

**Teknoloji Bağımlılığının Önlenmesinde Dijital Ebeveynliğin Rolü ¹****The Role Of Digital Parenting In Preventing Technology Addiction**Doç. Dr. Mehmet Sena KÖSEDAĞ² ² Erciyes Üniversitesi İletişim Fakültesi, Kayseri, Türkiye.**ÖZET**

Dijitalleşme olgusu, ekonomik, sosyal, siyasal ve kültürel alanlarda pek çok dönüşüme yol açtığı gibi, bireylerin yaşam tarzları üzerinde de bir takım köklü değişiklikler meydana getirmektedir. Bu gelişmeler bir yandan bireylerin aile yaşantısı için bazı avantajlar ve fırsatlar sunarken, diğer yandan önemli tehditler ve riskler ortaya koymaktadır. Dijital dünyada risklerle maruz kalan grupların başında ise çocuklar ve gençler gelmektedir. İletişim ve bilgi ihtiyaçlarını gidermek için dijital yerliler olarak siber uzaya katılan çocuklar, potansiyel olarak siber saldırılar, siber zorbalık, kişisel mahremiyetin ihlali ve manipülasyon gibi pek çok risk faktörünün yanı sıra; teknoloji bağımlılığı gibi her yaşta insanı etkileyebilen fizyolojik/psikolojik problemlerle de karşı karşıya kalabilmektedir. İnternet tabanlı teknolojilerin oluşturduğu risklerin farkında olmayan veya bu riskleri önemsemeyen çocukların korunabilmesi için en önemli görevler ise dijital göçmen konumundaki ebeveynlere düşmektedir. Ebeveynlik rolleri, dijital kültür çağında çocukların gelişim süreci ve davranışları üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Dijital ebeveynliğe ilişkin yapılan araştırma ve çalışmalardan elde edilen bulguların değerlendirildiği bu çalışmada, teknolojik araç ve gereçlerin doğru/bilinçli kullanılmaması sonucu ortaya çıkan teknoloji bağımlılığının önlenmesinde ebeveynlik desteği ve rehberliğinin önemine değinilerek, ebeveynlik rolleri tanımlanmakta ve çeşitli öneriler sunulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Çağ, Dijital Ebeveynlik, Çevrimiçi Ebeveynlik, Teknoloji Bağımlılığı, Medya Bağımlılığı

ABSTRACT

The phenomenon of digitalization has led to many transformations in the economic, social, political, and cultural areas, as well as a number of fundamental changes in the lifestyles of individuals. These developments, on the one hand, provide some advantages and opportunities for the family life of individuals, but on the other hand, they pose significant threats and risks. Children and young people are the leading groups exposed to risks in the digital world. Children who participate in cyberspace as digital natives to meet their communication and information needs may also come up against physiological/psychological problems that can affect people of all ages, such as technology addiction besides many risk factors such as cyber-attacks, cyberbullying, violation of personal privacy and manipulation. The most important tasks for protecting children who are not aware of the risks posed by internet-based technologies or do not care about these risks fall to parents who are digital immigrants. Parenting roles have a determinant influence on the development process and behavior of children in the age of digital culture. In this study, in which the findings obtained from research and studies on digital parenting were evaluated, parenting roles are defined, and various recommendations are offered, emphasizing the importance of parenting support and guidance in the prevention of technology addiction resulting from not using the technological tools and equipment correctly/consciously.

Keywords: Digital Age, Digital Parenting, Online Parenting, Technology Addiction, Media Addiction

1. GİRİŞ

Teknoloji, hızlı bir şekilde kontrolsüzce gelişmekte ve gündelik yaşantının önemli bir rutini haline gelmekte, toplumsal ve bireysel roller üzerinde birtakım köklü değişiklikler meydana getirmektedir. Bu dönüşümün yaşandığı en önemli alanların başında ise aile kurumu gelmektedir. Günümüz dijital dünyasında aile yapısı pek çok yönüyle farklılaşmaya başlamış, aile bireylerinin etkileşim biçimleri yeni bir boyut kazanmış, aile çocuk ilişkileriyle ilgili önemli sorunlar ortaya çıkmıştır. Teknolojinin çocukların yaşamında vazgeçilmez unsur haline gelmesi, ebeveynlerin görev ve sorumluluk alanlarının da yeniden belirlenmesini zorunlu kılmıştır.

Çocukların teknoloji kullanımının akademik ve sosyal gelişim süreçleri üzerinde olumlu katkıları olsa da yoğun ya da bilinçsiz teknoloji kullanımı pek çok problemi de beraberinde getirmektedir. Siber güvenlik, kişisel mahremiyetin ortadan kalkması, cinsel sömürü, siber zorbalık, enformasyon yığınlarından yararlı bilgileri ayırmanın zorluğu, eksik, sahte ve yalan haberlerin yaygın biçimde dolaşıma girmesi gibi pek çok

¹ Bu çalışma, DigiComp kısa adı ve “Dijital Göçmenler için Dijital Yeterlilikleri Artırma: Dijital Bölünme ve Dijital Sosyal Eşitsizlikle Mücadele” başlığıyla Türkiye Ulusal Ajansı tarafından yürütülmekte olan Erasmus+ Programı Okul Eğitimi Stratejik Ortaklıklar eylemi kapsamında desteklenmektedir.



