toplam  $\bar{X}$  = 45.80 (SS=14.21) olarak hesaplanmıştır.

Araştırmaya katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimi ile öz-düzenleme becerileri ölçeğinden aldıkları puanlar arasındaki korelasyon değerlerine Tablo 3'te yer verilmiştir.

**Tablo 3***Öz-düzenleme Becerileri ve Dijital Oyun Bağımlılığı Değişkenlerine İlişkin Korelasyon Sonuçları*

Değişkenler	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ÖD-Dikkat	1									
ÖD-Çalışma Belleği	.546**	1								
ÖD-Engelleyici Kontrol-Duygu	.463**	.427**	1							
ÖD-Engelleyici Kontrol-Davranış	.616**	.313**	.331**	1						
Öz-düzenleme Toplam	.877**	.718**	.758**	.698**	1					
DOB-Çatışma	-.341**	-.312**	-.365**	-.163**	-.398**	1				
DOB-Sürekli Oynama	-.262**	-.345**	-.137*	.037	-.241**	.568**	1			
DOB-Hayata Yansıtma	-.199**	-.270**	-.300**	.109	-.239**	.620**	.419**	1		
DOB-Hayattan Kopma	-.106	-.325**	-.227**	.112	-.187**	.665**	.605**	.616**	1	
Dijital Oyun Bağımlılığı Toplam	-.264**	-.378**	-.304**	.022	-.316**	.866**	.783**	.751**	.900*	1

\*p<.05, \*\*p<.001 ÖD=Öz-düzenleme DOB=Dijital Oyun Bağımlılığı

Tablo 3 incelendiğinde, çocuğun öz-düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutu olan dikkat ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çatışma (r= -.34, p=.00), sürekli oynama (r= -.26, p=.00), hayata yansıtma (r= -.19, p=.00), hayattan kopma (r= -.10, p=.00) alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplamı (r= -.26, p=.00) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Çocuğun öz-düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutu olan çalışma belleği

ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çatışma ( $r = -.31, p = .00$ ), sürekli oynama ( $r = -.34, p = .00$ ), hayata yansıtma ( $r = -.27, p = .00$ ), hayattan kopma ( $r = -.32, p = .00$ ) alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplamı ( $r = -.37, p = .00$ ) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Çocuğun öz-düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutu olan engelleyici kontrol-duygu ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çatışma ( $r = -.36, p = .00$ ), sürekli oynama ( $r = -.13, p = .00$ ), hayata yansıtma ( $r = -.30, p = .00$ ), hayattan kopma ( $r = -.22, p = .00$ ) alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplamı ( $r = -.30, p = .00$ ) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Çocuğun öz-düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutu olan engelleyici kontrol-davranış ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çatışma ( $r = -.16, p = .00$ ) alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Engelleyici kontrol-davranış alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin, sürekli oynama ( $r = .03, p > .05$ ), hayata yansıtma ( $r = .10, p > .05$ ), hayattan kopma ( $r = .11, p > .05$ ) alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplamı ( $r = .02, p > .05$ ) arasında bir ilişki belirlenmemiştir. Çocuğun öz-düzenleme becerileri toplamı ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çatışma ( $r = -.39, p = .00$ ), sürekli oynama ( $r = -.24, p = .00$ ), hayata yansıtma ( $r = -.23, p = .00$ ), hayattan kopma ( $r = -.18, p = .00$ ) alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı toplamı ( $r = -.31, p = .00$ ) arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür.

Araştırmaya katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerinin dikkat alt boyutunu yordayıcı rolüne ait bulgular Tablo 4'te belirtilmiştir.

**Tablo 4**

*Öz-düzenleme Becerileri (Dikkat) Regresyon Analizi*

	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	t	F	p
Yordayıcı Değişkenler	.410	.168		28.304	15.084	.000**
Çatışma			-.400	-5.089		.000**
Sürekli Oynama			-.203	-2.934		.004*
Hayata Yansıtma			-.605	-.902		.368
Hayattan Kopma			.323	3.993		.000**

$p < .05^*$ ,  $p < .001^{**}$

Tablo 4 incelendiğinde, çocukların çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma ve hayattan kopma eğilimlerinin dikkat becerilerini %16.8 oranında anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ( $F(4, 298) = 16.044, p < .001$ ). Çocukların dikkat becerilerini yordayan değişkenlere bakıldığında çatışma eğilimi alt boyutunun negatif yönlü ( $\beta = -5.089, p < .001$ ), sürekli oynama eğilimi alt boyutunun negatif yönlü ( $\beta = -2.934, p < .05$ ), hayattan kopma alt boyutunun negatif yönlü ( $\beta = -2.934, p < .000$ ) anlamlı katkı sağladıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerinin çalışma belleği alt boyutunu yordayıcı rolüne ait bulgular Tablo 5'te belirtilmiştir.

