

## Dijital Çağda Çocuk Psikolojisi 8

Arzu Ersoy<sup>1</sup>

### Özet

Bu bölümde dijital çağın çocuk psikolojisi üzerindeki etkileri bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim boyutlarıyla incelenmektedir. Dijital dünyanın hızla çocukların yaşamına girmesi yalnızca teknolojik bir yenilik değil aynı zamanda psikolojik ve sosyo-kültürel bir dönüşüm yaratmıştır. Erken yaşlarda dijital cihazlarla tanışan çocukların beyin gelişiminde, dikkat süreçlerinde ve yürütücü işlevlerinde önemli değişiklikler gözlenmektedir. Ampirik araştırmalar, yoğun ekran maruziyetinin dikkat eksikliği, dil gelişiminde gecikme, empati kaybı, anksiyete ve depresyon belirtilerini artırabileceğini göstermektedir. Özellikle 0-6 yaş döneminde ekran sürelerinin artması, beyin plastisitesi ve sosyal etkileşim becerileri üzerinde kalıcı etkileri bırakabilmektedir. Dijital sosyalleşme çocuklara yeni iletişim olanakları sunsa da yüz yüze etkileşimlerin azalması, empati, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinde zayıflamalara yol açmaktadır. Sosyal medya platformları çocukların benlik algısı ve özgüvenleri üzerinde güçlü bir etki yaratmakta; sosyal karşılaştırma, beden memnuniyetsizliği ve kaygı düzeylerinde artışa sebep olabilmektedir. Bununla birlikte, dijital oyunların içeriklerine bağlı olarak bilişsel esneklik, problem çözme ve yaratıcılığı destekleyebileceği de görülmektedir. Sonuç olarak dijital dünya, çocuk psikolojisini çok boyutlu olarak etkilemekte; hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır. Bu nedenle çocukların dijital deneyimlerinin ebeveynler ve eğitimciler tarafından dengeli şekilde yönetilmesi, ekran süresinin düzenlenmesi ve yüz yüze sosyal etkileşimlere öncelik verilmesi kritik bir gereklilik haline gelmiştir.

1 Psikolog ve Master Öğrencisi, Konya Gıda ve Tarım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Klinik Psikoloji Programı, e-mail: arzuersoy@gmail.com, ORCID ID: 009-0000-2157-2401.

## Giriş

Dijital son yıllarda hızla gelişti ve bu hızlı gelişim yalnızca yetişkinlerin yaşamlarını değil çocukların dünyasında da derin bir etkiye yol açmıştır. Dijital dünyanın hızla çocukların hayatına girmesi yalnızca teknolojik bir değişim değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal bir dönüşümdür. Çocukluk, tarihsel olarak belirli bir yaş dilimi ve sosyo-kültürel deneyimlerle şekillenmiş bir dönemdir. Ancak günümüzde bu tanım, dijital medyanın etkisiyle değişmiş ve çocuklar artık sanal dünyada var olmanın etkisiyle farklı bir gelişim yolculuğuna çıkmaktadır. Dijital dünya sadece dışsal bir çevre değil aynı zamanda çocukların içsel dünyalarını, zihinsel ve duygusal yapılarını etkileyen bir güç unsuru haline geldiği için, çocuk psikolojisi bu dönüşümün merkezine yerleşmiştir. Teknoloji ve dijital cihazların hızla hayatımızda daha büyük yer almasıyla birlikte, bu araçlar çocukların eğitiminden sosyal yaşamlarına kadar her alanda etkin rol oynamaktadır. Çocuklar için dijital medya bu anlamda bakıldığında hem eğlence hem bilgi edinme aracı olarak yaygınlaşmıştır. Çocuklar internet üzerinden eğitim materyalleri, oyunlar, sosyal medya platformları ve video içerikleriyle sürekli etkileşim halindedir. Bu doğrultuda, eğitimden eğlenceye kadar geniş kullanma yelpazesine sahip olan bu araçlar, çocukların öğrenme süreçlerini kolaylaştırma potansiyeline sahip olsa da aşırı ve bilinçsiz kullanımının çocukların psikolojik ve bilişsel gelişimi üzerinde olumsuz etkileri gün geçtikçe arttırmaktadır.

Psikoloji, çocukların bu yeni dünyada nasıl etkileşime girdiklerini anlamada kritik bir öneme sahiptir. Dijital medya, çocukların dikkat, bellek, öğrenme becerileri ve duygusal düzenlemeleri gibi temel psikolojik fonksiyonları doğrudan etkileyebilmektedir. Bu etkileşimler sadece çocukların günümüz dünyasına uyum sağlama biçimlerini değil, aynı zamanda psikolojik sağlıklarını da derinden şekillendirebilmektedir. Ekran süresinin ve dijital medya kullanımının arttığı bu çağda dijital dünya çocukların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Günümüzde dijital dünya ile tanışma yaşı çok erken yaşlara inmiş durumdadır. Özellikle internet, sosyal medya, video oyunlar, dijital cihazlar çocukların bilişsel, sosyal ve psikolojik gelişimlerinde büyük rol oynamaya başlamıştır. Dijital dünyayla tanışma yaşının giderek düştüğü günümüzde 3-5 yaş arasındaki çocuklar bile akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlarla etkileşimde bulunmaktadır. Çocukların ortalama 4-6 saatlerini ekran başında geçirdikleri ve bu oranların hızla arttığını gösteren çalışmaların sayısı gün geçtikçe artmaktadır. Bu oranlar, yalnızca sosyal medya kullanımını değil, video izleme, oyun oynama ve hatta eğitim uygulamaları kullanmayı da kapsamaktadır.

Çocukların erken yaşlarda dijital dünyanın içine girerek, teknoloji ile tanışmaları beyin gelişimi üzerinde de kalıcı etkiler yaratabilmektedir. Beyin hızla gelişen bir organ olarak çevresel uyaranlardan etkilenmektedir. Bu uyarıcılara sürekli maruz kalmak, çocukların beyin yapılarını yeniden şekillendirebilmekte ve gelişimsel sorunlara yol açabilmektedir. Özellikle dikkat problemleri, otizm, anksiyete, depresyon ve sosyal ilişkilerdeki zorluklar gibi psikolojik unsurlar dijital ortamların yoğun olduğu bir dünyada hızla artış göstermektedir. Beyin gelişimi üzerinde yapılan çalışmalarda 0-6 yaş arasındaki çocuklar için erken dijital maruziyet, özellikle yürütücü işlevlerde, dil gelişiminde ve empati gibi sosyal becerilerde olumsuz etkiler yarattığı ortaya konulmuştur (Christakis, 2019). Bu durum dijital dünyanın yalnızca eğlence amacıyla kullanılan bir araç olmanın ötesine geçtiğini ve aslında çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerini şekillendiren bir çevre haline geldiğini göstermektedir.

Peki, çocukların erken yaşta tanıştıkları dijital dünya ile etkileşimleri, çocukların sosyal ve duygusal becerilerini nasıl etkilemektedir? Çocuklar, ekranla ilişki kurarken doğrudan yüz yüze etkileşimden uzaklaşmakta ve bu durum onların empati, duygu yönetimi, problem çözme becerilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Birçok araştırma, dijital medyanın fazla kullanımının çocuklarda düşük empati seviyeleri ve artan yalnızlık duygusu gibi psikolojik belirtilere yol açtığını ortaya koymaktadır (Rosen, 2016). Dijitalleşen dünyada çocukların psikolojik sağlığını korumak için sadece teknolojiyi anlamak değil, aynı zamanda teknolojiyi dengeli ve sağlıklı bir şekilde kullanmalarını öğretmek gerekli hale gelmiştir. Dijital dünyanın getirdiği bu değişim, psikolojinin gelişimsel bir süreç olarak baktığı çocukluk dönemini temelden değiştirmektedir. Çocukların yaşadığı psikolojik konular yalnızca biyolojik bir olgunlaşma süreci değil aynı zamanda çevresel, kültürel ve sosyal etkileşimlerle şekillenen bir süreçtir. Bu durumda dijital ortamlar bu etkileşimi yalnızca hızlandırmakla kalmamakta, yeni bir sosyo- psikolojik alan yaratmaktadır. Bu bağlamda, dijital dünyanın çocuk gelişimine olan etkileri yalnızca dijital medya kullanımının artması ile ilgili değildir. Aynı zamanda dijital dünyanın psikolojik sonuçları, çocukların zihinsel ve duygusal sağlığı bunun yanı sıra sosyal becerilerinin gelişimi üzerine uzun vadeli etkiler yaratabilmektedir. Beyin gelişimi, dikkat, empati, dil gelişimi ve yürütücü işlevler dijital dünyanın şekillendirdiği yeni çocukluk deneyimlerinin temel bileşenleridir.

Dijital dünya, çocukların dünyayı algılama ve etkileşim kurma biçimlerini köklü şekilde değiştirmiştir. “Dijital yerliler” olarak adlandırılan bu yeni nesil teknolojinin içine doğan ve teknoloji ile büyüyen bir kuşak olarak medya ve dijital araçlarla doğal bir etkileşim içindedir. Ancak bu etkileşim yalnızca bilgi

edinme amacı taşımakla kalmamakta; çocukların psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişim süreçlerini de şekillendirmektedir. Dijital yerliler olarak adlandırılan bu nesil, daha önceki kuşaklardan farklı olarak sürekli bağlantıda olmanın getirdiği bir dijital varlık olma halindedir. Bu durum, çocukların öğrenme süreçlerinden sosyal becerilerine kadar pek çok alanda fark yaratmaktadır.

Dijital ortamların çocukların bilişsel gelişimine etkisi üzerine yapılan araştırmalar teknoloji kullanımının öğrenme süreçlerine olan katkılarını vurgulamaktadır. Bilgiyi işleme hızının arttığı dijital ortamlar çocukların öğrenme hızını etkilemekle birlikte; bilgiye erişimin de daha kolay hale gelmesini sağlamaktadır. Bilgiye erişim geçmişe göre hızlı olsa da, çocukların bilgiye ulaşma biçimlerinin artık daha yüzeysel hale gelmiştir. Greenfield (2017) çalışmasında, dijital ortamların çocukların bilişsel gelişimi üzerindeki etkilerini incelemektedir. Özellikle internet ve dijital medya kullanımının, geleneksel öğrenme yöntemlerinden farklı olarak çocukların bilgiye erişme biçimlerini ve öğrenme süreçlerini nasıl dönüştürdüğünü vurgulamaktadır.

Greenfield (2017), dijital araçlar sayesinde bilgiye anında ulaşabilir olmanın, çocukların derinlemesine düşünme ve analiz yapma becerilerini zayıflatabileceğini öne sürmektedir. Çocuklar, internet üzerinden hızlı bir şekilde bilgi edinebilmekte; ancak bu bilgiyi yüzeysel bir şekilde almalarına yol açabilmektedir. Dijital dünyada çocuklar, bilgiye erişim hızını ön planda tutarken, bilginin derinlemesine işlenmesine ve eleştirel düşünme gibi becerileri geride bırakabileceği düşünülmektedir. Yeni geleneksel öğrenme yöntemlerinde bir konuda derinleşme ve anlam oluşturma süreci daha uzun zaman alırken, dijital ortamda bilgiye hızla ulaşma eğilimi, bu sürecin daha sık ve hızlı olmasına neden olabilmektedir. Bu durum, çocukların düşünsel derinlik ve bilişsel esneklik becerilerini geliştirmesini engelleyebilmektedir. Aynı çalışmada, ayrıca çocukların sanal ortamda daha fazla vakit geçirmelerinin sosyal beceriler üzerindeki etkilerine de dikkat çekilmiştir. Dijital medya çocuklara çevrim içi etkileşim sunarken yüz yüze sosyal becerilerin gelişmesi konusunda engelleyici olabilmektedir. Bu noktada, dijital ortamda hızla alınan bilgilerin sosyal etkileşimde olduğu gibi derinlemesine anlam taşıyan ve empatik beceriler gerektiren bir yapı oluşturmadığını ifade edilmektedir.

Teknolojik araçların çocukların öğrenme süreçlerine etkisi, psikolojik olarak da karmaşık bir soruyu gündeme getirmektedir. Dijital ortamda hızlı bilgi tüketimi, çocukların eleştirel düşünme becerilerini nasıl şekillendirmekte? Empati, sosyal duyarlılık ve problem çözme gibi yürütücü işlevler teknolojinin sağladığı hızlı bilgi akışına karşı nasıl gelişmektedir? Bu sorular, dijital çağda büyüyen çocukların zihinsel ve psikolojik gelişimini anlamada kritik bir rol oynamaktadır. Çocuklar, bilgi edinmek için teknolojiyle ulaşırken, aynı

zamanda teknoloji çocukların düşünme biçimlerini, algılarını ve duygusal dünyalarını şekillendirmektedir.