zararlı etkilerin yanı sıra teknoloji bağımlılığı gibi her yaşta insanı etkileyebilen fizyolojik/psikolojik problemler de günümüzde söz konusu araç ve gereçlerin işlevsel kullanılmaması sonucu ortaya çıkan önemli bir toplumsal soruna dönüşmüştür. Bu bağlamda ebeveynlerin sorumluluk alanına; dijital ortamlarda çocuklarını güvende tutmak, web tabanlı uygulamaları bilinçli kullanmalarını sağlamak, psikolojik, sosyolojik, fiziksel ve manevi gelişim süreçlerini dijital çağın gerekliliklerine göre tasarlamak gibi unsurlar da dâhil olmuştur. Teknoloji kullanım yoğunluğunu dengelemek, çevrimiçi risklerle beraber, çocuk ebeveyn ilişkilerini düzenlemek, çocukların sosyal çevreleriyle kurdukları iletişim stillerini yapılandırmak ve medya tüketim alışkanlıklarını denetlemek gibi olguları da kapsayan bu yeni durum, “dijital ebeveynlik” olarak tanımlanan yeni bir kavramın yaygınlaşmasını sağlamıştır.

Dijital çağda ebeveynlerin karşı karşıya kaldığı en önemli sorun; çocukların çevrimiçi platformların sunduğu fırsatlara doğru ve verimli erişimlerini sağlarken onları olası zararlı etkilerden nasıl koruyacaklarıdır. Bu nedenle günümüzde yetişkinlerin teknoloji kullanımı konusundaki bilinçlenme düzeyleri, çocukların gelişim sürecinin doğru yönetilmesi bakımından hayatı öneme sahip bir olgu haline almıştır.

Bu çalışmanın amacı da, ilk defa Rode (2009) tarafından kullanılan dijital ebeveynlik kavramının günümüzde hangi boyutlara evrildiğini ortaya koymak ve değişen ebeveynlik rollerini tanımlamaktır. Ayrıca yeni nesillerin yetiştirilmesinde uygun ebeveynlik tarzları ve doğru ebeveynlik stratejileriyle ilgili kavramsal bir çerçeve sunulan çalışmada, her geçen gün farklı bir boyut kazanan dijital dünyada, gençleri ve çocukları bekleyen teknoloji bağımlılığı tehlikesi karşısında, ebeveynlerin çocuklarının güvenliğini sağlamak için neler yapmaları gerektiği üzerinde durulmaktadır. Dijital dünyada sunulan avantaj ve fırsatlar arasında uygun seçim yapma becerisi kazanma konusunda önerilerde bulunulmak suretiyle ebeveynlere bir perspektif kazandırmak da çalışmanın amaçları arasında yer almaktadır. Teknoloji bağımlılığı ve dijital ebeveynlik konularında yapılan bilimsel araştırma ve çalışmalardan elde edilen bulguların tartışıldığı ve sentezlendiği bu makale, literatüre dayalı bir derleme çalışması olarak tasarlanmıştır.

2. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Medyanın bireylerin yaşantısında fazla etki etmediği dönemlerde iletişim ve sosyalleşme ihtiyacı toplumsal hayat sayesinde giderilirken; bilgilenme, eğlence, kendini ifade etme gibi gereksinimlerin dijital ortama aktarılması nedeniyle, insanların büyük bir bölümü, zamanlarının önemli bir kısmını internet tabanlı uygulamalarda geçirmeye başlamıştır. Yoğun teknoloji kullanımından dolayı, teknolojik araç ve gereçlere bağımlı bir yaşam tarzı yaygınlık kazanmış, bu nedenle teknoloji ve bağımlılık ilişkisi, yaşadığımız çağın en çok tartışılan konularından biri haline gelmiştir. Çünkü farklı iletişim kaynaklarına yönelen bireylerin, teknolojik araç ve gereçleri doğru kullanmaması nedeniyle bağımlılık temelinde geliştirdiği ilişkiler yalnızca bireysel değil, aynı zamanda toplumsal yaşantıyı da ciddi biçimde tehdit eden önemli bir sorun olarak görülmeye başlanmıştır (Çömlekçi ve Başol, 2019: 174; Işık ve Topbaş, 2015: 320).

İnternet tabanlı teknolojilerin aşırı kullanımından kaynaklanan fiziki, sosyal ve psikolojik sorunlar günümüzde teknoloji bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı, internet bağımlılığı, ekran bağımlılığı, oyun bağımlılığı, dijital hastalıklar, dijital davranış bozuklukları, patolojik teknoloji kullanımı gibi terimler etrafında tartışılmaktadır. Dijital çağın hastalıklarına verilen isimlere her geçen gün yeni bir ekleme yapılırken, Dünya Sağlık Örgütü, aşırı derecede oyun oynamayı bir hastalık olarak tanımlamıştır (İlhan ve Aydın, 2020: 1). Birçok farklı bilim dalının çalışma konusu haline gelen teknoloji bağımlılığı ve onun uzantıları olan bağımlılık türlerinin tanımlanmaya ve tartışılmaya başlanması, bununla beraber ilgili kurumların teknoloji bağımlılığı ile ilgili çalışmalar yürütmesi, politikalar üretmesi ve bu süreçte bilişim teknolojilerinin etkin, güvenli ve doğru kullanılmasına yönelik strateji belgeleri çerçevesinde eylem planları hazırlaması; bu davranış bozukluklarının önlenmesinde ailelere de önemli görevler düştüğünün göstergesi haline gelmiştir (Aygül ve Eke, 2019).