**Tablo 5**

*Öz-düzenleme Becerileri (Çalışma Belleği) Regresyon Analizi*

	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	t	F	p
Yordayıcı Değişkenler	.386	.149		43.976	13.076	.000**
Çatışma			-.085	-1.066		.287
Sürekli Oynama			-.208	-2.970		.003*
Hayata Yansıtma			-.068	-.935		.350
Hayattan Kopma			-.101	-1.234		.218

$p < .05^*$ ,  $p < .001^{**}$

Tablo 5 incelendiğinde, çocukların çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma ve hayattan kopma eğilimlerinin çalışma belleği becerilerini %14.9 oranında anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir ( $F(4, 298) = 13.076, p < .001$ ). Çocukların çalışma belleği becerilerini yordayan değişkenlere bakıldığında sürekli oynama eğilimi alt boyutunun negatif yönlü ( $\beta = -2.970, p < .05$ ) anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerinin engelleyici kontrol-duygu alt boyutunu yordayıcı rolüne ait bulgular Tablo 6'da belirtilmiştir.

**Tablo 6**

*Öz-düzenleme Becerileri (Engelleyici Kontrol-Duygu) Regresyon Analizi*

	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	t	F	p
Yordayıcı Değişkenler	.390	.140		26.563	13.335	.000**
Çatışma			-.361	-4.549		.000**
Sürekli Oynama			.106	1.515		.131
Hayata Yansıtma			-.142	-1.963		.051
Hayattan Kopma			.037	.451		.652

p<.05\*, \*\*p<.001

Tablo 6 incelendiğinde, çocukların çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma ve hayattan kopma eğilimlerinin engelleyici kontrol-duygu becerilerini %14 oranında anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir (F(4, 298)=13.335, p<.001). Çocukların engelleyici kontrol-duygu becerilerini yordayan değişkenlere bakıldığında çatışma eğilimi alt boyutunun negatif yönlü ( $\beta$  =-4.549, p <.001) anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

Araştırmaya katılan çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerinin engelleyici kontrol-davranış alt boyutunu yordayıcı rolüne ait bulgular Tablo 7’de belirtilmiştir.

**Tablo 7**

*Öz-düzenleme Becerileri (Engelleyici Kontrol-Davranış) Regresyon Analizi*

	R	R <sup>2</sup>	$\beta$	t	F	p
Yordayıcı Değişkenler	.385	.148		24.098	12.965	.000**
Çatışma			-.540	-6.776		.000**
Sürekli Oynama			.075	1.067		.287
Hayata Yansıtma			.241	3.319		.001*
Hayattan Kopma			.277	3.389		.001*

p<.05\*, \*\*p<.001

Tablo 7 incelendiğinde, çocukların çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma ve hayattan kopma eğilimlerinin engelleyici kontrol-davranış becerilerini %14.8 oranında anlamlı biçimde yordadığı görülmektedir (F(4, 298)=12.965, p<.001). Çocukların engelleyici kontrol-davranış becerilerini yordayan değişkenlere bakıldığında çatışma eğilimi alt boyutunun negatif yönlü ( $\beta$  =-6.776, p <.001), hayata yansıtma alt boyutunun pozitif yönlü ( $\beta$  =3.319, p <.05), hayattan kopma alt boyutunun pozitif yönlü ( $\beta$  =3.389, p <.05) anlamlı katkı sağladığı görülmüştür.

## SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Bu araştırmanın amacı, 4-6 yaş aralığındaki çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerini yordayıcı rolünü incelemektir. Bu doğrultuda öncelikle çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimleri ile öz-düzenleme becerileri arasındaki ilişkiye bakılmış, daha sonra çocukların dijital oyun bağımlılığı eğilimlerinin öz-düzenleme becerilerini yordama gücü analiz edilmiştir. Araştırmada, çocuğun öz-düzenleme becerileri ölçeğinin alt boyutları olan dikkat, çalışma belleği, engelleyici kontrol-duygu ile dijital oyun bağımlılığı eğilimi ölçeğinin çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma, hayattan kopma alt boyutları ve dijital oyun bağımlılığı eğilimi toplamı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki; öz-düzenleme becerileri ölçeğinin engelleyici kontrol-davranış alt boyutu ile dijital oyun bağımlılığı ölçeğinin çatışma alt boyutu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki görülmüştür. Regresyon analizleri neticesinde, dijital oyun bağımlılığı eğiliminin çatışma, sürekli oynama, hayata yansıtma, hayattan kopma alt boyutlarının çocukların dikkat becerilerini %16.8 oranında, çalışma belleği becerilerini %14.9 oranında, engelleyici kontrol-duygu becerilerini %14 oranında, engelleyici kontrol-davranış becerilerini %14.8 oranında anlamlı biçimde yordadığı tespit edilmiştir.