### 6.1. Dijital Dünya’da Çocukların Beyin Gelişimi

Dijital medya, çocukların beyin gelişimi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Bu süreç özellikle erken yaşlarda kritik bir dönemde başlar ve beyin, çevresel uyaranlara son derece duyarlıdır. Dijital teknolojiler, çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini şekillendirirken, beyin yapısında belirgin değişikliklere yol açabilir. Bu değişimler genellikle daha hızlı bilgi işleme, daha kısa dikkat süreleri ve düşük derinlikteki öğrenme biçimlerine neden olmaktadır. Ancak bu etkileşim her çocukta aynı şekilde görülmemekte farklı etkiler yaratabilmektedir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, erken yaşlarda aşırı dijital medya maruziyetinin otizm benzeri belirtileri tetikleyebileceğini ve çocukların sosyal gelişimini sekteye uğratabileceğini göstermektedir. Özellikle erken çocukluk yıllarında görsel, işitsel ve sosyal deneyimler çocukların beyin yapısını şekillendirir. Bu dönemde yaşanan deneyimler aynı zamanda sinirsel bağlantıların oluşumunu ve güçlenmesini etkiler. Özellikle 0-3 yaş aralığında, çocukların beyin plastitesi en yüksek seviyede olduğu bilinmektedir. Bu dönemde alınan uyarılar, beyin yapılarını şekillendirir ve sinaptik bağlantıların güçlenmesini ya da zayıflamasını sağlar. (Hutton vd.,2019). Bu dönemde çocuklar göz teması, yüz ifadelerini okuma, sözel ve sözel olmayan sosyal ipuçlarını anlama gibi temel iletişim becerilerini geliştirirler. Ancak, yoğun ekran maruziyeti çocukların bu kritik deneyimi yaşamasına engel oluşturabilir. Yapılan araştırmalar, erken yaşlarda aşırı ekran kullanımının çocukların göz teması kurma becerilerini zayıflatabileceğini ve sosyal etkileşim motivasyonlarını düşürebileceğini göstermektedir. (Drexel Üniversitesi, 2020).

Beynin farklı bölgeleri, dijital medya kullanımıyla doğrudan ilişkilidir. Prefrontal korteks, (düşünme karar verme problem çözme) aşırı ekran kullanımı, yürütücü işlevleri zayıflatabilir ve dürtü kontrolünü zorlaştırabilir. Limbik sistem (duygular ve ödül mekanizması), dijital içeriklerden gelen sürekli uyarıcılar, dopamin seviyesini arttırarak bağımlılık riski oluşturabilir. Melatonin salgısı (uyku düzeni) ekranlardan yayılan mavi ışık, uyku hormonu olan melatoninini baskılayarak çocukların uyku kalitesini düşürebilir ve öğrenme süreçlerini olumsuz etkileyebilir. Araştırmalar, çocukların günde 2 saatten fazla ekran başında kalmasının bilişsel gelişimde yavaşlama, dikkat eksikliği, öğrenme güçlüğü, otizm benzeri belirtileri tetikleme ve duygu düzenleme gibi sorunlara yol açabileceğini göstermektedir.

Nörobilim çalışmaları, özellikle Prefrontal korteksin gelişiminin çocukluk döneminde çevresel faktörlere bağlı olarak şekillendiğini göstermektedir. Prefrontal korteks; dikkat becerileri, dürtü kontrolü ve problem çözme gibi yürütücü işlevleri düzenleyen bir beyin bölgesidir. Dijital cihazların sağladığı hızlı değişen uyarılar, çocukların bu işlevleri yürütme becerilerini zorlaştırabilir. Örneğin, sürekli değişen ekran görüntüleri, kısa süreli dikkat aralıklarına teşvik ederken, odaklanma süresini azaltabilmektedir.

Manyetik Rezonans Görüntüleme (Magnetic Resonance Imaging, MRI) çalışmaları aşırı dijital uyaranlara maruz kalan çocukların gri madde yoğunluğunda değişiklikler gözlemlendiğini ortaya koymaktadır. Bu durum, özellikle karar verme, planlama ve öz-kontrol gibi beceriler açısından önemli sonuçlar doğurabilir. Uzun vadede, dikkat eksikliği, dürtü kontrol sorunları ve bilişsel esneklikte azalmaya yol açabilecek bu etkiler, çocukların akademik ve sosyal yaşamını doğrudan etkileyebilmektedir.

Amerikan Pediatri Derneğinin (AAP) yaptığı bir çalışmaya göre günde 2 saatten fazla ekran süresi olan çocukların beyin taramalarında (MRI) kortikal inceltme gözlemlenmiştir (Bauman, 2014, s.227). Özellikle dil, yürütücü işlevler ve sosyal bilişle ilgili beyin bölgelerinde yapısal değişikliklerin meydana geldiği rapor edilmiştir. Özellikle beyin gelişimi açısından bakıldığında: ekran başında geçirilen sürenin artması, çocukların problem çözme ve yaratıcı düşünme becerilerini kısıtlayabilmektedir (Başer ve Hülür, 2015, s.404).

Geleneksel öğrenme süreçlerinde çocuklar dokunma, keşfetme, hareket etme ve yüz yüze iletişim yoluyla çevreyi anlamlandırırken, dijital dünya çoğunlukla pasif alıcı konumunda olmalarına neden olabilir. Özellikle hızlı değişen görüntüler, yoğun ses efektleri çocuğun dikkat süresini kısaltarak odaklanma becerilerini zayıflatabilmektedir. Sosyal etkileşim eksikliği, empati kurma ve yüz ifadelerini anlama gibi sosyal- duygusal becerilerin gelişimini olumsuz etkileyebilir. Gerçek dünyadaki sosyal deneyimlerin azalması, çocukların empati geliştirme süreçlerini sekteye uğratabilmektedir. (Christakis ve Zimmerman, 2004, s. 512).

Özellikle erken çocukluk döneminde, bireyler yüz ifadelerini okumayı, duygusal tepkileri anlamlandırmayı ve sosyal ipuçlarını değerlendirmeyi öğrenmektedir. Ancak, dijital dünyada geçirilen uzun saatler, bu doğal öğrenme sürecini sekteye uğratabilmektedir. Bir çocuk, bir ekrana bakarak bir karakterin üzgün olduğunu anlayabilir, ancak gerçek dünyada bir arkadaşının yüz ifadesini okuyup ona uygun tepki vermesi gerektiğinde aynı duyarlılığı geliştirmeyebilmektedir. Gerçek hayattaki sosyal etkileşimlerin

yerini dijital bağlantılar aldıkça, çocukların duygusal zeka, sosyal beceriler ve empati kapasitelerinde azalmalar görülebilmektedir.

Hızla değişen dijital içerikler, çocukların dikkat becerilerini ve yürütücü işlevlerini etkileyebilir. Özellikle hızlı tempolu video oyunları ve uygulamalar, çocukların sürekli uyarılma arayışına girmelerine neden olabilir, bu da dikkat eksikliği ve hiperaktivite belirtilerini arttırabilmektedir. Erken yaşta yoğun ekran maruziyeti, çocukların dil gelişimini de olumsuz etkileyebilir. Ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin azalması, dil öğrenme fırsatlarını kısıtlayabilmektedir. Ayrıca ekran başında geçirilen sürenin artması yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açarak sosyal becerilerin gelişimini engelleyebilmektedir. Ekrandan yayılan mavi ışık, melatonin hormonunun salgılanmasını baskılayarak uyku düzenini bozabilir. Ayrıca ekran başında geçirilen uzun süreler fiziksel aktiviteyi azaltarak obezite riskini arttırabilmektedir.

Beyin plastisitesi, beynin deneyimlere, öğrenmeye ve çevresel değişimlere uyum sağlayarak kendini yeniden şekillendirme yeteneğidir. Bu özellik, özellikle çocukluk yıllarında oldukça yoğundur çünkü çocukların beyinleri çevreleriyle etkileşime girdikçe sürekli olarak şekillenir ve yeniden yapılandırılır. Örneğin, bir çocuk ilk kez bisiklete binmeyi öğrenirken, beyni bu yeni beceriye uyum sağlamak için sinir hücreleri arasındaki bağlantıları yeniden düzenler. Başlangıçta düşebilir veya dengesini koruyamayabilir. Ancak tekrar ettikçe beyindeki sinir yolları güçlenir ve bisiklete binmek giderek daha kolay hale gelir. Bir süre sonra ise bu beceri otomatik hale gelir ve çocuk düşmeden bisiklete binebilir. İşte bu süreç beyin plastisitesinin bir sonucudur. Beyin pratik yaptıkça sinir ağlarını güçlendirir ve yeni beceri kalıcı hale gelir.

Greenfield (2017), dijital dünyada geçirilen zamanın çocukların beyin plastisitesini şekillendirdiğini ve teknolojinin beyin gelişiminde önemli bir etken olduğunu belirtmektedir. Dijital medya, beynin öğrenme, dikkat ve hafıza gibi merkezi fonksiyonlarını etkileyebilir. Çocukların dijital araçlarla etkileşime girmesi, beynin ödül sistemi, bilişsel işlevler ve duygusal düzenleme gibi önemli alanlarında değişiklikler yaratabilir. Örneğin, sürekli uyarı sağlayan dijital ortamlar dopamin gibi nörotransmitterlerin salınımını arttırarak kısa vadede çocukları ödüllendiren bir mekanizma oluşturur. Bu durum, çocukların odaklanma becerilerini zayıflatır çünkü sürekli uyarılar, beynin uzun süreli dikkat ve odaklanma sağlama yeteneğini sınırlayabilir.

Poldrack ve Farah (2015)' in araştırmalarına göre, dijital medya ile etkileşimde bulunan çocukların beyinde daha fazla dikkatli olmayı gerektiren görevler yerine anlık ödüllere odaklanma eğilimleri ortaya çıkar. Bu da prefrontal korteks gibi dikkat ve karar verme süreçlerini yöneten

beyin bölgelerinin gelişimini engelleyebilir. Prefrontal korteks, çocukların öğrenme süreçlerini şekillendiren ve uzun vadeli hedeflere ulaşmalarını sağlayan merkezi bir rol oynar. Ancak dijital dünyadaki hızlı ve sık uyarılar, bu bölgenin etkinliğini olumsuz yönde etkileyebilir.

Son yıllarda yapılan araştırmalar, dijital medya kullanımının otizm spektrum bozukluğu (OSB) belirtilerini arttırabileceği ve erken çocukluk döneminde aşırı ekran maruziyetinin otizm benzeri davranışlara yol açabileceğini göstermektedir. Teknolojinin aşırı kullanımının, çocukların yüz yüze etkileşim kurma becerilerini ve sosyal gelişimlerini olumsuz etkileyebilir. Özellikle 0-3 yaş, arasında sosyal becerilerin ve iletişim yeteneklerinin geliştiği kritik dönemde ekran karşısında fazla vakit geçirmek çocukların sosyal uyaranlara daha az maruz kalmasına neden olabilir.

Drexel Üniversitesinde yapılan bir araştırma, bebeklik döneminde uzun süre ekran karşısında kalan çocukların ilerleyen yaşlarda daha az göz teması kurduğunu, sosyal ipuçlarını anlamakta zorlandığını ve ebeveynleriyle daha az duygusal bağ kurduğunu ortaya koymaktadır (Drexel Üniversitesi, 2020). Benzer şekilde *Psychology Today*' de yayınlanan bir makale, erken çocukluk döneminde fazla ekran kullanımının çocuklarda sosyal etkileşim eksikliğine ve dil gelişiminde gecikmelere neden olabileceğini göstermektedir. (*Psychology Today*, 2021).

Araştırmalar, aşırı ekran kullanımının çocukların gerçek dünyadaki etkileşimlerden uzaklaşmasına, sosyal ipuçlarını kaçırmasına ve otizm benzeri belirtiler göstermesine neden olabileceğini öne sürmektedir. Erken çocukluk döneminde yüz yüze iletişim fırsatlarının azalması, çocukların göz teması kurma, jest ve mimiklerini anlama ve empati geliştirme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Otizmlili bireylerin sıklıkla zorlandığı bu beceriler aşırı ekran maruziyeti nedeniyle tipik gelişim gösteren çocuklarda da zayıflatabilir.

Teknolojinin hızlı, anlık ödülleri sunan yapısı çocukların gerçek hayattaki daha yavaş ve karmaşık sosyal süreçlere olan ilgisini azaltabilir. Çevrim içi videolar, mobil oyunlar ve sosyal medya içerikleri çocukların dikkatlerini yoğunlaştırma ve uzun süreli etkileşim sürdürme becerilerini zayıflatabilir. Bu durum, çocukların karşılıklı iletişim kurma motivasyonlarını düşürerek otizm benzeri belirtileri tetikleyebilir. Buna ek olarak, dijital medya araçlarının sunduğu tekrarlayan ve tahmin edebilir içerikler otizmlili bireylerin ilgisini çekerken aynı zamanda aşırı kullanılması durumunda sosyal gelişimi daha da sınırlayabilir. Ekran bağımlılığı, çocukların yüz yüze sosyal etkileşimlere karşı ilgisini kaybetmesine neden olabilir.

Araştırmalar erken çocukluk döneminde ekran süresinin sınırlandırılması ve çocukların yüz yüze etkileşimlere yönlendirilmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Ekran süresinin kısıtlanarak, 0-3 yaş aralığında ekran kullanımını minimum seviyede tutarak yüz yüze iletişim fırsatlarını arttırmak oldukça önemlidir. Sosyal etkileşimlere teşvik edilerek, çocukların göz teması kurma, jest ve mimikleri anlama gibi sosyal becerileri geliştirebilmeleri için yüz yüze oyunlar, hikaye anlatımı ve grup aktivitelerine daha fazla yer verilmelidir. Ebeveyn ve çocuk etkileşimini artırarak çocuklarla birlikte geçirecek, dijital içerikleri pasif bir şekilde tüketmek yerine aktif etkileşim fırsatları yaratın. Gerçek dünya deneyimlerini önceliklendirerek, açık hava etkinlikleri yaratıcı oyunlar ve fiziksel aktivitelerle çocukların gelişimini destekleyin ve sosyal ipuçlarını anlamlarını teşvik edilmelidir.