Bağımlılık, zevke neden olan madde veya davranışların ruhsal, fiziksel ya da sosyal sorunlara neden olmasına karşın, terk edilemediği, bırakma isteğine karşılık bırakılmadığı patolojik bir hastalık olarak nitelendirilmektedir. Bağımlılık kavramı, genellikle fiziksel ve ruhsal olarak herhangi bir maddeye olan tutkuyu ifade etmektedir. Bağımlılıkta birey; dürtülerini kontrol edememesi nedeniyle bir nesneye veya olguya karşı muhtaç duruma gelmekte, bu nesnelere olmaksızın yaşamını devam ettiremeyeceğini, mutlu olamayacağını ve işe yaramayacağını düşünmektedir. Bağımlılık gelişen bireylerde, davranışlarda irade ortadan kalkmakta, kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürmektedir. Bununla beraber, bu kullanım ve davranışlar hayatın ciddi bir bölümünü kaplamakta, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük ölçüde bağımlı hale geldiği maddeye veya eyleme aktarmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2021).

Bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel (olgusal) olarak iki gruba ayrılmaktadır. Teknoloji bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar arasında yer almaktadır. Medya sistemi ile bir bütün olarak multimedya unsurlarını kullanarak veya internet, sosyal medya ortamları, televizyon, radyo ve gazete ayrı ayrı kullanarak kitlelerin peşinden gitmek, sürekli onları takip etmek, oyun ortamlarında ve sohbet ortamlarında sanal arkadaşlıklar edinmek; yani bu platformlarda gereğinden fazla vakit geçirmek, bir süre sonra gerçek dünya ile bağların kopmasına ve bu araçlara yönelik davranışsal bağımlılık ilişkisinin gelişmesine neden olmaktadır (Ulusoy, 2016: 388; Yeşilay, 2021). Ancak her teknoloji kullanım biçimini bağımlılık olarak tanımlamak doğru bir yaklaşım olarak değerlendirilmemektedir. İnternet kullanımı, video oyunları, tabletler, televizyon, cep telefonu vb. teknolojik araç ve gereçler üzerinde yaşanan kontrol kaybının bağımlılık olarak değerlendirilebilmesi için birkaç kriterin varlığının aynı anda gerçekleşmesi gerekmektedir. Griffiths, kimyasal olmayan davranışların bağımlılık yapıp yapmadığını belirlemenin yolunun onları diğer klinik bulgularla karşılaştırmak olduğunu iddia ederek, davranışsal bağımlılıkların bir dizi ortak bileşenden oluştuğunu öne sürmüştür. Bunlar; Belirginlik, duygudurum değişikliği, tolerans, yoksunluk belirtileri, çatışma ve döngü'dür (Griffiths, 2005: 193-196):

Belirginlik: Söz konusu davranışların bireylerin hayatındaki en belirgin faaliyet haline geldiği zamanı ifade eder. Teknoloji kullanımının kişinin hayatına ve düşüncelerine hâkim olması, sosyalleşmenin bozulmasıdır.

Duygudurum değişikliği: Kişilerin tercih ettiği aktivite, farklı zaman dilimlerinde farklı ruh hali değiştirici etkiler elde etme kapasitesine sahip olabilir. Bağımlı kişi, bazı dönemlerde kendini gereğinden fazla mutlu hissederken, bazı zamanlarda ruhsal çöküntü yaşar.

Tolerans: Bağımlılar, teknoloji kullanımında başlangıçta elde edilen hazzı tekrar deneyimlemek için daha sık bu araçları kullanıma yönelirler. Bir süre sonra teknoloji kullanma yoğunluğu en üst seviyeye çıkar.

Yoksunluk belirtileri: Diğer patolojik hastalıklarda olduğu gibi eylemsel bağımlılıkta da karamsarlık, stres, uykusuzluk, sinirlilik, terleme, baş ağrısı gibi yoksunluk belirtileri görülmektedir. Bu belirtiler bireyin yaşam kalitesini önemli ölçüde zayıfladığını gösterir.

Çatışma: Kişinin bütün zamanını ekran karşısında geçirmesi nedeniyle ailesi, sosyal çevresi ve kendi içinde çatışma yaşamasıdır. Çatışma evresinde kişi kişisel bakımını da ihmal etmektedir.

Döngü: Belirli bir aktivitenin daha önceki kalıplarına tekrar tekrar dönmeyi ifade eder. Teknoloji bağımlısı, kendisinde oluşan zararın farkına varıp, bu eylemleri bırakma kararı alır. Ancak kısa bir süre sonra tam kullanıma geri döner.

Yeşilay'ın raporuna göre (2021: 3) ise medya bağımlılığının başladığını veya başlamak üzere olduğunu, aşağıdaki birkaç belirtinin ortaya çıkmasından anlamak mümkündür:

- ✓ Telefon, bilgisayar, televizyon, tablet, internet ve oyun araçları başında geçirilen vaktin devamlı olarak artması,
- ✓ Dijital mecralardan ayrı kalındığında, öfke, huzursuzluk ve uyku bozukluğu gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- ✓ Fiziksel, psikolojik ve sosyal açıdan pek çok sorun oluşmasına karşın teknoloji kullanımının terk edilememesi,
- ✓ Teknoloji kullanımı ile ilgili alınan kararlara bağlı kalınmaması,
- ✓ Fiilen teknoloji kullanılmadığı zamanlarda zihnin bu araçlarla meşgul olması,
- ✓ Gerçek hayatta eğitim, aile, kişisel bakım gibi sorumlulukların yerine getirilmemesi.

Unutmamak gerekir ki hiçbir insan bağımlılık noktasına bir anda gelmemekte, söz konusu süreç adım adım ilerlemektedir. Bu aşamaların yakından izlenmesi ve bireylerde farkındalık oluşturularak onlara psikolojik destek verilmesi, bağımlılığın başlamadan önlenmesinde kritik bir öneme sahiptir.