Dijital dünya ile ilişkili çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmakta ve bazı araştırma bulguları olumlu etkiler bildirirken aksine olumsuz etkileri ortaya koyan araştırma bulguları da bulunmaktadır. Mevcut araştırmada elde edilen bulgular alan yazında dijital bağımlılık ve öz-düzenleme ile ilişkili araştırmaların bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Bu çalışmalar incelendiğinde, Radesky (2018) tarafından yapılan çalışmada medya kullanımı ile dikkat süresi sorunları arasında bir ilişki ortaya çıktığı; Cliff vd.’nin (2018) boylamsal çalışmasında, daha az medyaya maruz kalmanın dört yaşında daha iyi öz-düzenleme becerilerini öngördüğü tespit edilmiştir. Canaslan



Akyar ve Sungur (2022) yaptıkları araştırmada, çocukların dijital medya ile geçirdikleri zaman arttıkça öz-düzenleme puanlarının düştüğünü ortaya koymuşlardır. Bir başka çalışmada, akranlarına göre her gün daha uzun süre medyaya etkileşime giren bebekler ve küçük çocukların daha fazla öz-düzenleme güçlüğü yaşadıkları görülmüştür Radesky vd., 2014). Ayrıca Palmer (2015) erken yaşlardan itibaren bilgisayarla çok fazla zaman geçirmenin daha sonra konsantrasyon, organizasyon, dikkat, dil becerileri, hayal gücü ve yaratıcılık alanlarında zorluklara neden olduğunu belirtmektedir (akt. Canaslan Akyar & Sungur, 2022). Twenge ve Campbell'in (2018) çalışmasında, günde bir saati aşan ekran süresi, daha düşük öz kontrol, daha fazla dikkat dağınıklığı ve daha az duygusal istikrar ile ilişkilendirilmiştir. Gözüm ve Kandır (2020), tarafından yapılan çalışmada da çocukların dijital oyun oynama sürelerindeki artış neticesinde, konsantrasyon puanlarında düşme meydana geldiği bulunmuştur. Cho vd. (2018), küçük çocukların öz-düzenleme yetenekleri ile akıllı cihaz kullanımları arasında; Radesky vd. (2014), erken çocukluk dönemindeki öz-düzenleme sorunları ile medyaya maruz kalmanın artışı arasında anlamlı ilişki tespit etmişlerdir. Nathanson vd. (2014), çocukların televizyon izlemesi ile arka planda televizyona maruz kalması, belirli televizyon içeriğine maruz kalması, televizyon izlemeye başlama yaşı gibi çeşitli göstergelerinin yürütücü işlevin gelişimi ile önemli derecede ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Bochicchio vd. (2022), dijital oyunların, dil gelişimi bağlamında çocukların oyun sırasında kullandıkları kendi kendine konuşma kullanımını engelleyebileceğini, bunun da öz-düzenleme becerilerinden olan yürütücü işlev gelişimi üzerinde etkilere neden olabileceğini ifade etmişlerdir. Koyuncuoğlu ve Akaroğlu (2023), 4-6 yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Çalışmaya göre, çocukların ekran kullanımı arttıkça, öz düzenleme becerileri azalmaktadır. Tamana vd. (2019), okul öncesi dönem çocuklarının ekran sürelerindeki artışı dikkatsizlik sorunlarıyla ilişkili olarak belirlemişlerdir. Gueron Sela ve Gordon Hacker (2020) tarafından yapılan boylamsal araştırma, çocukluk döneminde, medya kullanımının birden fazla yönüne maruz kalmanın, daha sonraki yıllarda odaklanmış dikkat becerilerinin azalmasıyla ilişkili olduğunu ortaya çıkarmıştır. Almeida vd. (2023) boylamsal araştırmalarında, çocukların 3,5 yaşındaki ekran süresi ile 4,5 yaşındaki dikkatsizlik belirtileri arasında pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

Okul öncesi dönemde çocuklar, artan beyin esnekliği nedeniyle dijital ekrana maruz kalmanın olumsuz etkilerine karşı daha savunmasız durumdadırlar (Dumuid, 2020; Santos vd., 2022). Horowitz Kraus ve Hutton'ın (2018) araştırmaları, ekran süresinin, beyin bağlantısının azalması ile bağlantılı olduğunu göstermiştir. Okul öncesi dönemde ekran süresinin, dikkat bozukluklarında gözlemlenenlerle tutarlı beyin aktivasyon kalıplarıyla ilişkili olduğuna dair kanıtlar da vardır (Zivan vd., 2019). Duyusal aşırı uyarılma hipotezi, aşırı ve yoğun işitsel ve görsel uyarımların, gelişmekte olan beyni gerçekliğin sağlayamayacağı bir girdi yoğunluğunu beklemeye şartlandırarak daha sonraki dikkatsizlik sorunlarını öngörebileceğini belirtmektedir. Bu sebeple, sık değişen ışık ve hızlı ilerlemeler içeren medyanın, daha fazla ekran süresine maruz kalan çocuklarda dikkat problemleri doğurabileceği belirtilmiştir (Christakis vd., 2018).