Çocukların dijital medya kullanımı, dikkat sürelerinin kısalmasına yol açmaktadır. Yapılan bir çalışma, dijital cihazlarla aşırı etkileşime giren çocukların, geleneksel öğrenme ve okuma gibi görevlerde daha düşük dikkat sürelerine sahip olduklarını göstermiştir (Konstantinides vd., 2019). Bunun nedeni, dijital ortamların sürekli uyarı sağlaması ve çocukların bu uyarılara tepki verme hızının artırılmasıdır. Çocuklar, dijital medya sayesinde çok sayıda bilgiye hızla ulaşırken, derinlemesine düşünme ve analiz yapma becerilerini geliştiremeyebilirler. Ayrıca, dijital medyanın yoğun kullanımının dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) gibi bozuklukların artışına neden olabileceği öne sürülmektedir. Yapılan bir araştırmada, çocukların erken yaşlardan itibaren dijital ekranlara maruz kalmasının dikkat eksikliği gibi bilişsel sorunlara yol açabileceğini vurgulamaktadır (Christakis ve Zimmerman, 2004). Bununla birlikte, ekran başında geçirilen zamanın çocukların dikkat sürelerini kısaltmalarının yanı sıra aynı zamanda öğrenme ve problem çözme becerilerini de olumsuz şekilde etkileyebileceği düşünülmektedir.

## 6.2. Dijital Sosyalleşme ve Duygusal Gelişim

Çocuklar, dijital dünya sayesinde sosyal etkileşimde bulunmayı daha önce hiç olmadığı kadar kolay hale getirmiştir. Ancak bu sanal sosyalleşme, gerçek dünyada sosyal ilişkiler kurma biçiminden oldukça farklı olmaktadır. Dijital etkileşim çok daha hızlı ve yüzeysel olabilirken yüz yüze etkileşim insanın duygusal ve empatik becerilerini geliştiren bir süreçtir. Bu noktada, dijital etkileşimlerin çocukların sosyal becerilerini, empati gelişimlerini ve duygusal zekalarını ne denli etkileyebileceği konusu psikologlar ve eğitimciler tarafından sürekli tartışılmaktadır.

Günümüzde çocuklar arkadaşlarıyla yüz yüze vakit geçirmek yerine dijital dünyada sosyalleşmeye daha fazla yönelmektedir. Ancak birçok araştırma, dijital ortamda çok fazla vakit geçiren çocukların duygusal zekâlarının gelişiminde eksiklikler yaşadıklarını göstermektedir. (Türkle, 2011). Örneğin, bir çocuk yüz yüze bir konuşma sırasında karşısındaki kişinin ses tonundaki değişiklikleri, mimikleri ve beden dilini gözlemleyerek duygularını anlamayı öğrenmektedir. Bu tür sosyal ipuçları genellikle eksik olduğu için çocuklar, duyguları tanıma ve doğru tepki verme konusunda zorlanabilmektedir. Örneğin arkadaşının üzgün olup olmadığını fark edemeyen veya empati geliştiremeyen bir çocuk, ilerleyen yıllarda da sosyal ilişkilerinde zorluk yaşayabilmektedir.

Çevrim içi etkileşimlerde empati ve duygusal becerilerinin azaldığını iddia eden çalışmalarda, çocukların, dijital dünyada sosyal gelişiminin, birebir yüz yüze etkileşimlere kıyasla daha kısıtlı kaldığı ifade edilmektedir (Rosen, 2016). Bu durum, çocukların ilişkilerdeki derinliği ve anlamı anlamalarına engel olabilmekte; çocuklar, gerçek dünyada kurdukları ilişkilerde zorluk çekmektedir. Sosyal medya, dijital oyunlar ve sanal etkileşim alanları, çocukların sosyal gelişim süreçleri üzerinde derin etkiler yaratmaktadır. Özellikle sosyal medya kullanımının çocukların özsaygısı, kendilik algısı ve sosyal normlara uyum gibi duygusal alanlarda çeşitli etkileri olduğu gözlemlenmiştir. Günümüzdeki dijital dünyada, sosyal medya platformları yalnızca çocuk ve ergenler için bir iletişim aracı değil, aynı zamanda kimliklerini inşa ettikleri bir alan haline gelmiştir. Çocuklar, sosyal medyada edindikleri geri bildirimlere göre kendilik değerini inşa ederken, dijital dünyadaki idealize edilmiş beden imajları ve başarı ölçütleri onları zaman zaman olumsuz psikolojik durumlarla karşı karşıya bırakabilmektedir (Fardouly vd., 2015).

Özellikle beğeni, yorum ve takipçi sayıları gibi ölçütler, çocukların sosyal onaylanma ihtiyacını arttırarak kendilerini başkalarıyla sürekli kıyaslamalarına yol açabilmektedir. Örneğin, bir çocuk ya da ergenin sosyal medya platformlarında paylaştığı bir içeriğin çok beğeni alması durumunda, kendini değerli ve kabul edilmiş hissedebilmektedir. Aksi halde ise, özgüveninde düşüş ve yetersizlik hissi yaşayabilmektedir. Bu durum çocukların kendilik algılarının dışsal onay mekanizmalarına bağlı hale gelmesine neden olabilmekte ve içsel öz değer duygusunun zayıflamasına yol açmaktadır. Bunun yanı sıra, sosyal medyada sıkça karşılaşılan idealize edilmiş beden imajları ve başarı standartları, çocukların psikolojik iyi oluşunu olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Örneğin, sosyal medya fenomenleri ya da ünlü isimlerinin kusursuz görselleriyle sürekli karşılaşan çocuklar, kendi fiziksel görünümlerini ve yaşamlarını bu idealleştirilmiş standartlarla

kiyaslamaktadır. Bu durum, çocuklarda beden memnuniyetsizliği, düşük benlik saygısı ve depresif belirtiler ile ilişkilendirilmektedir. (Fardouly vd., 2015).

Ayrıca sosyal medyada başarı kavramı genellikle abartılı ve gerçekçi olmayan bir çerçevede sunulmaktadır. Akademik başarı, popülerlik ve maddi kazanç gibi başarı ölçütlerinin sıkça vurgulanması çocuklarda rekabet hissini arttırarak stres seviyelerini yükseltebilmektedir. Örneğin, bir öğrenci sosyal medyada sürekli olarak arkadaşlarının akademik veya sosyal başarılarını paylaşımlarına tanık olduğunda, kendi başarılarını yetersiz görebilmekte ve başarısızlık korkusu geliştirebilmektedir. Bu durum, çocukların sosyal karşılaştırma tuzağına düşmesine ve psikolojik olarak kendilerini değersiz hissetmelerine neden olmaktadır.

Buna ek olarak, dijital dünyadaki oyunlar, çocukların problem çözme becerilerini ve yaratıcı düşünme kapasitelerini geliştirebilirken aynı zamanda zaman yönetimi, sabır ve duygusal düzenleme gibi becerileri olumsuz yönde etkilemektedir. Dijital oyunların sağladığı eğlence ve hızla ödüllendirilen sistemler, çocukların sabırsızlık duygusunu arttırmakta ve uzun vadeli hedeflere ulaşma becerilerini olumsuz etkilemektedir (Prensky, 2001).

Geleneksel çocukluk deneyimi, akranlarla oyun oynama, yüz yüze iletişim kurma ve sosyal becerileri doğrudan öğrenme üzerine kuruludur. Ancak dijital çağda çocukların sosyal deneyimleri büyük ölçüde çevrim içi etkinliklere kaymıştır. Günümüzde artık arkadaşlarla vakit geçirmek, parklarda veya sokaklarda oyun oynamaktan çok çevrim içi oyunlar, sosyal medya sohbetleri ve dijital içerik tüketimi yoluyla gerçekleşmektedir. Bu durum çocukların sosyal becerilerinin nasıl geliştiği ve empati kurma yeteneklerinin nasıl şekillendiği konusunda önemli soruları gündeme getirmektedir. Yüz yüze iletişim, çocukların sözel olmayan ipuçlarını (mimikler, jestler ve tonlama) anlamalarına veya empati geliştirmelerine yardımcı olurken, dijital dünya, çocukların empati kurma yeteneğini nasıl etkilemektedir? sorusu akla gelmektedir.

Uhls vd. (2014) tarafından yapılan bir çalışmada, çocukların sadece beş gün boyunca ekranlardan uzak kalmalarının yüz ifadelerini tanıma ve empati kurma becerilerini önemli ölçüde geliştirdiği bulunmuştur. Bu bulgu, sosyal gelişimin dijital medya tüketimiyle nasıl doğrudan ilişkili olabileceğini göstermesi açısından oldukça çarpıcıdır. Öte yandan, dijital dünyada sosyal etkileşimler tamamen olumsuz bir çerçevede değerlendirilmemelidir. Bazı çocuklar için çevrim içi ortamlar sosyal becerilerini geliştirme fırsatı sunabilmektedir. Örneğin; sosyal kaygısı olan çocuklar yüz yüze iletişimde zorlanırken, çevrimiçi platformlar aracılığıyla kendilerini daha rahat ifade

edebilmektedir (Anderson ve Jiang, 2018, s. 56). Buradaki kritik nokta, bu etkileşimlerin gerçek hayattaki sosyal ilişkilerin yerine geçmemesi gerektiğidir.

Empati, en yaygın şekilde bir başkasının duygularını anlayabilme ve ona uygun tepkiler verebilme becerisi olarak tanımlanmaktadır. Çocuklar empatiyi büyük ölçüde yüz yüze etkileşimler sırasında gözlemleyerek ve deneyimleyerek öğrenmektedir. Ancak dijitalleşmeyle birlikte, bu tür etkileşimler azalmış yerine ekran aracılığıyla kurulan iletişim becerileri geçmiştir. Örneğin; küçük yaş grubundaki çocukları düşünelim. Bir çocuk oyun oynarken, arkadaşının düştüğünü gördüğünde onun yüzündeki üzüntüyü fark eder, belki de ağladığını duyar ve ona yardım etme ihtiyacı hisseder. Bu tür fiziksel karşılaşmalar çocukların başkalarının duygularını anlamalarına, empati geliştirmelerine yardımcı olur. Ancak bir çocuğun aynı olayı yalnızca dijital bir ortamda örneğin bir video oyunu üzerinden deneyimlediğini varsayalım. Gerçek hayattaki gibi duygusal tepkileri doğrudan gözlemlene şansı olmaz ve bu nedenle empati kurma süreci sekteye uğrayabilir.

Türkle (2015, s. 78) çocukların ekranlara bağımlı hale gelmesinin empati becerilerini zayıflatılabileceğini öne sürmektedir. Özellikle, yüz yüze iletişim eksikliği, çocukların sözel olmayan ipuçlarını (mimikler, jestler, ses tonu) anlamasını zorlaştırabilmektedir. Örneğin; bir çocuk mesaj üzerinden üzüntüsünü ifade ettiğinde karşısındaki kişi bunu tam olarak hissedemeyebilir veya yanlış yorumlayabilir. Çünkü, yazılı mesajlarda tonlama veya yüz ifadeleri olmadığı için duygusal anlam genellikle eksik kalmaktadır. Örneğin, bir çocuğun en yakın arkadaşıyla WhatsApp üzerinden mesajlaştığını düşünelim. Arkadaşı “Bugün gerçekten kötü bir gündü” yazdığında, bu mesajın arkasında hangi duygu olduğunu tam olarak anlamayabilir. Arkadaşının üzgün mü, sinirli mi, hayal kırıklığına mı uğradığını anlamak zorlaşır. Oysa aynı konuşma yüz yüze yapılsaydı, arkadaşının gözlerindeki üzüntüyü, ses tonundaki düşüklüğü veya beden dilindeki değişimi fark edebilir ve daha empatik bir tepki verebilirdi.

Benzer şekilde, Christakis ve Zimmerman (2004, s. 512), çocukların ekran süresinin artmasıyla yüz yüze sosyal etkileşim becerilerinde gerileme olduğunu göstermektedir. Araştırmaya göre, özellikle erken yaşlarda ekrana fazla maruz kalan çocuklar, ilerleyen yaşlarda duyguları tanıma ve sosyal ipuçlarını okuma konusunda daha fazla zorlanmaktadır. Örneğin; öğretmenlerin sınıf içindeki gözlemlerine bakalım. Bazı öğretmenler özellikle dijital cihazları yoğun kullanan çocukların ekranlarıyla olan yüz yüze ilişkilerinde ve duygularını ifade etmede zorlandıklarını belirtmektedir.

Örneğin, bir öğrenci arkadaşına zarar verdiğinde onun üzülmediğini fark etmeyebilir veya bunun ciddi bir sorun olduğunu anlamlandıramayabilir. Ekran karşısında geçirilen uzun saatler, yüz yüze iletişim becerilerinin gelişmesini engelleyebilmektedir. Ancak burada önemli olan noktalardan biri dijital medyanın doğru kullanıldığında empatiyi destekleyecek bir araç olabileceğidir. Örneğin, bazı interaktif eğitim oyunları veya animasyonlar çocuklara duyguların nasıl ifade edildiğini ve farklı durumlarda nasıl empati kurulacağını öğretebilir (Gleason, 2018, s. 103). Bu nedenle, dijital medya tamamen zararlı olarak görülmemeli ancak çocukların empati becerilerini geliştirebilmeleri için yüz yüze iletişimden tamamen kopmamaları gerektiği unutulmamalıdır.