Küreselleşme ile birlikte tüketim ve hazcılık odaklı toplumsal koşulların oluşması, medyanın da eğlence ve magazin odaklı yayıncılık anlayışıyla bu koşulları yeniden inşa eden bir yapıda hareket etmesi, özellikle çocukların ve ergenlerin sanal dünyaya bağımlı bir yaşam tarzı sürmelerini teşvik edici bir mekanizmanın işlerlik kazanmasına yol açmıştır. Covid-19 salgını nedeniyle dünya çapında sosyal hayata yönelik getirilen kısıtlamalar ise bireyleri teknolojik araçların başında daha çok vakit geçirmeye zorlayan bir başka faktöre dönüşmüştür. Ayrıca dijital ortamlar, ekonomi, eğitim, sağlık, habercilik, politik ve sivil toplum kuruluşlarının faaliyetleri gibi pek çok alanda işlevselliğini artırmıştır. Teknolojinin insan hayatına kattığı sayısız fayda bulunmasına karşın, bireylerin teknolojik araçların kullanımı üzerindeki kontrolü kısmen veya tamamen

yitirmesi ve teknolojiyi ölçsüz ve ya sınırsız kullanması; günümüzde tüm toplumların çözüm arayışına yöneldiği evrensel boyuttaki bir problem olarak görülmeye başlanmıştır.

Küresel çapta enformasyona kolay ve hızlı şekilde ulaşma, zaman-mekân kısıtlarını aşarak iletişim kurma, gündelik hayatı kolaylaştırma gibi yararlarının yanı sıra, kişisel mahremiyetin ihlal edilmesi, enformasyon yığınınından faydalı bilgileri süzmenin zorluğu, manipülatif/yalan haberlerin hızlı biçimde dolaşıma girmesi gibi pek çok olumsuz etkilerle birlikte teknoloji bağımlılığı ile kol kola yürüyen toplumsal hayattan izole yaşam tarzları, bireylerin toplumdaki konumuna zarar vermekte, ailevi ve iş yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir (Çömlekçi ve Başol, 2019: 174). Teknoloji bağımlılığı karşısında en savunmasız gruplar ise çocuklar ve gençler olarak ön plana çıkmaktadır.

Teknolojideki gelişmeler, geçmiş zamanda çocukların sokaklarda, parklarda akranlarıyla birlikte geçirdikleri zamanın büyük bir bölümünü bilgisayar ve televizyon ekranının karşısında geçirmelerine neden olmuştur. Yapılan araştırmalarda, teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerin düşünce süreçlerinin bozulduğu, kişiler arası duyarlılıklarının azaldığı, genel sağlık düzeyinin kötüleştiği ve obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, fobik, paranoid düşüncelerinin arttığı sonucuna varılmıştır. Ayrıca yoğun bir biçimde internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zaman geçiren çocukların, sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği, özgüvenlerinin düştüğü, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarının ise yükseldiği tespit edilmiştir. Bu durumda olan bireylerin, toplumdaki kendilerini izole ederek yalnızlaştığı ve çevreleriyle yüz yüze ilişki kurma konusunda da güçlükler yaşadığı belirlenmiştir. Uzmanlar, bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya neden olduğunu, bilgisayar başında aşırı zaman harcayan çocukların, temporal dopaminerjik aktivitede artış olduğunu ve bu çocukların hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını düşünmektedir. Araştırmalardan çıkarılan ortak sonuca göre, teknolojinin kötüye kullanımı sonucu gelişen davranışsal bağımlılık; bireylerin, fiziksel gelişim, psikolojik gelişim, sosyal gelişim, zihinsel gelişim ve manevi gelişim düzeyleri üzerinde tahrip edici etkilere neden olmaktadır (Yeşilay, 2021).

Çocuklar ve gençlerin hayatında dijital teknolojinin gittikçe artan rolü, pek çok ebeveyni endişeye sürüklemekte ve kafa karışıklığı yaşamasına neden olmaktadır. Ekran başında geçirilecek doğru süreye ve çevrimiçi içeriklere uygun seviyede erişime karar vermek -bağımlılık ve siber güvenlik riskleri düşünüldüğünde- modern ebeveynlerin karşı karşıya kaldığı dijital ikilemlerden çok azını oluşturmaktadır (Goodwin, 2018: 9). Aileler, bir yandan çocuklarının uygunsuz içeriklere erişmelerinden, ekran başında çakılıp kalmalarından, şiddet içeren oyunlar oynamaları nedeniyle saldırgan davranışlar sergilemelerinden ve gerçek dünyadan kopmalarından şikâyet ederken, bir yandan da aynı çocukların, ihtiyaç duydukları bilgiyi doğru kaynaklardan elde edebilme, yenilikleri takip edebilme ve uyum sağlayabilme becerileri kazanarak, çağı anlayan ve yaşayan bireyler olarak yetişmelerini istemektedir. Bu iki olgu arasında nasıl bir dengenin kurulacağı veya nasıl bir yaklaşımın benimsenmesi gerektiği konusu ise birçok aile için çözüme kavuşturulması gereken önemli bir soruna işaret etmektedir.

Sosyal ve sportif aktivitelere katılmayan, bağımlı arkadaş çevresinde yaşayan, eğitim başarısı düşük olan kişilerin daha çok risk altında bulunduğu bağımlılık sürecinde; aile içi çatışma yaşayan, sağlıklı iletişim kuramayan aile üyeleri ile ebeveynleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan çocuklar, bağımlılığa daha yatkın bireylerdir (Yeşilay, 2021). Ebeveyn çocuk arasındaki ilişki biçimi hem teknoloji bağımlılığının önlenmesinde hem de bağımlılığın giderilmesinde en büyük etkidir. Bu bağlamda dijital ebeveynlik kavramı önem kazanmakta ve ön plana çıkmaktadır.