Çocuk faktörlerine ek olarak, ebeveynlerin kendi teknoloji kullanımlarının (Lauricella vd., 2015), dijital araçların etkilerine ilişkin inançlarının ve bu araçlarla ilişkili ebeveynlik uygulamalarının çocukların sorunlu dijital araç kullanımını etkilediğine dair araştırma bulguları mevcuttur (Hefner vd., 2019). Araştırmalar, ebeveynlerin, evde huzur ve sükunete ihtiyaç duyduklarında (Domoff vd., 2019), yemek zamanlarında davranış yönetimi aracı olarak, küçük çocukları üzgün olduklarında sakinleştirmek (Radesky vd., 2016b) ve diğer ortamlarda davranışsal uyum kazandırmak için (Radesky vd., 2016a) mobil cihazları veya diğer ekran medyalarını kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Ayrıca, ebeveynlerin kendilerine ya da ev/diğer işlerine fazla zaman ayırmalarının çocukların dijital oyunlara yönelmesinde etkisinin olduğu bulunmuştur (Toran vd., 2016). Fakat, ebeveynler dijital araçları çocukları sakinleştirmek için ya da istenmeyen görevleri tamamlamaları için bir teşvik olarak verdiklerinde, çocuklar kendi duygusal durumları hakkında öz-düzenlemelerini ve zihinselleştirmelerini uygulama fırsatlarını kaçırmaları ve doyumun gecikmesi problemi yaşayabilirler.

## Öneriler

Alanyazın, ebeveynlerin dijital araçları çocuklar için oyun materyali olarak kullanmaları, doğru ve yeterli rehberlik stratejileri uygulayamamaları durumunda çocuklarda dijital oyun oynama eğilimlerinin artabileceğini göstermektedir (Park & Park, 2014). Bu noktadan hareketle, dijital dünya içerisinde büyüyen çocukların aşırı ve bilinçsiz dijital araç kullanımına yönelik endişe göz önüne alındığında, ebeveynlerin çocuklarıyla aralarında iletişim kuracakları arabuluculuk stratejilerini kullanarak rehberlik etmeleri ve olumlu rol model olmaları önemlidir (Nikken & Schols, 2015). Ebeveynler çocukların dijital oyunlara karşı aşırı ilgi duymasını önlemek ve dikkatlerini dijital oyunlardan uzak tutmak için öncelikle çocukların boş zamanlarını birlikte planlayabilir, onları

spor, sanat ve benzeri alternatif eğlenceli aktivitelere katılmaya teşvik edebilir. Rol model olarak ebeveynler, çeşitli deneyimlere katılmanın ve sağlıklı sosyal ilişkileri sürdürmenin önemini gösterebilir. Ebeveynler, çocuklarının oynadığı bilgisayar oyunlarına katılım sağlayıp, oyun hakkında fikir alışverişinde bulunarak ilgilerini gösterebilirler. Dijital araçların kullanım zamanı ve süresi üzerine ebeveynler ve çocuklar anlaşma sağlayabilirler. Bununla birlikte, dijital ebeveynlik stratejileri hakkında farkındalık oluşturma noktasında erken çocukluk eğitimcilerine kritik sorumluluklar düşmektedir. Eğitimciler, dijital oyunların uygun veya aşırı kullanımında ortaya çıkabilecek avantaj ve dezavantajların çocukların gelişimlerine ve eğitim süreçlerine yansımaları ile ilgili aileleri bilgilendirme amaçlı eğitimler düzenleyebilir, dijital oyunların uygun kullanımına yönelik örnek içerik paylaşımında bulunarak, yaş aralığına göre tavsiye edilen ekran süreleri hakkında rehberlik edebilirler. Yukarıda dile getirilen mevcut araştırma bulguları ve alanyazın ışığında çocuğun öz-düzenlemesi ve dijital medya kullanımı bağlamı konusunda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu söylenebilir. Bu sebeple araştırmacılara, çocukların öz-düzenleme becerilerini potansiyel olarak etkileyebilecek içerik veya çevreleyen sosyal bağlamları ele alarak öz-düzenlemenin daha güçlü belirleyicilerini keşfetmeleri önerilebilir.