Duygusal düzenleme, bireyin duygu durumunu yönetme ve uygun tepkiler verebilme becerisidir. Çocukluk döneminde; özellikle erken yaşlarda bu becerilerin gelişimi büyük ölçüde ebeveynlerle, öğretmenlerle ve aranlarla kurulan yüz yüze ilişkiler sayesinde şekillenmektedir (Eisenberg ve Spinrad, 2004, s. 345). Ancak, dijital medyanın giderek yaygınlaşması, çocukların duygusal düzenleme stratejilerini farklı yönler kaydırmaktadır. Özellikle küçük yaş gruplarındaki çocuklar, ekran başında geçirdikleri süre boyunca anlık tatmin duygusuna alışmakta ve sabır, bekleme veya duygularını kontrol etme gibi önemli becerileri yeterince geliştirememektedir. Örneğin, bir çocuğun yemek sırasında sıkıldığı için tabletle oyalandığını düşünelim. Bu çocuk sıkılma veya hayal kırıklığı gibi olumsuz duygularla baş etmeyi öğrenme fırsatını kaçırmakta ve duygusal dayanıklılığı zayıflamaktadır.

Yapılan bir çalışmada, çocukların dijital dünyada anında doyum sağlama alışkanlığı geliştirdikleri ve bu durumun sabır, öz deneti ve gecikmiş ödül toleransı gibi becerileri zayıflatmış bulunmuştur (Bauman, 2014, s. 227). Özellikle mobil oyunlar, sosyal medya bildirimleri ve video platformları hızlı tepki mekanizmaları sunarak çocukların sürekli olarak bir uyarana ihtiyaç duymasına neden olmaktadır. Başka bir çalışmada ise, çocukların olumsuz duygularla başa çıkma stratejilerinin dijital medyayı aşırı kullanımıyla değiştiği belirtilmiştir (Öğüt ve Genç, 2019, s. 89).

Çocuklar üzgün, öfkeli veya sıkılmış hissettiklerinde kendilerini dijital içeriklerle oyalamaya yönelmekte, bu da uzun vadede sağlıklı duygusal düzenleme becerileri kazanmalarını zorlaştırmaktadır. Bu noktada ekran süresinin sınırlandırılmasının ve alternatif başa çıkma stratejilerinin öğretilmesi önemi vurgulanmalıdır. Örneğin, ebeveynler çocuklarıyla birlikte problem çözme, nefes egzersizleri, hikâye anlatımı veya sanat etkinlikleri gibi duygusal düzenlemeyi destekleyici aktiviteler yaparak onların duygularını tanımlamalarına ve yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Psikoloji

perspektifinden bakıldığında, duygusal düzenleme becerileri gelişmemiş çocukların ilerleyen yaşlarda daha yüksek anksiyete, depresyon ve dürtüsellik riski taşıdığı bilinmektedir (Thompson, 2018, s. 412). Bu nedenle, çocukların dijital medyayı kullanma biçimleri dikkatle değerlendirilmeli ve takip edilmelidir. Teknoloji tamamen kötü değildir ancak duygusal düzenleme becerilerini geliştirecek alternatif yollarla dengelenmelidir.

### 3.1. Çocuklarda Davranışsal Bozukluklar

Dijital medya, çocukların öğrenme süreçlerini yeniden şekillendirmektedir. Geleneksel kitap okuma ve yazılı materyallerle öğrenme yerine, çocuklar video izleme, oyun oynama ve sosyal medya gibi etkileşimli dijital araçları kullanarak öğrenmektedir. Bu geçiş, çocukların bilişsel gelişimini etkileyebilmektedir. Harris ve Poldrack (2019), dijital medya kullanımı ile öğrenme süreçlerinde belirgin farklar olduğunu belirtmiş ve dijital platformlarda geçirilen zamanın, çocukların analiz etme becerilerini zayıflatmış olduğunu vurgulamıştır. Dijital araçlar, çocukların sosyal ilişkilerinden akademik başarılarına kadar birçok alanda etkiler yaratabilmektedir. Dijital medya, çocukların beyinlerinde belirli öğrenme ve hafıza süreçlerini hızlandırabilir ancak bunun yanında sosyal beceriler, empati ve duygusal zeka gibi önemli yeteneklerin gelişimini engelleyebilmektedir.

Dijital dünyanın hız kazanmasıyla birlikte çocukların duygusal, bilişsel ve sosyal gelişim süreçleri derin bir dönüşüm geçirmiştir. Çocukların psikolojik gelişim süreçlerini köklü şekilde değiştirmiştir. Geleneksel gelişim kuramları, çocukların bilişsel ve duygusal gelişiminde yüz yüze etkileşimin, oyun temelli öğrenmenin ve ebeveyn-çocuk ilişkilerinin kritik rol oynadığını vurgulamıştır. Ancak artık çocuklar çok erken yaşlardan itibaren dijital dünyayla iç içe büyümekte, ekran üzerinde yoğun uyaranlara maruz kalmaktadır.

Bu dönüşüm çocukların beyin gelişimi, dikkat süreçleri, öz- düzenleme becerileri ve sosyal- duygusal gelişimi açısından önemli etkiler yaratmaktadır. Özellikle erken çocukluk döneminde beynin şekillendiği kritik süreçlerde dijital içeriğe maruz kalmanın nasıl bir etki yarattığı sorusu gün geçtikçe daha fazla araştırılmaktadır. Çocukların beyin gelişimi, bilişsel süreçleri ve psikolojik iyi oluşu açısından, bu sürecin uzun vadeli sonuçlarını anlamak büyük bir gereklilik haline gelmiştir.

Özellikle sosyal medya kullanımının artması, çocuklar ve ergenler arasında kaygı (anksiyete) ve depresyon gibi ruh sağlığı sorunlarının yükselişinde etkili bir faktör olarak görülmektedir. Son yıllarda çocuklar arasında kaygı ve depresyon oranlarının dijital medya kullanımının yaygınlaşmasıyla birlikte arttığını göstermektedir (Twenge ve Campbell, 2018).

### 6.3.1. Anksiyete Bozuklukları

Dijital dünya, çocukların kendilerini sürekli olarak başkalarıyla kıyaslamalarına neden olabilmektedir. Festinger (1954), sosyal karşılaştırma teorisinde, bireylerin kendilerini başkalarıyla kıyaslama eğiliminde olduğu ve bu sürecin benlik saygısı üzerinde olumsuz etkiler yarattığı ortaya konulmuştur. Özellikle çocuklar ve ergenler sosyal medyada sıklıkla “kusursuz hayatlar” ve “ideal beden imajları” ile karşılaştıklarında kendi yaşamlarını yetersiz görme eğiliminde olabilmektedir. Sosyal medya kullanımının çocuklarda kaygıyı arttırabileceğini belirlemiştir (Nesi ve Prinstein, 2015). Bunun temel nedenlerinden biri, sosyal medyanın sürekli geri bildirim döngüsü yaratmasıdır. “Kaçınma korkusu” (FOMO- Fear Missing Out), çocukların gençlerin sosyal medya aracılığıyla sürekli olarak sosyal etkileşimlere maruz kalmaları gerektiğini düşünmelerine neden olmaktadır. Çocukların, aşırı uyarılmış bir zihin durumuna sahip olmaları kaygı düzeylerini arttırabilmektedir. Bilişsel davranışçı kurama göre, sürekli bir onay arayışı içinde olan çocuklar, sosyal medyada yeterli beğeni veya olumlu geribildirim alamadıklarında benlik değerinde ciddi düşüşler yaşayabilmektedir. Bu süreç, kaygı bozukluklarını ve depresif semptomları tetiklemektedir (Beck, 1976; Twenge ve Campbell, 2018, s.275).

Dijital medyanın yaygınlaşmasıyla birlikte çocuklarda anksiyete ve depresyon oranlarının da arttığına dair giderek daha fazla ampirik bulgu ortaya çıkmaktadır. Çocukluk ve ergenlik döneminde duygusal regülasyon becerileri henüz tam olarak gelişmediği için dijital medya kullanımının olumsuz psikolojik etkileri daha belirgin hale gelmiştir (Twenge ve Campbell, 2018, s. 234). Konuyla ilgili yapılan bir çalışmada, çocukların sosyal medyada maruz kaldıkları içeriklerin, onların kendilerini diğerleriyle kıyaslamalarına neden olduğu ve bu durumun özgüven kaybı ve kaygı seviyelerinde artışa yol açtığı belirtilmiştir (Chou ve Edge, 2012, s. 632). Örneğin; mükemmeliyetçilik baskısı, çocuklar sosyal medyada gördükleri “mükemmel” hayatları kendi yaşamlarıyla karşılaştırarak kendilerini yetersiz hissedebilmektedir (Chou ve Edge, 2012, s. 632). Sürekli bağlı olma zorunluluğu ise sürekli arkadaşlarının aktivitelerini kaçırmamak için sürekli çevrimiçi olma ihtiyacı, uyku düzeni ve psikolojik iyi oluş üzerine olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Robinson ve Smith, 2020, s. 78). Bunu yanı sıra siber zorbalıkta çocuklar için ciddi bir kaygı kaynağıdır. Siber zorbalık, yüz yüze zorbalığa kıyasla daha zor fark edilir ve çocukların kendini daha savunmasız hissetmelerine neden olabilmektedir. Bu durum, çocukların kendilerini daha yalnız hissetmelerine ve sosyal kaygı geliştirmelerine neden olabilmektedir. Ekran süresi arttıkça çocukların gerçek dünyadaki sosyal etkileşimleri azalmakta ve bu durum duygusal yalnızlık hissini arttırmaktadır.

Yapılan çalışmalar, çocukların dijital dünyaya daha fazla zaman ayırdıklarında yüz yüze sosyal ilişkilerinin zayıfladığını ve bunun depresif belirtilerle ilişkili olduğunu göstermektedir (Primack vd., 2017, s. 289). Özellikle yatmadan önce ekran başında geçirilen sürenin melatonin salgısını baskılayarak uyku düzenini bozduğunu ve bu durumun depresyon riskini arttırdığı belirtilmektedir (Levenson vd., 2017). Uyku düzensizliği, çocukların duygusal dengeyi sağlamasını zorlaştırmakta ve stresle baş etme mekanizmalarını olumsuz etkileyerek depresyon belirtilerini tetiklemektedir. Bunu yanı sıra, dijital oyunlar ve sosyal medya, dopamin sistemini uyararak anlık tatmin sağlayan bir döngü oluşturarak bir tür bağımlılık yaratmaktadır. Ancak bu ödül sistemi anlık tahminler üzerine kurulu olduğu için çocuklar dijital dünyadan uzak kaldıklarında motivasyon kaybı ve duygusal çökkünlük yaşayabilmektedir (Montag ve Diefenbach, 2018). Sürekli dijital uyarıcılara maruz kalan çocukların gerçek hayatta aldıkları tatmin seviyesinin düştüğü ve motivasyon eksikliği yaşadığı gözlemlenmiştir (Montag ve Reuter, 2018). Örneğin, bir çocuk sürekli olarak oyun oynayarak ya da sosyal medyada beğeni toplamak için zaman harcayarak anlık haz alıyorsa, gerçek dünyada uzun vadeli hedefler koyma ve bunları gerçekleştirme motivasyonunu kaybedebilmektedir. Günde dört saatten fazla ekran süresine maruz kalan çocukların depresif belirtiler gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu bulgulanmıştır (Orben, Przybylski ve Blakemore, 2019). Bunun birkaç temel nedeni bulunmaktadır; uyku düzeninin bozulması, mavi ışığın melatonin hormonunun salımını baskıladığı ve bu nedenle çocukların uykuya dalmasını zorlaştırdığı bilinmektedir (Leone ve Sigman, 2020). Yetersiz uyku, depresyon riskini arttıran önemli bir faktördür. Gerçek dünyadan izolasyon, çocukların dijital dünyaya fazla zaman ayırmaları, aile ve akran ilişkilerinde kopukluk yaratmaktadır. Sosyal desteğin kısıtlı olması depresyon belirtilerini ağırlaştırabilmektedir (Houghton vd., 2015).

Öz düzenleme, çocukların kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini kontrol etme yeteneğidir. Dürtüselliği yönetme, hedef odaklı hareket edebilme ve gecikmiş ödülleri bekleyebilme gibi beceriler öz düzenleme ile ilgilidir. Dijital dünyanın sunduğu anında tatmin mekanizmaları, çocukların bu becerileri geliştirmesini zorlaştırabilir. Özellikle kısa videolar, hızlı oyunlar ve sosyal medya içerikleri, çocukları hızlı ödüllendirme sistemlerine alıştıırır. Bu durum, sabır ve beklemeyi öğrenme gibi yürütücü işlevlerin gelişimini sekteye uğratabilir. Uzun vadede, bu tür içeriklere fazla maruz kalan çocukların, odaklanma güçlüğü, düşük öz-denetim ve akademik başarısızlık riskiyle karşı karşıya kalabileceği görülmektedir. Ancak sağlıklı medya kullanımı alışkanlıkları geliştirildiğinde ve dijital dünya ile gerçek

yaşam dengeli bir şekilde yönetildiğinde bu olumsuz etkilerin önüne geçmek mümkündür.