3. DİJİTAL EBEYVENLİK KAVRAMI

Ebeveyn kavramı, genel anlamda çocuğa bakım vermekle yükümlü olan biyolojik ya da evlat edinen anne ve babayı veya bunlardan herhangi birini ifade etmektedir. Daha geniş anlamda ele alındığında ise ebeveynlik, bireyi biyolojik olarak yetiştirmenin ötesinde duyuşsal, sosyal ve eğitimsel gelişiminden sorumlu olan anne, baba ya da aile büyüğü olarak tanımlanmaktadır (Yurdakul vd., 2013: 887). Tanımlardan da anlaşılacağı üzere, ebeveynler, fiziksel ve ruhsal anlamda gelişmesinde birinci derecede sorumlu oldukları çocukların gelişim sürecinde çok çeşitli rollere sahiptir. Dijital teknolojilerde meydana gelen gelişmeler, aile içi ilişkileri dönüştürmüş ve ebeveynlerin bu çağa özgü olarak sorumluluklarını farklı bir boyuta taşımıştır. Zamanın ruhuna göre değişim gösteren ebeveyn rolleri, dijital ortamlar da dâhil olmak üzere çocuğun yaşamsal süreçlerini ilgilendiren bütün durumlar için geçerli hale gelmiştir.

Ebeveynliğin temel amaçları, sorumlu olduğu çocuğun sağlık, güvenlik ve eğitim gibi ihtiyaçlarını en uygun düzeyde yerine getirmesi, erişkin olduğunda üretken bir birey olmak üzere onu hayata hazırlaması ve kültürel değerlerin çocuğa aktarılması; daha geniş bir ifadeyle çocuğun sosyalizasyonudur. Dolayısıyla ebeveyn olmak,

çocukların yetiştirilmesi ve sosyal hayata kazandırılması esasına dayanan beklentiler, tutumlar, değerler, algılar ve faaliyetler bütünü olarak anlam kazanan bir inanç sistemidir (Darling and Steinberg, 1993: 487).

Dijital teknolojilerin kullanım biçimi, çocukların sosyal, duygusal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini birçok yönüyle etkileyebilmektedir. Bu konuda ebeveynlerin çocukların dijital dünyasında doğru rehber olabilmeleri ve teknolojinin doğru ve işlevsel kullanım tarzlarını çocuklarına benimsetebilmeleri için sahip olmaları gereken özellikler “dijital ebeveynlik” kavramının doğmasına neden olmuştur (Yay, 2019: 11). Ailelerin çocuklarının medyaya katılımını yönetmek ve düzenlemek amacıyla geliştirdikleri çeşitli anne-baba uygulamaları, dijital ebeveynliği ortaya koyan ilk anlayıştır. Dijital ebeveynlik, medya kullanımının hayatın her alanına sirayet ettiği günümüzde ebeveynlerin yanı sıra çocukların dijital medyayı günlük aktivitelerine ve ebeveynlik uygulamalarına dâhil etmesi sonucu ortaya çıkan ebeveynlik biçimlerini tanımlayan popüler bir kavram halini almıştır (Karduz ve Keleşoğlu, 2020: 3620-3635).

Dijital ebeveynlik sadece teknoloji kullanımında kontrolü elde tutmak olarak değerlendirilmemelidir. Bu bağlamda dijital ebeveyn; dijital çağın gereksinimlerine göre pozisyon belirleyen, temel düzeyde dijital araçları kullanma hâkimiyeti bulunan, sınırsız bir ortam olan dijital mecralardaki olanakların farkında olan ve çocuğunu bu ortamlardaki tehlikelere ve risklere karşı koruyabilen, kişi haklarına gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal dünyada da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşıl原因 ve teknolojik yeniliklere kolaylıkla adapte olabilen bireydir (Yurdakul vd., 2013: 889). Günümüzde, dijital platformların sunduğu imkânlardan çocuklarını en verimli şekilde faydalandırma becerilerine sahip olan ebeveynler, ideal ebeveyn olarak nitelendirilmektedir.

Dijital ebeveynliği iki boyutta ele almak mümkündür: Bunlardan ilki ebeveynin “dijital teknolojilere erişimi, kullanım sıklığı ve kullanım düzeyi” şeklinde kendi dijital medya kullanımını kapsamaktadır. İkincisi ise çocuğun dijital medyayı nasıl kullandığına yönelik ebeveyn farkındalık düzeyi ve çocuğun dijital medya kullanımına ilişkin denetimini içermektedir. Bu nedenle dijital ebeveynliği, yalnızca ebeveynin çocuğun teknolojik araçları ve internet kullanımını izlemesi, yönetmesi ve buna karşı kurallar geliştirmesi olarak görmek yanlıştır. Ebeveynler de bilgiye erişimin kolaylaştığı dijital ortamlarda kendi ebeveynlik uygulamaları için teknolojinin sağladığı olanaklardan etkin bir biçimde yararlanabilme, kendi aralarında bilgi ve tavsiye alışverişinde bulunabilme, çocukların eğitim gibi öğrenme etkinliklerinden verimli bir şekilde faydalanmaları için gerekli uygulamaları ve oyunları indirebilme, çocukların ihtiyaç duyduğu öğrenme kaynaklarına ulaşabilme ve bunları etkin kullanabilme becerilerine sahip olmalıdır (Fidan ve Seferoğlu, 2020: 352-353).