Araştırmada, okul öncesi dönem çocuklarının dijital oyun bağımlılığı eğilimleri ile öz-düzenleme becerileri arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu ve öz-düzenleme becerilerinin dijital oyun bağımlılığı eğilimi tarafından yordandığı sonucuna ulaşıldığından ailelere ve öğretmenlere; çocuklara kendi duygu, düşünce ve davranışlarını değerlendirme, denetleme ve düzenleme imkânı sunacak daha fazla fırsat sunmaları, çocuğun bireysel farkındalığına katkı sağlayacak oyun ve etkinliklere daha çok yer vermeleri önerilebilir.

**Etik Kurul Onayı (Ethics approval):** Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Etik Kurulu Başkanlığı'ndan 14.10.2022 tarih ve E-84982664-050.01.04-258888 sayısı ile izin alınmıştır.

## KAYNAKLAR

- Anderson, C.A., & Bushman, B.J. (2009). Desensitizing effects of violent media on helping others. *Psychol Sci*, 20, 273-277. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2009.02287.x
- Almeida, M.L., Garon-Carrier, G., Cinar, E., Frizzo, G.B., & Fitzpatrick, C. (2023). Prospective associations between child screen time and parenting stress and later inattention symptoms in preschoolers during the COVID-19 pandemic. *Front. Psychol.*, 14, 1053146, 1-8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1053146>
- Ateş, M.A., & Durmuşoğlu Saltalı, N. (2019). KKTÇ'de yaşayan 5-6 yaş çocukların tablet ve cep telefonu kullanımına ilişkin ebeveyn görüşlerinin incelenmesi. *Gazi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(1), 62-90. <https://dx.doi.org/10.30855/gjes.2019.05.01.004>.
- Bağcı Çetin, B. (2023a). 5-6 yaş çocuklarının oyun bağımlılığı eğilimlerinin akran zorbalığı davranışlarını yordayıcı rolü. *Hakkâri Eğitim Fakültesi Dergisi (HEFDER)*, 2(2), 10-25.
- Bağcı Çetin, B. (2023b). The role of self-regulation skills and digital game addiction tendencies in predicting preschool children's prosocial behaviors. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 10, 555-572. <https://doi.org/10.30900/kafkasegt.1265649>
- Barut, B. (2019). *Ergenlerde dijital oyun bağımlılık düzeyi ile algılanan sosyal destek ve duygu düzenleme arasındaki ilişkinin incelenmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.
- Beard, K.W., & Wolf, E.M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyber Psychology and Behavior*, 4(3), 377-383. <https://doi.org/10.1089/109493101300210286>
- Behnamnia, N., Kamsin, A., İsmail, M.A.B. & Hayati, A. (2020). The effective components of creativity in digital game-based learning among young children: A case study. *Children and Youth Services Review*, 116, Article 105227. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105227>
- Bird, J., & Edwards, S. (2014). Children learning to use technologies through play: A digital play framework. *British Journal of Educational Technology*, 46(6), 1149-1160. <https://doi.org/10.1111/bjet.12191>
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and Psychopathology*, 20(3), 899. <https://doi.org/10.1017/S0954579408000436>
- Block, J.J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*, 165(3), 306-307. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2007.07101556>