Dijital dünyanın çocuklar üzerindeki psikolojik etkileri, sadece ekran süresiyle değil, aynı zamanda içeriğin niteliği ve çocuğun gelişim dönemi ile de doğrudan ilişkilidir. Yapılan çalışmalar, aşırı ekran kullanımının çocukların bilişsel işlevlerini, duygusal düzenleme becerilerini ve sosyal gelişimlerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ancak dijital dünya tamamen olumsuz bir ortam olarak değerlendirilmemeli; doğru kullanıldığında çocukların bilişsel gelişimini destekleyebilecek içerikler de sunabilmektedir. Bu nedenle, çocukların dijital içeriklerle nasıl ve ne şekilde etkileşim kurduğunu anlamak, psikolojik gelişimleri açısından kritik bir konu haline gelmiştir.

### **6.3.2. Dijital Dünyada Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)**

Dijital dünyanın hızla yayılmasıyla birlikte çocukların dikkat süreçlerinde belirgin değişimler gözlemlenmektedir. Özellikle dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtileri gösteren çocuklar, dijital içeriklerin etkisiyle daha büyük zorluklar yaşayabilmektedir. Dijital dünyanın sunduğu hızlı, anlık ve sürekli değişen uyaranlar, çocukların odaklanma sürelerini kısaltabilmekte, sabırsızlıklarını arttırabilmekte ve dikkatlerini sürdürme becerilerini zayıflatabilmektedir (Christakis, 2009, s.993).

Dijital medyanın çocukların dikkat süreçleri üzerindeki etkileri birçok araştırmamanın odak noktası olmuştur. Yapılan çalışmalara göre erken yaşta yoğun ekran maruziyeti, çocukların seçici dikkat ve bilişsel kontrol becerilerini olumsuz etkilemektedir (Bauman, 2014, s. 227). Kısa ve hızlı değişen içeriklere sahip dijital platformlar (Örneğin; TikTok, YouTube Shorts, Reels gibi) çocukların dikkatlerini belirli bir konuya odaklanmalarını zorlaştırmaktadır. Sürekli değişen görseller ve anlık tatmin sağlayan içerikler, derinlemesine düşünme becerisini zayıflatmaktadır (Anderson ve Subrahmanyam, 2017, s. 85).

Dijital dünya, çocukları aynı anda birden fazla uyaranla meşgul olmaya teşvik etmektedir. Örneğin ders çalışırken müzik dinlemek, telefona bakmak veya birden fazla ekranda içerik tüketmek gibi davranışlar, bölünmüş dikkate neden olarak öğrenme sürecini sekteye uğratabilmektedir (Uncapher vd., 2016, s. 184). Dijital dünya özellikle DEHB tanısı almış veya bu belirtileri gösteren çocuklar için hem tetikleyici hem de güçlendirici bir etkiye sahiptir. Dijital oyunlar ve sosyal medya anlık geri bildirim mekanizmaları ile çocukların sabırsızlık seviyelerini artırmaktadır. DEHB' li çocuklar ödülleri gecikmeli olarak anlamayı zorlayıcı buldukları için anında ödül sunan

dijital içeriklere daha fazla bağımlı hale gelmektedir (Davis vd., 2018, s. 402). DEHB' nin temel özelliklerinden biri olan dürtüsellik, sosyal medya platformlarında beğeni, yorum paylaşım gibi anlık etkileşimlerle daha da pekiştirmektedir. Böylece, çocukların uzun vadeli düşünme becerilerini geliştirmesini zorlamaktadır (Başer ve Hülür, 2015, s. 404).

DEHB ve dijital medya kullanımı arasındaki ilişki sadece tek yönlü bir etkileşim değildir. Dijital içerikler DEHB belirtilerini artırabileceği gibi zaten DEHB tanısı almış çocuklarda dijital medyaya daha fazla yönelmektedir (Dropp vd., 2014). DEHB belirtileri gösteren çocuklar geleneksel öğrenme yöntemlerine kıyasla hızlı değişen dijital içeriklere daha fazla ilgi gösterebilir. Bu durum, onların uzun vadede ekran bağımlılığı geliştirme riskini artırabilir. Eğitimde teknoloji kullanımı dikkat eksikliğini dengeleyebilir mi? Son yıllarda yapılan bazı araştırmalar, doğru kullanılan eğitim teknolojilerinin DEHB'li çocuklara yardımcı olabileceğini öne sürmektedir. Örneğin, etkileşimli öğrenme uygulamaları ve oyunlaştırılmış eğitim sistemleri, dikkat süresini arttırabilmektedir (Yelland, 2019, s. 273). Dijital dünya, DEHB belirtileriyle ilişkili birçok faktörü güçlendirebilmekte veya dengeleyebilmektedir. Özellikle sosyal medya, hızlı içerik tüketimi ve dijital oyunlar çocukların dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebilirken, eğitim teknolojileri bu süreci olumlu yönde destekleyebilmektedir

Bu noktada ebeveynler ve eğitimciler, çocukların ekran süresini dikkatlice yönetmeli, dijital içerikleri seçici bir şekilde sunmalı ve özellikle DEHB tanısı almış çocuklar için uyaran kontrolü sağlamalıdır. Ayrıca, çocukların dikkat becerilerini destekleyici bilişsel egzersizler ve yapılandırılmış aktivitelerle DEHB' in olumsuz etkileri azaltılabilir.

### **6.3.3. Dijital Dünya ile Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB) Arasındaki İlişki**

Obsesif Kompulsif Bozukluk (OKB), bireyin kontrol edemediği takıntılı düşünceler (obsesyonlar) ve bunları bastırmak için gerçekleştirdiği tekrarlayıcı davranışlar (kompulsiyonlar) ile krakterize edilen bir ruh sağlığı sorunu olarak ortaya çıkmaktadır. Dijital çağda, çocukların teknolojiyle erken yaşta tanışması ve uzun süre ekran karşısında kalması, OKB benzeri belirtilerin ortaya çıkmasına veya var olan semptomların şiddetlenmesine neden olmaktadır.

Bilişsel davranışçı kurama göre, OKB' nin temelinde bireyin bir düşüncayı veya kaygıyı kontrol etme ihtiyacı yatmaktadır (Abramowitz, Taylor ve McKay, 2009, s. 408). Dijital dünyada özellikle sosyal medya, oyunlar ve içerik tüketimi çocuklarda kontrol etme dürtüsünü artıran bir ortam

oluşturabilmektedir. Örneğin, sürekli bildirim kontrol etme alışkanlığı, OKB' nin tekrarlayan düşünce döngüleriyle benzerlik göstermektedir. Oyunlarda belirli ritüellerin tekrarlanması örneğin; belirli bir sırayla hareket etme, görevleri eksiksiz tamamlama gibi eylemler, kompulsif davranışları pekiştirebilmektedir. Mükemmeliyetçi düşünce yapısı, sosyal medya kullanımında daha belirgin hale gelmekte; idealize edilmiş içeriklerle bireyler karşılaşarak kendilerini sürekli mükemmel olmaya zorlanabilmektedir.

OKB yaşayan kişiler belirli ritüelleri gerçekleştirmezlerse yoğun kaygı hissetmektedir. Dijital dünya, bu ritüellerin oluşmasını kolaylaştıran otomatik, ödüllendirici bir ortam sunmaktadır. Dijital platformlarda geçirilen uzun süreler, çocuklarda kompulsif davranış örüntülerini güçlendirebilmektedir (Fineberg vd., 2018, s. 312). Özellikle çocuklar tekrar tekrar bir videoyu izleme, belirli sayıda beğeni alma, veya yorum kontrol etme gibi kompulsif davranışlar geliştirebilmektedir. Oyun bağımlılığı olan çocuklarda belirli görevleri tamamlamadan rahat edememe gibi semptomlar görülebilmektedir. Ekran süresini sınırlama girişimlerine karşı yoğun kaygı duyma, teknoloji kullanımının OKB semptomlarını tetikleyebileceğini göstermektedir.

Klinik araştırmalar, OKB ile teknoloji bağımlılığı arasındaki ortak nörobiyolojik süreçleri ortaya koymaktadır. Özellikle, Striatum ve orbitofrontal kortekste aşırı aktivite, OKB yaşayan kişilerde kompulsif davranışları tetikleyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Menzies vd., 2008, s. 536). Benzer şekilde, teknoloji bağımlılığı olan bireylerde aynı beyin bölgelerinde aşırı aktivite gözlemlenmiştir. Dopamin salınımı, OKB ve dijital bağımlılıkla ilişkili bir başka faktördür. Sosyal medya beğenileri, bildirimler veya oyun ödülleri, ödül mekanizmasını harekete geçirerek çocuklarda kompulsif ekran kullanımına yol açabilmektedir (Montag vd., 2019, s. 59).

#### **6.3.4. Erken Ergenlik ve Dijital Dünya**

Geleneksel olarak ergenlik dönemi; biyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin hızlandığı bir süreç olarak tanımlanmaktadır. Ancak dijital dünyanın yaygınlaşması, çocukların ergenliğe giriş yaşını psikolojik ve sosyal açıdan öne çekmektedir. Özellikle sosyal medya, dijital oyunlar ve çevrimiçi etkileşimler çocukların gelişim süreçlerinde önemli değişikliklere neden olmaktadır. Erken ergenlik genellikle 8- 10 yaş aralığında başlayan psikolojik ve sosyal değişimle ile kendini göstermektedir. Günümüzde çocuklar, geleneksel ergenlik sürecine kıyasla daha erken yaşta yetişkinlere ait kavramlarla karşılaşmaktadır. Bu durum, sosyal medya ve dijital içeriklerin etkisiyle hızlanmaktadır (Livingstone ve Third, 2017, s. 85).

Instagram, TikTok ve Youtube gibi platformlarda sürekli olarak idealize edilmiş beden görsellerine maruz kalan çocuklar beden memnuniyetsizliği ve düşük benlik saygısı yaşayabilmektedir (Perloff, 2014, s. 370). Çocuklar, sosyal medyada daha olgun görünmeye ve yetişkinler gibi davranmaya özendirilebilmektedir (Blum- Ross ve Livingstone, 2018). Nörolojik gelişim açısından bakıldığında çocukların beyinleri hala gelişim aşamasındadır ve dijital dünyanın aşırı uyarıcı etkileri, ergenliğe geçiş sürecinde duygusal dalgalanmaları artırabilmektedir. Özellikle sosyal medya kullanımının dopamin salınımını tetiklemesi, çocukların anlık ödüllere daha bağımlı hale gelmelerine neden olabilmektedir (Orben vd., 2019). Sosyal medya ve dijital içeriklere maruz kalma, erken ergenlik dönemindeki çocuklarda anksiyete ve depresyon riskini artırabilmektedir. Çocuklar, sosyal medyada sürekli olarak akranlarıyla kendilerini kıyasladıklarında yetersizlik hissi ve kaygı bozuklukları yaşayabilmektedir (Twenge ve Campbell, 2018, s. 210).

Erken ergenlik döneminde çocukların kimlik gelişimi daha hassastır. Siber zorbalığa maruz kalan çocuklarda özgüven kaybı ve depresif belirtiler sık görülmektedir (Kowalski et al., 2014). Erken ergenlik yaşayan çocuklar genellikle olgunlaşmamış bir duygusal alt yapıya sahip oldukları için sosyal ve duygusal süreçlerde zorlanabilmektedir. Dijital dünyada kendilerine bağımsız bir kimlik inşa etmeye çalışan çocuklar, ebeveynleriyle daha sık çatışma yaşayabilmektedir (Steinberg ve Silk, 2002). Sosyal medyanın etkisiyle çocuklar, romantik ilişkiler kurma konusunda erken yaşta beklenti geliştirebilmektedir. Bu da duygusal olgunluk seviyeleri açısından riskli süreci beraberinde getirebilmektedir (Uhls ve Greenfield, 2012).

### **6.3.5. Dijital Oyunlar ve Bağımlılık**

Dijitalleşme ile birlikte çocukların karşılaştığı en büyük tehditlerden biri de siber zorbalıktır. Yapılan bir araştırma, siber zorbalığa maruz kalan çocukların depresif belirtiler gösterme olasılığının maruz kalmayanlara göre iki kat fazla olduğunu belirtmektedir (Kowalski ve Limber, 2013). Siber zorbalık, geleneksel zorbalıktan farklı olarak çocuğun güvenli alanı olarak tanımlayabileceğimiz evinde dahi devam edebilen bir tehdit oluşturmaktadır. Anonim kimlikler altında gerçekleştirilebilmesi zorbanın yakalanmasını kolaylaştırırken, mağdurun sürekli bir psikolojik baskı altında hissetmesine neden olabilmektedir. Siber zorbalık mağduru olan çocukların özgüven kaybı, uyku bozuklukları ve intihar düşüncelerine daha yatkın olduğu bulgulanmıştır (Bauman ve Newman, 2013).

Çocuklar yüz yüze sosyal etkileşimlerden giderek daha fazla uzaklaşmaktadır. Bu durum özellikle bağlanma kuramı açısından önemli bir

risk oluşturmaktadır. Özellikle bağlanma kuramı açısından önemli bir risk ortaya çıkmaktadır. Bowlby'nin bağlanma kuramına göre (1969), çocukların sağlıklı bir psikososyal gelişim sürecine sahip olmaları için en temel psikolojik ihtiyaçlarından biri güvenli bağlanma geliştirmektir. Çocuklar, ebeveynleriyle kurdukları bağ sayesinde dünyayı keşfetmekte, duygusal düzenlemeyi öğrenir ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirmektedir. Ancak dijital dünyanın sunduğu sınırsız dikkat dağınıcı uyaranlar, ebeveyn- çocuk etkileşimini azaltabilmekte ve bağlanma süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Çocuklar dijital dünyaya fazla maruz kaldıklarında aile ve arkadaşlarıyla yüz yüze iletişim kurma becerilerini geliştirmekte zorlanabilmektedir. Dijital dünyada geçirilen zamanın fazlalığı çocukların duygusal zeka ve empati geliştirme süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir (Konrath vd., 2014).