Dijital araçların kullanımı söz konusu olduğunda genellikle aileler, teknoloji kullanımına ilişkin kural koyma ve düzenlemelere odaklanırken, çocuklar ise kuralları aşmaya çalışmaktadır. Bu nedenle ebeveynler daha düşük öğrenme becerilerine sahip olma eğilimindedirler. Ebeveynlerin temel düzeyde teknoloji okuryazarlığına sahip olması çocuğun yetiştirme süreçlerinde olduğu gibi ebeveyn otoritesinin sağlanması bakımından da önem taşır. Bu becerilere sahip olan aileler, çocuklarını teknoloji bağımlılığı başta olmak üzere sanal dünyadaki risklerden koruma yollarını bilir, çocuğunun dijital medya ile etkileşimini düzenler ve teknolojideki yeni eğilimleri takip etme ihtiyacı duyarlar (Huang et.al., 2018: 1188). Ancak dijital dünyanın sunduğu imkânlardan verimli bir biçimde yararlanabilmek için öncelikli olarak çocukların öğrenme biçimlerinin nasıl olduğunu irdelemek gerekmektedir. Analog bir dünyada doğup büyüyen ebeveynler, dijital dünyanın yerlisi olmadıkları için bu çağda doğan çocuklardan daha farklı iş yapma ve öğrenme kalıpları içinde hareket etmektedir. Bu nedenle ebeveynlerin büyük bir bölümü, çocukların öğrenme biçimiyle ilgili endişe taşımakta, dijital teknolojilerin çocuklar üzerindeki etkisini somut bir veri olmadan, sırf kendileri gibi olmadıkları için olumsuz görmektedirler (Koçer ve Aydın, 2019: 805).

Dijital vatandaşlık yapısı, dijital ebeveynlik kavramı için bir temel oluşturabilir. Aileler, çocuklara dijital vatandaş olmaları için rehberlik etmeli, onlara bizzat rol model olmalıdır. Ebeveynlerin çocuklarını dijital vatandaş normlarına uygun bir biçimde yetiştirebilmeleri için ise öncelikle dijital vatandaşlık niteliklerini sergilemeleri gerekmektedir. Toplumsal yaşantıya çevrimiçi katılma ve teknolojik araç ve gereçler kullanırken, temel kuralları dikkate alarak hareket tarzı geliştirme olarak tanımlanabilen dijital vatandaşlık, bilgiye ulaşma, çevrimiçi içerikleri okuma, yazma, anlama ve gönderme gibi kapsamlı becerileri ifade eder. Dijital vatandaşlığın bileşenleri ise, dijital okuryazarlık, dijital etik, dijital iletişim, dijital sağlık ve dijital sorumluluk şeklinde sıralanabilir (Ribble and Bailey 2007, Yaman vd. 2019: 151). Dijital kültür çağında, geleneksel ebeveynlik stilleri, çocuklara bakım verme konusunda yetersiz kalmaktadır. Ebeveynlerin, dijital okuryazarlık ve dijital vatandaşlık hakkında bilgi sahibi olması ve bizzat teknolojiyi etkin kullanma becerilerine kavuşması kaçınılmaz hale gelmiştir. En ideal dijital ebeveynlik anlayışı ise bütüncül bir yaklaşım sergilemek suretiyle çocukların hem fiziksel dünya hem de siber evren için en uygun davranış biçimlerini sergilemelerini sağlamaktan geçmektedir (Kassim and Kassim, 2018: 3).

Ebeveynlerin, dijital teknolojilerin çocukları tarafından kullanımına ilişkin düşüncelerini inceleyen akademik çalışmalarda ebeveynlerin endişe duydukları bazı ortak noktalar ortaya konmuştur. Buna göre ebeveynler, genel olarak çocukları tarafından dijital ortamlarda karşılaşılabilecek riskler konusunda, özellikle fiziksel hareketliliği kısıtladığını düşündükleri için video oyunları ve teknoloji bağımlılığı hakkında kaygılanmaktadır. Bununla beraber, aileler, kendilerini sanal ortamların getirdiği risklerinden koruyabilmek konusunda yeterli deneyim ve bilgiye sahip olarak değerlendirmedikleri için endişelendiklerini dile getirmektedir. Ancak yapılan araştırmalar, çocukların dijital araçlarda geçirdikleri zamanın, ebeveynlerin bu araçlarda geçirdikleri süreler ve ortaya koydukları ebeveynlik tutumları ile yakından ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Kaya vd. 2018: 151; Ulusoy, 2017: 388).

Dijital ebeveynlik yeterlikleri bir birini tamamlayan yedi boyuttan oluşmaktadır. “*Bunlar; dijital ticaret, dijital sağlık, dijital okuryazarlık, dijital iletişim, dijital güvenlik, dijital etik ve dijital erişimdir. Bu boyutlara ilişkin alt boyutlara bakıldığında dijital ticaret boyutunda güvenli alışveriş, dijital bütçe; dijital sağlık boyutunda psikolojik sağlık, fiziksel sağlık; dijital okuryazarlık boyutunda takip etme, dijital araçları kullanma; dijital iletişim boyutunda dijital takip, dijital iletişim araçları; dijital güvenlik boyutunda dijital haklar, dijital hukuk, dijital sorumluluklar, dijital mahremiyet; dijital etik boyutunda telif hakları, kişisel bilginin gizliliği, doğruluk, dijital değerler, dijital ayak izi ve dijital erişim boyutunda ise dijital araç seçimi ve erişim güvenliği bulunmaktadır.*” (Yaman, 2018: 87).