- Bohicchio, V., Keith, K., Montero, I., Scandurra, C., & Winsler, A. (2022). Digital media inhibit self-regulatory private speech use in preschool children: The “digital bubble effect”. *Cognitive Development*, 62, 1-45. <https://doi.org/10.1016/j.cogdev.2022.101180>
- Brack, G., Lassiter, P.S., Kitzinger, R., Hill, M., McMahon, H.G., & Fall, K.A. (2013). Individual psychology on the virtual frontier: Massive multi-player online role-playing gaming. *The Journal of Individual Psychology*, 69(1), 24-40.
- Bronson, M.B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. Guilford Press.
- Budak, K.S., & Işıkoğlu, N. (2022). Dijital oyun bağımlılık eğilimi ve ebeveyn rehberlik stratejileri ölçeklerinin geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 55(3), 673-720. <https://doi.org/10.30964/auebfd.939653>
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç-Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2018). *Eğitimde bilimsel araştırma yöntemleri* (25. baskı). Pegem Akademi.
- Calkins, S.D., & Leerkes, E.M. (2011). Early attachment processes and the development of emotional self-regulation. In K. D. Vohs & R. F. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 355–373). Guilford Press.
- Canaslan-Akyar, B., & Sungur, S. (2022). Preschool children’s digital media usage and self regulation skill. *Turkish Journal of Education*, 11(2), 126-142. <https://doi.org/10.19128/turje.889549>
- Cho, S.Y., So, H.J., Lim, S.M., Koh, M.S., Song, K.Y., & Moon, J.H. (2018). Smart device usage-related factors are correlated with self-regulation ability in early childhood. *Journal of the Korean Child Neurology Society*, 26(3), 135-145. <https://doi.org/10.26815/jkcns.2018.26.3.135>
- Christakis, D.A., Ramirez, J.S.B., Ferguson, S.M., Ravinder, S., & Ramirez, J.M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *Proc. Natl. Acad. Sci. U.S.A.*, 115, 9851–9858. <https://doi.org/10.1073/pnas.1711548115>
- Cliff, D.P., Howard, S.J., Radesky, J.S., McNeill, J., & Vella, S.A. (2018). Early childhood media exposure and self-regulation: Bidirectional longitudinal associations. *Academic Pediatrics*, 18(7), 813-819. DOI: 10.1016/j.acap.2018.04.012
- Crugnola, C.R., Tambelli, R., Spinelli, M., Gazzotti, S., Caprin, C., & Albizzati, A. (2011). Attachment patterns and emotion regulation strategies in the second year. *Infant Behavior & Development*, 34(1), 136-151. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2010.11.002>
- Dias, P., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>
- Domoff, S. E., Harrison, K., Gearhardt, A. N., Gentile, D. A., Lumeng, J. C., & Miller, A. L. (2019). Development and validation of the problematic media use measure: A parent report measure of screen media “addiction” in children. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(1), 2-11. <https://doi.org/10.1037/ppm0000163>
- Dumuid, D. (2020). Screen time in early childhood. *Lancet Child Adolesc. Health*, 4, 169–170. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30005-5](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30005-5)
- Eisenberg, N., Smith, C.L., Sadovsky, A., & Spinrad, T.L. (2004). Effortful control: Relations with emotion regulation, adjustment, and socialization in childhood. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (pp. 259-282). Guilford.
- Erboy, E., & Akar Vural, R. (2010). İlköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin bilgisayar oyun bağımlılığını etkileyen faktörler. *Ege Eğitim Dergisi*, 1(11), 39–581.

- Erol, A., & İvrendi, A. (2018). 4-6 yaş çocuklarına yönelik öz-düzenleme becerileri ölçeğinin geliştirilmesi (anne formu). *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44, 178-195. doi: 10.9779/PUJE.2018.213
- Eugenia, H.C., Peter, W., Christopher, W., & Lai, W.K. (2016). Musculoskeletal impact of the use of various types of electronic devices on university students in Hong Kong: An evaluation by means of self-reported questionnaire. *Manual Therapy*, 26, 47-53.
- Fischer, P., Kastenmüller, A., & Greitemeyer, T. (2010). Media violence and the self: The impact of personalized gaming characters in aggressive video games on aggressive behavior. *J Exp. Soc. Psychol.*, 46, 192-195.
- Fonagy, P., & Target, M. (2002). Early intervention and the development of self-regulation. *Psychoanalytic Quarterly*, 22, 307-335.
- Gentile, D.A. (2009). Pathological video game use among youth 8 to 18: A national study. *Psychol. Sci.*, 20, 594-602.
- Gentile, D.A., Lynch, P.J., Linder, J.R., & Walsh, D.A. (2004). The effects of violent video game habits on adolescent hostility, aggressive behaviors, and school performance. *J Adolesc.*, 27(1), 5-22. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2003.10.002>
- Gözüm, A. İ. C., & Kandır, A. (2020). Okul öncesi çocukların dijital oyun oynama sürelerine göre oyun eğilimi ile konsantrasyon düzeylerinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 82-100.
- Greitemeyer, T., & Müge, D.O. (2014). Video games do affect social outcomes: A meta-analytic review of the effects of violent and prosocial video game play. *Pers Soc Psychol Bull*, 40, 578-89.
- Griffiths, M.D. (2005). The therapeutic value of videogames (pp.161-171). *Handbook of Computer Game Studies*. J. Goldstein, J. Raessens (Eds), MIT Press.
- Gueron Sela, N., & Gordon Hacker, A. (2020). Longitudinal links between media use and focused attention through toddlerhood: A cumulative risk approach. *Front Psychol*, 2(11), 569222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.569222>
- Gülbetekin, E., Güven, E., & Tuncel, O. (2021). Adölesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160. <https://doi.org/10.51982/bagimli.866578>
- Hassan, Y., Bègue, L., Scharnow, M., & Bushman, B.J. (2012). The more you play, the more aggressive you become a long-term experimental study of cumulative violent video game effects on hostile expectations and aggressive behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49, 224-227.
- Hefner, D., Knop, K., Schmitt, S., & Vorderer, P. (2019). Rules? Role model? Relationship? The impact of parents on their children's problematic mobile phone involvement. *Media Psychology*, 22(1), 82-108. <https://doi.org/10.1080/15213269.2018.1433544>
- Horowitz-Kraus, T., & Hutton, J. S. (2018). Brain connectivity in children is increased by the time they spend reading books and decreased by the length of exposure to screen-based media. *Acta Paediatrica*, 107, 685-693. <https://doi.org/10.1111/apa.14176>
- Işıkoğlu, N., Bayraktaroğlu, E., & Ayekin Dülger, D.N. (2021). Çocukların dijital ve dijital olmayan oyun tercihleri ve davranışları. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 53, 150-174. <https://doi.org/10.9779/pauefd.758529>
- Kabali, H.K., Irigoyen, M.M., Nunez-Davis, R., Budacki, J.G., Mohanty, S.H., Leister, K.P., & Bonner, R.L. (2015). Exposure and use of mobile media devices by young children. *Pediatrics*, 136, 1044-1050.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Nobel Yayınları.
- Kim, Y., & Smith, D. (2017). Pedagogical and technological augmentation of mobile learning for young children interactive learning environments. *Interactive Learning Environments*, 25(1), 4-16. <https://doi.org/10.1080/10494820.2015.1087411>.
- Konok, V., Liszkaï-Peres, K., Bunford, N., Ferdinandy, B., Jurányi, Z., Ujfalussy, D.J., Reti, Z., Pogany, A., Kampis, G., & Miklosi, A. (2021). Mobile use induces local attentional precedence and is associated with limited