Yapılan araştırmalarda, ebeveynlerin ekranlarla fazla zaman geçirdiği durumlarda, çocukların duygusal ipuçlarını algılamada zorlandığı ve olumsuz duygularla daha fazla eğilim gösterdiği ortaya çıkarılmıştır. Radesky ve arkadaşlarının (2014) yaptığı çalışmada özellikle ebeveynlerin yoğun medya kullanımı sırasında çocuklarıyla daha az göz teması kurdukları ve bunun çocukların duygusal gelişiminde olumsuz sonuçlar doğurabildiği belirtilmektedir. Uzun vade ise, çocukların duygusal regülasyon becerilerini ve sağlıklı bağlanma süreçlerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Dijital oyunlar çocukların günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. Eğlenceli ve öğretici yönleri olduğu kadar aşırı oyun oynama alışkanlığı, davranışsal bağımlılık, dikkat eksikliği ve sosyal izolasyon gibi psikolojik riskleri de beraberinde getirebilmektedir. (Kuss ve Griffiths, 2017). Bu nedenle dijital oyunların çocukların psikolojisine etkilerini anlamak için bilişsel, duygusal ve sosyal yönlerden ele almak gerekmektedir.

Dijital oyunların duygusal gelişim üzerindeki etkileri, büyük ölçüde oyunun içeriğine bağlı olmaktadır. Şiddet içeren oyunlar, çocuklarda agresyon ve duyarsızlaşma etkisi yaratabilmektedir. Uzun süre şiddet içerikli oyun oynayan çocukların saldırgan davranışlar sergileme olasılığının daha yüksek olduğunu göstermiştir (Anderson ve Bushman, 2001). Şiddet içeren oyunlar, çocukların empati kurma yetisini zayıflatmaktadır. Sürekli olarak şiddete maruz kalan çocuklar, gerçek dünyadaki şiddet olaylarına daha duyarsız hale gelmektedir (Charnagey, Anderson ve Bushman, 2007). Oyunlarda sürekli “yenilme” deneyimi yaşayan çocuklar zamanla öfke patlamaları ve hayal kırıklığıyla başa çıkmada zorlanabilmektedir.

Dijital oyunlar, sosyal etkileşimi arttırabileceği gibi çok oyunculu çevrimiçi oyunlar sayesinde aşırı kullanıldığında gerçek dünyadaki sosyal ilişkileri zayıflatabilmektedir. Yapılan bir araştırma gösteriyor ki yalnızca çevrimiçi

oyun oynayan çocukların yüz yüze sosyal becerilerinin zayıflamaktadır (Kowert, Domahidi ve Quandt, 2014). Dijital oyunlara bağımlı hale gelen çocuklar arkadaşlarıyla veya ailesiyle geçirecekleri zamanı azaltabilirler. Özellikle sosyal kaygısı yüksek olan çocuklarda bu sorun daha görünür hale gelmektedir. Aşırı oyun oynayan çocuklar, gerçek hayattaki ilişkilerde tatmin duygusunu kaybederek, yalnızlık hissi yaşayabilmektedir.

Dijital oyunların yürütücü işlevler ve dikkat süreçleri üzerinde hem olumlu hem olumsuz etkileri olmaktadır. Strateji gerektiren bazı dijital oyunların çocukların problem çözme becerilerini geliştirdiğini belirtmektedir (Granic, Lobel ve Engels, 2014). Ancak yüksek tempolu aksiyon oyunları, çocukların dikkat süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Yapılan bir çalışmada aksiyon oyunları oynayan çocukların dikkat sürelerinin azaldığını ve dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) belirtileri göstermeye daha yatkın olduklarını ortaya koymuştur (Swing vd., 2010). Beyindeki ödül sistemi, oyun oynarken dopamin salgılamakta ve bu da çocuğun sürekli oyun oynamak istemesine yol açabilmektedir. Bu durum, zamanla dikkat dağınıklığı, dürtüsellik ve akademik başarısızlık gibi sonuçlara neden olmaktadır. Sürekli hızlı tempolu oyunlar oynayan çocuklar gerçek dünyadaki yavaş süreçlere odaklanmakta zorlanabilmektedir. Örneğin bir kitabı okumak veya uzun süre ders çalışmak onlar için daha zor hale gelmektedir.

Dijitalleşmenin hız kazandığı modern çağda, çocukların teknolojiyle olan etkileşimi giderek artmaktadır. Akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlar çocukların gündelik yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelirken bu durum çocuk ve gençlerin psikolojik gelişimi açısından önemli psikolojik etkiler doğurmaktadır. Dijital ortamın çekiciliği özellikle çocukların henüz tam olarak gelişmemiş olan bilişsel kontrol mekanizmalarını zorlayarak bağımlılık benzeri davranışların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Bağımlılık özellikle gelişim çağındaki çocuklar için giderek büyüyen bir risk haline gelmiştir. Bu bağlamda, dijital bağımlılığın çocuk ve ergen psikolojisi üzerindeki temel etkilerini incelemek, hem akademik hem de toplumsal açıdan kritik bir konu haline gelmiştir.

Dijital bağımlılığın psikolojik etkilerini anlamak için öncelikle beyindeki ödül sistemine nasıl etki ettiğini incelemek gerekmektedir. Çocukların ekrana yönelimleri, büyük ölçüde dopamin salınımı ile ilişkili olmaktadır. Dijital oyunlar, sosyal medya bildirimleri ve anlık geri bildirimler beynin ödül merkezini sürekli aktivite etmekte bu durumda çocuklarda anlık tatmin ihtiyacının artmasına neden olmaktadır (Christakis ve Zimmerman, 2004, s. 512). Özellikle 0-6 yaş döneminde beynin plastisite oranı oldukça yüksektir. Bu dönemde yoğun olarak ekran maruziyeti, Prefrontal korteksin gelişimini

olumsuz etkileyerek yürütücü işlevlerde bozulmalara yol açabilmektedir. Dürtü kontrolü, planlama, ve problem çözme becerileri gibi alanlar erken yaşlardan itibaren şekillenmeye başlamakta ve aşırı dijital uyaran bu süreçleri sekteye uğratabilmektedir (Başer ve Hülür, 2015, s. 404).

Bu noktada yapılan bazı nöropsikolojik çalışmalar, yoğun ekran maruziyetinin beyin yapısında fizyolojik değişimlere neden olduğunu göstermektedir. Özellikle dijital bağımlılığı olan bireylerde, Prefrontal korteks hacminde küçülme ve gri madde yoğunluğunda azalma gözlemlenmiştir (Dropp, vd., 2014). Bu değişimler, bireyin dikkat süresini kısaltmakta, öğrenme süreçlerini olumsuz etkilemekte ve dürtü kontrolünü zayıflatmaktadır.

Dijital bağımlılığın çocuklar üzerindeki etkileri yalnızca bilişsel süreçlerle sınırlı olmamaktadır. Uzun süreli ekran kullanımının çocuklarda sosyoduygusal gelişimi de olumsuz etkilediği görülmektedir. Yapılan araştırmalara göre, günlük ekran süresi 4 saati aşan çocuklarda sosyal iletişimin zayıfladığı, yüz yüze iletişim kurma becerilerinin azaldığı ve empati yeteneğinin sekteye uğradığı belirlenmiştir (Christakis ve Zimmerman, 2004, s. 512). Bununla birlikte, dijital ortamda geçirilen sürenin artması, çocuklarda anksiyete ve depresyon belirtilerinin daha sık görülmesine yol açmaktadır.

Erken yaşta maruz kalınan bu tür dijital deneyimler, çocukların öz güven eksikliği yaşamalarına ve kimlik gelişiminde zorluklarla karşılaşmasına sebep olabilmektedir. Psikoloji alanındaki araştırmalar, yoğun dijital medya kullanımının çocuklarda benlik algısı, dikkat süreçleri ve duygusal regülasyon becerileri üzerinde olumsuz etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. (Christakis ve Zimmerman, 2004; Greenfield, 2017) Dijital bağımlılık aynı zamanda dikkat süreçlerini ve akademik başarılarını da olumsuz etkilemektedir. Ampirik bulgular, sürekli bölünen dikkatin, çocukların derin öğrenme süreçlerini bozduğunu, okuma- anlama becerilerini zayıflatıldığını ve eleştirel düşünme yeteneklerini sınırlandırdığını göstermektedir (Becker vd., 2013). Ayrıca sürekli bildirimlere maruz kalmak ve aynı anda birden fazla dijital uyaranla aynı anda ilgilenmek, çocukların görev tamamlama süreçlerini uzatmakta ve verimliliklerini düşürmektedir (Cain ve Mitroff, 2011).

Dijital bağımlılığın çocuk psikoloji üzerindeki etkileri çok boyutlu olup, hem bilişsel hem de duygusal süreçleri kapsamaktadır. Beynin ödül mekanizmasını doğrudan etkileyen dijital içerikler, çocukların bağımlılık davranışları geliştirmelerine neden olmakta, bu da sosyal becerilerin zayıflamasına ve akademik performansın düşmesine yol açmaktadır. Aynı zamanda, ekran süresinin artmasıyla birlikte dikkat eksikliği, depresyon ve anksiyete belirtilerinin yaygınlaştığı görülmektedir.

Bu bağlamda ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocukların dijital deneyimlerini bilinçli bir şekilde yönlendirmesi kritik bir önem taşımaktadır. Ekran süresinin düzenlenmesi, çocuklarda okuryazarlığın geliştirilmesi ve çocuklara alternatif sosyal etkileşim fırsatlarının sunulması, dijital bağımlılığın olumsuz etkilerini en aza indirmek için önemli adımlar olmaktadır.

#### **6.4. Dijital Dünyada Ebeveyn Çocuk İlişkisi**

Ebeveynler çocukların dijital medya kullanımını yönetme konusunda farklı yaklaşımları benimsemektedir. Bu yaklaşımlar yasaklayıcı ebeveynlik, serbest bırakıcı ebeveynlik ve bilinçli yönlendirici ebeveynlik olarak üç temel gruba ayrılmaktadır. Yasaklayıcı ebeveynlik, dijital dünyanın çocukları olumsuz etkilediğini düşünerek katı kurallar koymakta ve çocukların dijital cihazlara erişimini kısıtlamaktadır. Bu tür ebeveynler genellikle teknolojiyi tamamen yasaklama eğiliminde olmakta ve çocukların sosyal medya veya dijital oyunlarla vakit geçirmesini engellemeye çalışmaktadır. Ancak, katı yasakların çocuklarda dijital dünyaya karşı merak uyandırarak gizli kullanım davranışlarını arttırabileceği ifade edilmektedir (Livingstone ve Helsper, 2008, s. 581).

Örneğin, yapılan bir çalışmada katı medya kurallarına sahip çocukların, ebeveynlerinden gizli bir şekilde dijital platformlarda kullanma olasılıklarının daha yüksek olduğu bulunmuştur (Lauricella, Wartella ve Rideout, 2015, s. 210). Bu durum çocukların ebeveynleriyle açık iletişim kurmalarını zor hale getirerek güvensizlik ve çatışma ortamı yaratabilmektedir. Serbest bırakıcı ebeveynlik, bazı ebeveynler ise çocuklarının medya kullanımına tamamen özgürlük tanımakta ve herhangi bir kontrol mekanizması uygulanmamaktadır. Bu yaklaşımda, çocuklar dijital dünyayı kendi başlarına keşfetme fırsatı bulurken aşırı ekran süresi, uyku düzensizlikleri, dikkat dağınıklığı ve bağımlılık riski gibi sorunlara karşı karşıya kalabilmektedir (Gentile vd., 2012, s. 76).

Ebeveyn kontrolünün olmadığı durumlarda çocukların günde ortalama 2 kat daha fazla ekran süresiyle vakit geçirdiğini ve bu durumun bilişsel gelişlerini olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur (Chassiakos vd., 2016, s. 95). Özellikle küçük yaşlarda dijital dünyada karşılaşabilecek uygunsuz içeriklere maruz kalma riski, serbest bırakıcı ebeveynlik modelinin en büyük dezavantajlarından biri olmaktadır. Bilinçli yönlendirici ebeveynlik, bu modelde ebeveynler, çocuklarının medya kullanımını tamamen yasaklamak yerine onları bilinçli şekilde kullanmaya yönlendirmektedir. Yani, ebeveynler, çocukların hangi içeriklere nasıl eriştiğini kontrol etmekte, yaşlarına uygun dijital aktiviteler seçmelerine yardımcı olmakta ve teknoloji kullanımı

belirli sınırlar çerçevesinde yönetmektedir. Bilinçli yönlendirici ebeveynlik modelinin çocukların dijital okuryazarlığını geliştirdiği ve bağımlılık riskini azalttığı ortaya çıkarılmıştır (Padilla- Walker ve Nelson, 2012, s. 1170). Bu model, aynı zamanda ebeveyn- çocuk ilişkisini güçlendirmekte ve çocukların dijital dünyada karşılaştıkları riskleri ebeveynleriyle açık bir şekilde paylaşımlarını teşvik etmektedir. Dijital çağda ebeveynler, çocuklarının sosyal medya kullanımını denetlemek ve yönlendirmek için çeşitli stratejiler ve kontrol mekanizmaları geliştirmek zorunda kalmıştır. Dijital ebeveynlik, sadece çocukların ekran süresini sınırlamakla kalmaz aynı zamanda onları dijital dünyada bilinçli bireyler olarak yetiştirmeyi de amaçlamaktadır.