Sonuç olarak dijital çağda doğan çocuklar teknolojik araçları kullanıp kullanamayacaklarını veya hangi yolla kullanacaklarını tek başlarına belirlemeleri, önemli sorunlara neden olmaktadır. Çocukların bu konuda aileleri başta olmak üzere çevrelerinden rehberlik almaları gerekmektedir. Ebeveynlerin çocuklarına gerekli desteği sağlayabilmeleri için teknolojik gelişmeler ve dijital teknolojileri kullanım açısından bilgi sahibi olmaları veya teknik destek almaları önemli bir gereklilik olarak görülmektedir (Manap ve Durmuş, 2021: 142).

4. DİJİTAL EBEYVENLİK ROLLERİ VE DAVRANIŞLARI

Rol kavramı, bireylerin statüsüne veya toplumsal konumuna atfedilen toplumsal beklentileri ve bu beklentilere uygun davranmayı ifade eder. Ailede her bir üyenin üstlendiği rolleri ve sorumlulukları vardır fakat bu roller ailedeki statülerinden ileri gelmektedir. Bu rollerin birbirine karışması veya bireylerden birinin rolünün gereğini yapmaması halinde aile yapısal olarak dönüşüme uğrar. Toplumsal yaşantının en temel kurumu olan ailenin yapısal olarak varlığını sürdürmesi, üyelerin statülerine göre rollerini gerçekleştirmeleri ile mümkün olur (Zorlu, 2020: 190-192).

Dijitalleşme olgusu aile içi ilişkilere yeni bir boyut kazandırmakla kalmamış, sanal dünya ve gerçek dünya ekseninde aile-çocuk, genç-yaşlı bireyler arasında doğru iletişimin kurulması konusunda yeni bir yaklaşımın benimsenmesini zorunlu kılmıştır. Bu gelişmeler dijital çağda ebeveynlere yeni bir ebeveynlik alanı, sorumluluğu ve rolü yüklemiştir. Dijital ebeveynlik üzerine yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda bu roller; dijital okuryazarlık, farkındalık, kontrol-denetim, etik ve yenilikçilik gibi 5 başlık altında toplanmıştır (Yurdakul vd., 2013: 888).

Dijital okuryazarlık: Kullanıcıların teknolojiyi etkin kullanarak bilgiyi elde etme, değerlendirme, yorumlama, organize etme ve veri oluşturma becerileri ile teknoloji açısından çok zengin olan ortamlarda bu yeteneklerini kullanarak sorunları çözme becerisi göstermeleri, teknoloji okuryazarlığı olarak tanımlanmaktadır. Genellikle teknoloji okuryazarlığı ile karıştırılan dijital okuryazarlık, temel bilgisayar becerilerini edinmenin ötesinde, bireylerin teknolojiyle ne yaptıklarını, problemlerini nasıl çözdüklerini ve birbirleriyle nasıl etkili iletişim kurduklarını içermektedir. Dijital kültür çağında doğmaları ve teknolojiyle iç içe büyümelerinden dolayı “dijital yerliler” olarak tanımlanan çocuklar ve gençlerin dijital teknoloji kapasiteleri, “dijital göçmenler” (Prensky, 2001) olarak isimlendirilen ebeveynlerinden daha zengin olabilmektedir. Ancak gençlerin teknoloji kullanımlarına olan güvenleri her zaman olumlu sonuçlar doğurmamaktadır. Bu nedenle, bütün gençlerin teknolojileri kullanmak ve dijital okuryazar olmak için yeterli düzeyde bilgi, beceri ve tutumlara sahip olduklarını varsaymak doğru bir yaklaşım içermemektedir. Her insan gibi çocukların da hızla değişen dijital dünyayı anlamak ve anlamlandırmak için yardıma ve dijital kültürde gelişmeleri için doğru bir biçimde desteklenmeye ihtiyaçları bulunmaktadır (www.meb.gov.tr, 2021). Çocuklara ve gençlere bu konuda ihtiyaç duyduğu desteği sağlamak, ancak dijital okuryazarlık bilgisine sahip olan ebeveynler ve öğretmenler tarafından verilebilecektir. Dolayısıyla dijital yerli özelliklerine sahip olan ailelerin dijital ebeveyn konumuna gelebilmeleri için dijital okuryazarlık becerisi edinmeleri, günümüz koşullarında aile kurumunun bütünlüğünün sağlanması açısından kaçınılmaz bir olgu olarak görülmelidir.

Farkındalık: Dijital dünyada birçok fırsat ve avantajın yanında ciddi riskler ve tehditler de söz konusu olabilmektedir. Bu durum karşısında en savunmasız bireyler ise çocuklardır. Dijital dünyadan gelen tehlikelere

karşı çocukların korunması, diğer yandan akademik ve sosyal gelişim süreçlerinde dijital ortamların sunduğu fırsatlardan yararlandırılması ebeveynlerin başlıca görevleri arasındadır. Ebeveynlerin bu konudaki farkındalık düzeyi, çocuğun gelişim sürecinde hayati öneme sahiptir.