- socio-cognitive skills in preschoolers. *Computers in Human Behavior*, 120, 106758. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106758>
- Koyuncuoğlu, D., & Akaroğlu, G. (2023). 4-6 Yaş çocukların ekran kullanım alışkanlıkları ile öz düzenleme becerileri arasındaki ilişki. *ODU Journal of Social Sciences Research*, 13(3), 2599-2620. <https://doi.org/10.48146/odusobiad.1172837>
- Lauricella, A.R., Wartella, E.A., & 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. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.12.001>
- Lee, G.L., & Morgan, H. (2018). Understanding children's attraction toward digital games and preventing their gaming addiction. *US-China Education Review A*, 8(1), 11-17. <https://doi.org/10.17265/2161-623X/2018.01.002>
- Lee, K.Y. (2012). The study of factors in affecting the user's addictive behavior in using the smart phone applications *Korean Journal of Business Education*, 27(5), 183-208.
- Li, H., Hsueh, Y., Yu, H., & Kitzmann, K.M. (2020). Viewing fantastical events in animated television shows: Immediate effects on Chinese preschoolers' executive function. *Front. Psychol.*, 11, 583174. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.583174>
- Lin, Y.H., & Hou, H.T. (2016). Exploring young children's performance on and acceptance of an educational scenario-based digital game for teaching route-planning strategies: A case study. *Interactive Learning Environments*, 24(8), 1967-1980. <https://doi.org/10.1080/10494820.2015.1073745>
- Marsh, J., Plowman, L., Yamada-Rice, D., Bishop, J., & Scott, F. (2016). Digital play: A new classification. *Early Years*, 36(3), 242-253. <https://doi.org/10.1080/09575146.2016.1167675>
- McClelland, M., & Cameron, C. (2011). Self-regulation in early childhood: Improving conceptual clarity and developing ecologically valid measures. *Child Development Perspectives*, 6(2), 136-142. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00191.x>
- Mercan Uzun, E., Bütün Kar, E., & Özdemir, Y. (2023). Ebeveynlerin gözünden çocuklarının dijital oyun oynama alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(1), 9-22. <https://doi.org/10.17556/erziefd.1111846>
- Moltrecht, B., Patalay, P., Deighton, J., & Edbrooke-Childs, J. (2021). A school-based mobile app intervention for enhancing emotion regulation in children: Exploratory trial. *JMIR Mhealth Uhealth*, 9(7), e21837. <https://doi.org/10.2196/21837>
- Montroy, J.J., Bowles, R.P., Skibbe, L.E., McClelland, M.M., & Morrison, F.J. (2016). The development of self-regulation across early childhood. *Dev. Psychol.*, 52, 1744-1762.
- Nathanson, A.I., Aladé, F., Sharp, M.L., Rasmussen, E.E., & Christy, K. (2014). The relation between television exposure and executive function among preschoolers. *Dev Psychol.*, 50(5), 1497.
- Nikken, P., & Schols, M. (2015b). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 3423-3435. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0144-4>
- Panfile, T.M., & Laible, D.J. (2012). Attachment security and child's empathy: The mediating role of emotion regulation. *Merrill-Palmer Quarterly*, 58(1), 1-21. <https://doi.org/10.1353/mpq.2012.0003>
- Park, C., & Park, Y.R. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147-150. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>
- Prot, S., Anderson, C.A., Gentile, D.A., Brown, S.C., & Swing, E.L. (2014). The positive and negative effects of video game play. In A. Jordan & D. Romer (Eds.), *Media and the well-being of children and adolescents* (109-128). Oxford University Press.
- Radesky, J. (2018). Digital media and symptoms of attention-deficit/hyperactivity disorder in adolescents. *Jama*, 320(3), 237-239.