Dijital ebeveynlik, pasif ve aktif olarak iki temel yaklaşım altında incelenebilmektedir. Pasif ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımına müdahale etmeden serbest bırakmasıdır. Bu durumda, çocuklar internette karşılaştıkları içerikleri ve sosyal medya dinamiklerini kendi başlarına deneyimlemektedir. Böylesi bir durumda ise, çocuklar yanlış bilgilerle karşılaşma, siber zorbalığa maruz kalma ve bağımlılık geliştirme gibi risklerle karşı karşıya kalmaktadır (Livingstone, 2009, s. 36). Aktif ebeveynlik, ebeveynlerin çocuklarının dijital dünyadaki etkileşimlerine aktif bir şekilde rehberlik etmesi, içerikleri birlikte değerlendirmesi ve medya okuryazarlığını geliştirmesi anlamına gelmektedir. Aktif ebeveyn uygulamalarının çocukların dijital okuryazarlığını artırdığı ve dijital teknoloji bağımlılığı riskini azalttığı göstermektedir (Kirwil, 2009, s. 207).

Ebeveynlerin çocuklarının dijital medya kullanımını yönetmek için kullanabileceği çeşitli denetim ve kontrol mekanizmaları bulunmaktadır. Bunlar üç temel grupta ele alınabilmektedir.

İlk olarak teknik kontrol mekanizmaları, çocukların yaşlarına uygun içeriklere erişimini sağlamak amacıyla kullanılan yazılımlar kullanmak. Örneğin; Google Family Link, Youtube Kids gibi araçlar çocukların internet erişimini sınırlamaya ve güvenli hale getirmeye yardımcı olmaktadır (Chaudron, 2015, s. 44). Çocukların ekran sürelerini belirli saatlerle sınırlandıran araçlar. Örneğin; bunun için olan uygulamalarla ebeveynler çocuklarının ekran başında geçirdiği süreyi takip etmelerini sağlamaktadır.

İkinci olarak; ebeveynler, içerik denetleme stratejilerinden yararlanabilmektedir. Ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte dijital içerikleri tüketmesi ve bu içerikler üzerine konuşması gerekebilir. Örneğin; ebeveynler, çocuklarla birlikte eğitim içerikli programlar izleyerek veya onların oynadığı oyunları denetleyerek, bilinçli medya tüketimi konusunda rehberlik edebilirler.

Medya okuryazarlığı, çocukların gördüğü içerikleri sorgulamaları, sahte haberleri ayırt edebilmelerini ve dijital dünyada karşılaştıkları bilgileri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirmelerini sağlamaktadır. Çalışmalar medya okuryazarlığı eğitimine erken yaşta başlayan çocukların dijital ortamda daha bilinçli kararlar aldığını ve yanlış bilgilere daha az maruz kaldığını göstermektedir (Buckingham, 2019, s. 88) Dijital ortamda çocukların duygusal güvenliğini sağlamakta oldukça önemli bir adım olmaktadır. Çocuklar çevrimiçi zorbalık veya olumsuz içeriklerle karşılaşabilmektedir. Ebeveynlerin, çocuklarıyla açık iletişim kurarak ve onlara güvenli dijital kullanım alışkanlıkları kazandırarak bu riskleri azaltabileceği belirtilmektedir (Staksrud ve Livingstone, 2009, s. 191). Çocukların ekran karşısında geçirdiği sürenin bilinçli bir şekilde azaltılması ve teknoloji kullanımının gereksiz hale gelmeden düzenlenmesi anlamına gelmektedir. Bağımlılığı önleyici bir strateji olarak dijital minimalizm, çocukların yaratıcı oyunlara ve fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırmalarına teşvik etmektedir (Newport, 2019, s. 55).

Üçüncü adım ise ebeveynlerin dijital rol model olma sorumluluğudur. Çocuklar, dijital medya kullanımı konusunda ebeveynlerini rol model alır. Araştırmalar, ebeveynlerin yüksek ekran süresine sahip olması durumunda çocukların da dijital cihazları daha uzun süre kullandığını göstermektedir (Lauricella vd., 2015, s. 23). Bu nedenle ebeveynlerin kendi alışkanlıklarını düzenlemeleri, telefon ve tablet kullanımını sınırlandırmaları, aile içi iletişimi güçlendiren aktiviteler planlamaları önemlidir. Ayrıca çocukların çevrimiçi ortamda karşılaştıkları problemleri paylaşabilecekleri güvenli bir aile ortamı sağlamakta ebeveynlerin sorumlulukları arasındadır. Çocukların dijital medya kullanımı hakkında yapılan açık ve samimi konuşmalar, onların medya tüketim alışkanlıklarını daha sağlıklı bir seviyede tutmalarına yardımcı olabilir (Rideout ve Robb, 2020, s. 67).

Dijital dünya, çocukların yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelirken, ebeveynler içinde yeni sorumluluklar doğmuştur. Ebeveynlerin teknoloji kullanımına yönelik tutumları, çocukların dijital dünyaya olan ilişkisini doğrudan etkilemektedir (Chaudron, 2015, s. 23). Çocukların teknolojiyi bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmalarını sağlamak onların psikolojik ve sosyal gelişimleri açısından kritik bir önem taşımaktadır. Ancak dijital ebeveynlik yalnızca ekran süresini sınırlandırmakla sınırlı değildir; çocukların teknoloji ile nasıl etkileşime girdiğini anlamak, rehberlik etmek ve sağlıklı alışkanlıklar kazandırmak da bu sürecin ayrılmaz parçalarıdır.

Teknolojinin çocuklar üzerindeki etkilerine dair yapılan araştırmalar, ebeveynlerin dijital medya kullanımına yönelik tutumlarının, çocukların

dijital dünyaya adaptasyon sürecinde belirleyici olduğunu göstermektedir (Livingstone ve Helsper, 2007). Bu bağlamda, ebeveynlerin bilinçli ve yönlendirici bir rol üstlenmeleri, çocukların dijital dünyada güvenli ve sağlıklı bir şekilde yer almalarına yardımcı olabilir. Dijital ebeveynlik, çocukların dijital dünya ile etkileşimlerini yönlendiren, onlara rehberlik eden sağlıklı teknoloji kullanımı bilinç kazandıran ebeveynlik yaklaşımıdır (Chassiakos vd., 2016, s. 4).

Ekran süresini sınırlandırmak, çocukların teknoloji ile sağlıklı bir ilişki kurmasını sağlamada önemli bir adımdır. Ancak araştırmalar, yalnızca süre sınırlamanın tek başına yeterli olmadığını, içeriğin niteliği ve kullanım amacının da göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. (AAP, 2016, s. 58). 2 yaş altı çocuklarda ekran kullanımının sınırlandırılması, okul öncesi dönemde eğitici içeriklere odaklanması ve okul çağındaki çocuklarda medya kullanımının akademik ve sosyal yaşamla dengelenmesi gerekmektedir. Çocukların ekran kullanımını sağlıklı bir çerçevede tutabilmek için aile içinde belirli kurallar oluşturmak önemlidir. Örneğin; yemek saatlerinde ekran kullanılmaması, uyumadan en az 1 saat önce teknolojik cihazların kapatılması gibi kurallar sağlıklı medya kullanımına teşvik edebilir.

Dijital okuryazarlık, çocukların internette karşılaştıkları bilgileri eleştirel bir bakış açısıyla değerlendirebilmesini, doğru ve yanlış bilgiyi ayırt edebilmesini sağlayan bir beceridir. Ancak çocukların bu beceriyi geliştirmesi eğitim sistemine bırakılmamalı, ebeveynlerde sürece aktif şekilde dahil olmalıdır. (Livingstone ve Helsper, 2007, s. 689).

Ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte izledikleri içerikler hakkında konuşmaları çocukların eleştirel düşünme becerilerini geliştirebilir. Örneğin; bir video izledikten sonra “Bu içerik bize ne anlatıyor? Sence burada doğru olmayan bir bilgi var mı? gibi sorular sorulabilir. Çocukların yaşlarına uygun içeriklerine erişmesini sağlamak için ebeveyn denetim araçları kullanılabilir. Ancak burada önemli olan, bu denetimin sadece bir kontrol mekanizması olarak değil, çocuklara interneti bilinçli kullanmayı öğretmek için bir araç olarak görülmesidir.

Çocuklar, ebeveynlerinin teknoloji kullanım alışkanlıklarını model alarak öğrenmektedir (Nikken ve Schols, 2015, s. 342). Eğer ebeveynler sürekli telefon ekranına bakıyor, yemek sırasında sosyal medyada zaman geçiriyor veya uyumadan önce ekran kullanıyorsa, çocuklarında benzer alışkanlık geliştirmeleri kaçınılmazdır. Dijital disiplin ve örnek davranışlar, ebeveynlerin çocuklarından beklediği medya kullanım kurallarına kendilerinin de uyması gerekir. Örneğin, bir aile “yatmadan önce telefon kullanılmamalı” kuralı koyuluyorsa, ebeveynler de bu kurala uymalıdır. Teknoloji dışı aile

etkinlikleri, dijital dünyadan uzak ve yüz yüze etkileşimin yoğun olduğu planlamak çocukların sosyal ve duygusal gelişimini destekleyebilir. Kitap okuma saatleri, doğa yürüyüşleri veya yaratıcı oyunlar çocukların ekran dışındaki dünyaya daha fazla bağlanmasını sağlayabilir.

Medya tüketiminin tamamen yasaklanması yerine bilinçli ve kaliteli içeriklerin teşvik edilmesi daha sağlıklı bir yaklaşımdır (Zhao ve Kuhn, 2021, s. 17). Yaşa uygun belgeseller, problem çözme becerilerini geliştiren oyunlar veya interaktif öğrenme platformları çocukların medya kullanımı daha bilinçli hale getirebilir. Çocuklara izledikleri içeriklerdeki reklamların nasıl çalıştığını, hangi mesajları vermeye çalıştığını açıklamak onların bilinçli tüketici olmalarını sağlayabilir.

## Sonuç

Dijital çağ, çocukların psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişimlerini birçok açıdan etkilemektedir. Teknolojinin sunduğu fırsatlar sayesinde bilgiye erişim kolaylaşmış, öğrenme süreçleri daha dinamik hale gelmiş ve yaratıcılığı destekleyen pek çok dijital araç hayatımıza girmiştir. Ancak bu sürenin bilinçsiz bir şekilde yönetilmesi, çocukların gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Aşırı ekran maruziyeti, kontrolsüz dijital içerik tüketimi ve sosyal izolasyon gibi unsurlar çocukların dikkat becerilerinde zayıflama, akademik performansta düşüş ve psikolojik sorunlar yaşama riskini arttırmaktadır. Bu nedenle, çocukların sağlıklı bir dijital deneyim yaşaması için ebeveynlerin, eğitimcilerin ve yetkililerin bilinçli adımlar atması gerekmektedir.

Erken yaş grubu (5-8 yaş), bu yaş grubundaki çocuklar dijital içeriklerle ilk kez tanışmakta ve bu içerikler onların gelişiminde büyük rol oynamaktadır. Bu dönemde, dijital içeriklerin sınırlı ve yaşa uygun olması gerekmektedir. Ekran süresi günde 30 dakika ile 1 saat aralığında tutulmalı ve çocuklar içerikler yalnızca ebeveynleri ile izlemelidir. Ebeveynler, dijital medya ile ilgili eleştirel düşünme becerilerini çocuklarına aşılamalı onların medya içeriklerinin eğlenceli için olduğunu ve gerçek dünya ile bağlantılarını öğretmelidirler. Ayrıca, çocukların medya okuryazarlığını desteklemek için ebeveynler, dijital içerikleri, birlikte tartışarak çocuklarının düşünme becerilerini geliştirebilir.

Orta yaş grubunda (9-12 yaş) olan çocuklar, dijital dünyada daha fazla etkileşimde bulunmaya başlamaktadır. Sosyal medya kullanımına eğimli olabilirler ancak çevrim içi güvenlik ve sosyal medya etiği konusunda bilgi sahibi olmaları önemlidir. Ekran süresi, bu dönemde sınırlanmalı ve sosyal medya etkileşimleri ebeveynler tarafından denetlenmelidir. Çocuklar, dijital

araçları yaratıcı bir şekilde kullanmaya teşvik edilmelidir. Örneğin dijital sanat uygulamaları ve video yapma gibi aktiviteler onların dijital becerilerini geliştirebilir. Ayrıca dijital bağımlılık riskine karşı çocuklar alternatif aktivitelere yönlendirilmelidir.

Ergenlik döneminde (13-17 yaşta) olan çocuklar, dijital dünyada kimliklerini inşa etmeye başlamakta ve sosyal medya bu süreçte önemli bir rol oynamaktadır. Ebeveynler, ergenlik dönemindeki çocuklara dijital kimliklerinin sağlıklı şekilde oluşması için rehberlik etmelidir. Sosyal medyanın yüzeysel etkileri ve manipülasyonları hakkında farkındalık yaratmak, bu dönemdeki çocukların daha bilinçli bir dijital kullanıcı olmalarını sağlayacaktır.