- Radesky, J., Eisenberg, S., Kistin, C., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016a). Overstimulated consumers or next-generation learners? Parent tensions about child mobile technology use. *Annals of Family Medicine*, 14(6), 503–508.
- Radesky, J., Peacock-Chambers, E., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016b). Use of mobile technology to calm upset children: Associations with social-emotional development. *JAMA Pediatr*, 170(4), 397-9. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2015.4260>.
- Radesky, J., Schumacher, J., & Zuckerman, B. (2014). Mobile and interactive media use by young children: The good, the bad, and the unknown. *Pediatrics*, 135(1), 1-3. <https://doi.org/10.1542/peds.2014-2251>
- Radesky, J., Silverstein, M., Zuckerman, B., & Christakis, D.A. (2014). Infant self-regulation and early childhood media exposure. *Pediatrics*, 133(5), e1172-e1178.
- Radesky, J., Weeks, H., Ball, R., Schaller, A., Yeo, S., & Durnez, J. (2020). Young children's use of smartphones and tablets. *Pediatrics*, 146(1), e20193518. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-3518>
- Ramani, G.B., Brownell, C.A., & Campbell, S.B. (2010). Positive and negative peer interaction in 3-and 4-year-olds in relation to regulation and dysregulation. *The Journal of Genetic Psychology*, 171(3), 218-250.
- Santos, R.M.S., Mendes, C.G., Marques-Miranda, D., & Romano-Silva, M.A. (2022). The association between screen time and attention in children: A systematic review. *Dev. Neuropsychol.*, 47, 175–192. <https://doi.org/10.1080/87565641.2022.2064863>
- Schultz, D., Izard, C.E., Ackerman, B.P., & Youngstrom, E.A. (2001). Emotion knowledge in economically disadvantaged children: Self-regulatory antecedents and relations to social difficulties and withdrawal. *Development and Psychopathology*, 13(1), 53-67.
- Seo, M.Y., & Lim, E.M. (2010). Infants' and low-grade elementary students' internet game addiction tendency and the relationship between game addiction tendency and personality characteristic. *The Journal of Child Education*, 19(4), 163-175.
- Stephen, C., & Plowman, L. (2014). Digital Play. In: Brooker, L., Blaise, M., & Edwards, S. (eds.) *SAGE Handbook of play and learning in early childhood*. SAGE. Erişim adresi: <http://www.uk.sagepub.com/books/Book238843?crossRegion=eur&q=brooker&prodTypes=any&sortBy=defaultPubDate%20desc&fs=1>
- Tamana, S.K., Ezeugwu, V., Chikuma, J., Lefebvre, D.L., Azad, M.B., Moraes, T. J., Subbarao, P., Becker, A.B., Turvey, S.E., Sears, M.R., Dick, B.D., Carson, V., Rasmussen, C., Pei, J., & Mandhane, P.J. (2019). Screen-time is associated with inattention problems in preschoolers: Results from the childbirth cohort study. *PLoS One*, 14, e0213995, 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213995>
- Tarullo, A.R., Obradovic, J., & Gunnar, M.R. (2009). Self-control and the developing brain. *Zero to Three*, 29(3), 31-37.
- Toker, S., & Baturay, M.H. (2016). Antecedents and consequences of game addiction. *Computers in Human Behavior*, 55, 668-679.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., Deveci, T., & Akbulut, A. (2016). Çocukların dijital oyun kullanımına ilişkin annelerin görüşlerinin değerlendirilmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(5), 2263-2278.
- Twenge, J.M., & Campbell, W.K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271-283. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>
- Zhao, J., Zhang, Y., Jiang, F., Ip, P., Ho, F., Zhang, Y., & Huang, H. (2018). Excessive screen time psychosocial well-being: The mediating role of body mass index, sleep duration, and parent-child interaction. *The Journal of Pediatrics*, 202, 157-162. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2018.06.029>
- Zivan, M., Bar, S., Jing, X., Hutton, J., Farah, R., & Horowitz-Kraus, T. (2019). Screen-exposure and altered brain activation related to attention in preschool children: An EEG study. *Trends Neurosci. Educ.*, 17, 100117. <https://doi.org/10.1016/j.tine.2019.100117>