Eğitimciler, bu dönemdeki çocuklara dijital okuryazarlık ve medya okuryazarlığı konusunda rehberlik etmelidir. Bu dönemde dijital içerikleri sadece eğlence amaçlı değil aynı zamanda akademik ve kariyer gelişimlerine katkı sağlayacak şekilde kullanılmalıdır. Online kurslar, yaratıcı projeler ve dijital içerikler üretimi gibi aktiviteler ergenlerin teknolojiye karşı daha üretken bir tutum geliştirmelerine yardımcı olmaktadır.

Çocukların yaşlarına göre dijital içeriklerle olan ilişkilerini sağlıklı şekilde yönlendirmek, onların bilişsel, psikolojik ve sosyal gelişimlerini en iyi şekilde destekleyecektir. Erken yaşlardaki çocuklar için medya okuryazarlığının temelleri atılmalı, orta yaş grubundaki çocuklar dijital beceriler konusunda desteklenmelidir. Ergenlik dönemindeki çocuklar dijital kimliklerini bilinçli bir şekilde inşa etmeli ve medya tüketim alışkanlıkları üzerinde daha fazla düşünmeye teşvik edilmelidir.

Çocukların teknoloji ile kurdukları ilişkinin sağlıklı bir zemine oturtulması için öncelikle ebeveynlerin bilinçli bir rehberlik sunması büyük önem taşımaktadır. Çocuklar, dijital dünyada nasıl hareket edeceklerini tek başlarına öğrenemezler; bu süreçte yetişkinlerin yol gösterici olması gerekir. Örneğin; çocukların ekran süresi konusunda sınırlamalar belirlenmeli ve belli yaş gruplarına uygun içeriklere erişimleri sağlanmalıdır. Ancak ekran süresi yönetimi yalnızca yasaklamalarla değil, pozitif disiplin teknikleri ile sağlanmalıdır. Davranış pekiştirme tekniklerinden yararlanarak çocuklara ekran süresini bilinçli kullanmaları konusunda ödüllendirme sistemi uygulanabilir. Örneğin, ekran süresini aşmadığında veya belirlenen içerikleri izlediğinde olumlu pekiştiriciler (daha fazla oyun oynama, birlikte dışarıda zaman geçirme) sağlanabilir.

Aile içinde açık iletişim kurularak çocukların hangi içerikleri tükettiği ve bu içeriklerden nasıl etkilendiği hakkında konuşmak çocukların medya

okuryazarlığını artıracaktır. Örneğin, bir çocuğun bir sosyal medyada paylaşımına tepki verdiği bir durumda ebeveynler onun duygularını anlamaya çalışarak yönlendirici sorular sorulabilir. Ekran süresi için alternatif sunmakta bu konuda çocukları ekrandan uzaklaştırmak için doğrudan yasak koymak yerine dikkatlerini başka etkinliklere yönlendirmek daha etkili olacaktır. Örneğin, bir çocuk tabletle uzun süre vakit geçirmek istediğinde bunun yerine onun ilgisini çekebilecek bir masa oyunu ya da yaratıcı bir aktivite sunulabilir. Bir diğer önemli husus ise teknoloji kullanımına katılım göstererek çocukların dijital dünyada yalnız kalmasını engellemek için ebeveynler onların ilgisini çeken uygulamalar, oyunlar ve içeriklere katılım göstermelidir.

Örneğin, bir çocuk yeni bir mobil oyun oynuyorsa ebeveynlerin bu oyunu birlikte deneyimleyerek hem içeriği kontrol etmeleri hem de çocukla bağ kurmaları sağlanabilir. Bunun yanı sıra dijital güvenlik konusunda farkındalık yaratarak çocukların çevrimiçi ortamlarda güvende kalmaları için gizlilik ayarlarını nasıl kullanacaklarını öğrenmeleri gerekmektedir. Ebeveynler çocuklarıyla birlikte gizlilik ayarlarını kontrol edebilir ve sosyal medya platformlarında hangi bilgileri paylaşmanın güvenli olup olmadığını tartışabilir.

Çocuğun yaşına uygun olmayan içerikle karşılaşması durumunda, ebeveynlerin bu içeriğin neden sakıncalı olduğunu açıklaması ve alternatif olarak hangi içeriklerin tercih edilmesi gerektiğini göstermesi önemlidir. Aynı şekilde, ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte dijital içerikler tüketmesi, onların medya okuryazarlığı becerilerini geliştirmesine yardımcı olur. Örneğin; bir animasyon filmi izlerken içeriğin mesajı, karakterlerin davranışları ve anlatılan hikayenin gerçek dünyayla bağlantısı üzerine çocuklarla sohbet etmek, onların eleştirel düşünme becerilerini desteklemektedir. Ebeveynlerin bir diğer önemli sorumluluğu ise, çocuklarına model olmalarıdır. Çocuklar, ebeveynlerinin medya kullanım alışkanlıklarını gözlemleyerek kendi davranışlarını şekillendirmektedir. Eğer bir ebeveyn, yemek sırasında ya da aile için sohbetlerde sürekli telefon ekranına bakıyorsa, çocuğunun da benzer bir tutum sergilemesi kaçınılmazdır. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi medya tüketim alışkanlıklarını gözden geçirerek çocuklarına sağlıklı bir teknoloji kullanım modeli sunmaları gerekmektedir. Ayrıca, çocukların ekran dışında da kaliteli vakit geçirebilecekleri alternatifler bulmalıdır. Örneğin; açık hava etkinlikleri, spor, sanatsal faaliyetler ve kitap okuma gibi aktiviteler teşvik edilerek çocukların dijital bağımlılık geliştirme riski azaltılabilmektedir.

Eğitimciler de, çocukların dijital dünya ile olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yönlendirmede kilit bir role sahiptir. Dijital araçların eğitimde

bilinçli kullanımı teşvik edilmeli ve öğrencilerin teknolojiyi yalnızca tüketen değil aynı zamanda üreten bireyler haline gelmeleri desteklenmelidir. Örneğin, çocuklar sadece videolar izlemek yerine öğrendikleri bilgileri dijital projeler ya da yaratıcı sunumlarla paylaşmaya yönlendirilebilir. Bu sayede teknoloji, pasif bir tüketim aracı olmaktan çıkıp, öğrencilerin aktif olarak öğrenmelerini destekleyen bir araca dönüşebilir. Eğitimciler aynı zamanda öğrencilere eleştirel medya okuryazarlığı becerileri kazandırmalı ve internet ortamında karşılaştıkları bilgileri sorgulamalarını teşvik etmelidir. Özellikle sahte haberler ve manipülatif içeriklerin yaygın olduğu dijital dünyada, çocukların doğru bilgiyi yanlış olandan ayırt edebilmesi hayati bir beceri haline gelmiştir.

Yetkililer de çocukların dijital dünyada güvenli bir şekilde var olabilmeleri için önemli sorumluluklar üstlenmelidir. Çocukları koruyucu yasal düzenlemeler geliştirerek, yaşlarına uygun olmayan içeriklere erişimin kısıtlanması sağlanmalıdır. Ayrıca, ebeveynler ve eğitimciler için bilinçlendirme etkinlikleri düzenleyerek, dijital dünya karşısında çocuk konusunda farkındalık artırılmalıdır. Örneğin; okullarda dijital güvenlik ve bilinçli medya tüketimi üzerine eğitim programları oluşturulması, çocukların teknolojiyi daha bilinçli kullanımlarına katkı sağlayabilecektir.

Çocukların sağlıklı bir dijital deneyim yaşamaları için sadece ebeveynlerin, eğitimcilerin değil, çocukların da bilinçlenmesi gerekmektedir. Çocuklara, sosyal medya platformlarının ve dijital oyunların nasıl çalıştığı, hangi içeriklerin onlar için uygun olduğu ve çevrim içi ortamlarda güvenliğin nasıl sağlanabileceği öğretilmelidir. Ayrıca, çocukların yalnızca tüketici değil aynı zamanda üretici olmaları teşvik edilmelidir. Örneğin; çocukların ilgi alanlarına yönelik blog yazmaları, dijital hikâyeler oluşturmaları ya da eğitici içerikler üretmeleri desteklenerek çocukların yaratıcı ve üretken bireyler olmaları sağlanabilir. Sonuç olarak, dijital dünyanın çocukların gelişimi üzerindeki etkileri hem olumlu hem de olumsuz için uygun olduğu ve çevrim içi ortamlarda güvenliğin nasıl sağlanabileceği öğretilmelidir.

Sonuç olarak, dijital dünyanın çocukların gelişimi üzerindeki etkileri hem olumlu hem de olumsuz yönleriyle ele alınmalıdır. Teknolojinin bilinçsiz kullanımı, dikkat eksikliği, akademik başarısızlık, sosyal izolasyon ve psikolojik sorunlara yol açabilse de bilinçli bir yönlendirme ile teknoloji çocukların gelişimini destekleyen güçlü bir araç haline gelebilmektedir. Ebeveynler, eğitimciler ve yetkililer çocukların dijital dünyada sağlıklı bireyler olarak büyümelerini sağlamak için ortak bir bilinç oluşturmaları ve teknolojiyi doğru bir şekilde yönetme becerileri kazandırılmalıdır. Çocukların bilinçli medya tüketicileri ve üreticileri haline getirmek, onların

sağlıklı psikolojik gelişimlerini desteklemenin en etkili yollarından biridir. Bu nedenle, teknolojinin sunduğu avantajlardan faydalanırken olumsuz etkilerini minimize edecek bilinçli kullanım alışkanlıkları kazandırmak, toplumsal bir sorumluluk olarak ele alınmalıdır.

## Kaynakça

- AAP. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), 58-72. .
- Başer, Z. ve Hülür, G. (2015). Dijital bağımlılığın nöropsikolojik etkileri. *Türk Psikoloji Dergisi*, 30(2), 404-421.
- Bauman, S. ve Newman, M. L. (2013). Cyberbullying and self-esteem: A meta-analysis. *Journal of School Psychology*, 51(2), 227-240.
- Blum-Ross, A. ve Livingstone, S. (2018). Sharenting: Parent blogging and the boundaries of the digital self. *Popular Communication*, 16(2), 110-125.
- Buckingham, D. (2019). *The Media Education Manifesto*. Polity Press.
- Chaudron, S. (2015). Young children (0-8) and digital technology: A qualitative exploratory study across seven countries. European Commission Joint Research Centre Report, 23-44.
- Christakis, D. A. ve Zimmerman, E. J. (2004). Early television exposure and subsequent attentional problems in children. *Pediatrics*, 113(4), 512-519.
- Chassiakos, Y. L., Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., ve Cross, C. (2016). Children and adolescents and digital media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593.
- Dropp, K., Greenfield, P. M., Twenge, J. M. ve Zimmerman, E. J. (2014). Digital media use and cognitive development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 35(6), 993-1005.
- Eisenberg, N. ve Spinrad, T. L. (2004). Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*, 75(2), 345-362.
- Fineberg, N. A., Potenza, M. N., Chamberlain, S. R., Berlin, H. A., Menzies, L., Bechara, A., ....Sahakian, B. J. (2018). Probing compulsive and impulsive behaviours. *CNS Spectrums*, 23(3), 312-320.
- Greenfield, P. M. (2017). *Mind and media: The effects of television, video games, and computers*. Harvard University Press.
- Harris, D. ve Poldrack, R. A. (2019). The cognitive consequences of digital media. *Annual Review of Psychology*, 70, 273-297.
- Kirwil, L. (2009). Parental mediation of children's internet use in different European countries. *Journal of Children and Media*, 3(4), 207-227.
- Konstantinides, A., Papadakis, S., ve Tsiakara, A. (2019). Digital literacy and childhood: A review of recent studies. *Computers ve Education*, 140, 103-122.
- Kowalski, R. M., ve Limber, S. P. (2013). Psychological, physical, and academic correlates of cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 53(1), S13-S20.
- Livingstone, S., ve Helsper, E. J. (2007). Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media ve Society*, 9(4), 671-696.

- Montag, C., Lachmann, B., Herrlich, M., ve Zweig, K. (2019). Addictive features of social media/messenger platforms and freemium games against the background of psychological and economic theories. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(14), 59-81.
- Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world*. MIT Press.
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.
- Nikken, P. ve Schols, M. (2015). How and why parents guide the media use of young children. *Journal of Child and Family Studies*, 24(11), 3423-3435.
- Orben, A., Dienlin, T., Przybylski, A. K., ve Blakemore, S. J. (2019). Social media's enduring effect on adolescent life satisfaction. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 116(21), 10226-10228.
- Padilla-Walker, L. M. ve Nelson, L. J. (2012). Black and white or shades of gray? *Journal of Adolescence*, 35(5), 1170-1180.
- Rideout, V. ve Robb, M. B. (2020). *The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight*. Common Sense Media Report, 67-85.
- Staksrud, E. ve Livingstone, S. (2009). Children and online risk. *Journal of Children and Media*, 3(2), 191-208.
- Steinberg, L. ve Silk, J. S. (2002). Parenting adolescents. *Handbook of Parenting*, 1(1), 103-133.
- Twenge, J. M. ve 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, 210-220.
- Uhls, Y. T. ve Greenfield, P. M. (2012). The rise of fame. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 15(6), 311-316.
- Zhao, Y. ve Kuhn, D. (2021). Digital literacy in early childhood. *Educational Psychology Review*, 33(1), 1-23.