Kontrol ve denetim: Kontrol ve denetim, dijital platformlarda, çocuk ve ergenlerin faaliyetlerinin denetlenmesi, izlenmesi, davranış kurallarının bildirilmesi, hatalı davranışların sonuçlarının belirlenmesi ve davranış için net beklentilerin ortaya konmasıdır. Bu durum, çocuklar ve dijital teknolojiler söz konusu olduğunda teknolojik araçların başında geçirilen zaman, bu cihazların hangi durumlarda ne kadar süreyle kullanıma sunulacağı, nasıl bir sınırlama ve çevrimiçi ortamda nasıl bir kontrol sistemi uygulanacağı konusunda ebeveynlerin yeterli bilgi düzeyine sahip olmasını gerekli kılmaktadır. Ailenin, bilişim teknolojileri konusunda gerekli eğitimi alması ya da bilişim desteği sağlaması sonrası uygun bir yöntemle çocuklar için çevrimiçi ortamda sınırlı, düzenli ve doğru bir kontrol - denetleme mekanizması oluşturmasıdır (Karduz ve Keleşoğlu, 2020: 3620-3620).

Etik: Dijital etiği, teknolojik araç-insan karşılaşmasında ortaya çıkan sınır durumlarını düzenleyen ilkeler olarak tanımlamak mümkündür. Çünkü dijital ortamlardaki iletişim, yasal bir boşlukta gerçekleşmez; diğer toplumsal alanlarda yapılan iletişimle aynı şekilde düzenlemeye tabi tutulur. Medya rekabet ve ceza hukuku ilkeleri, fikri mülkiyet veya hakaret suçlarıyla ilgili ceza hükümleri, geleneksel medyada olduğu gibi çevrimiçi ortamlarda da uygulanır. Bu nedenle dijital araçları doğru kullanmak kadar etik değerlere dikkat etmek de önemlidir. Çevrimiçi ortamlarda medya araçlarını kullanırken kişilik haklarına saygılı olacak sorumlulukta hareket etmek, doğru bir dil üslubu ve ahlaki davranış normlarını dijital ortamlarda da sürdürebilmek etik olgusu içerisinde yer alır. İyi bir dijital ebeveyn, çevrimiçi ortamlarda da etik olgusuna dikkat etmelidir (Karataş, 2021: 576; Çubukçu ve Bayzan, 2013: 157; ida. org.tr, 2021)

Yenilikçilik: Yeni ortaya çıkan gelişmelere ve farklı olan şeylere yönelik tepkilerdir. Toplumu oluşturan bireylerin, yeniliklere olan ilgi derecesinin eğitim seviyesiyle ilişkili olduğu yapılan araştırmalar sonucu ortaya konmuştur. Ebeveynlerin eğitim düzeyi arttıkça kullanılan elektronik cihazların sayısında da artış meydana gelmektedir. Dijital ebeveynlerin sahip olması gereken dijital özellikleri; yeniliklere karşı ilgili olma, yenilikleri öğrenme çabası içerisinde bulunma, yenilikleri güncel bir biçimde izleme isteğinde olma ve yenilikleri olumlu veya olumsuz tüm yönlerinin farkında olabilme şeklinde açıklamak mümkündür (Yurdakul vd., 2013: 893).

Günümüzde ebeveynler çocuklarının teknoloji kullanımını düzenlerken çok çeşitli zorluklarla karşı karşıya kalmakta, bu nedenle farklı stratejiler izlemektedirler. Bu stratejiler, Livingstone and Helsper (2008) tarafından; sınırlandırıcı, etkin, birlikte kullanım, izleme ve takip şeklinde 5 başlık altında sınıflandırılmıştır. Sınırlandırıcı stratejide, teknolojik araçların kullanım yeri, kullanım süresi, kullanım zamanı ve kullanım biçimi teknik destek yardımı ile kısıtlanmaktadır. Etkin stratejide ise çocuğa teknolojik araç ve gereçlerin kullanımı ve etkileri hakkında bilgilendirme yapılarak farkındalığı artırma yoluna gidilmektedir. Dijital araçların hem eğitim hem de eğlence amaçlı olarak çocukla beraber kullanılması birlikte kullanım stratejisini, çocuğun aygıtların başında geçirdiği zaman diliminde onu takip etme ise izleme stratejisini oluşturmaktadır. Çocuğun çevrimiçi geçmişini kaydedip sonradan incelemeye tabi tutma da takip etme stratejisi olarak adlandırılmaktadır. Ebeveynler, gençlerin akranlarıyla çevrimiçi iletişim ve etkileşim özgürlüğünü engellemeden bu stratejiler arasında uygun seçim yapmalıdır (Livingstone and Helsper, 2008: 581-585).

Ebeveyn-çocuk ilişkisi söz konusu olduğunda ebeveynlik rolleri ve ebeveynlik stratejilerinin yanı sıra ebeveynlik stilleri de önem arz etmektedir. Ebeveynlerin çocuk yetiştirmeye yönelik tutum, inanç, davranış ve beklentilerini içeren değerlerin tamamı olarak tanımlanan ebeveynlik stilleri, her kültürde çocukların sosyalleşme süreçlerini açıklayan en temel dinamiktir. Ailelerin çocuk yetiştirme sürecinde bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde benimsedikleri ebeveynlik stilleri, hem fiziksel dünyada hem de sanal âlemde sağlıklı bir ilişki kurabilmek ve sürdürebilmek adına belirleyici etkiye sahiptir. Araştırmalar 7 temel ebeveynlik tutumu olduğunu ortaya koymuştur. Bunlar; otoriter, ilgisiz, aşırı izin verici, tutarsız, aşırı koruyucu, mükemmeliyetçi, demokratik ebeveynlik stildir (www. meb.gov.tr, 2021; Sümer ve Güngör, 199: 36; Gücükçü, 2021).

Ebeveynler, dijital teknolojileri kullanma konusunda tutumlarını gözden geçirerek, çocuğun olumsuz davranışları yerine olumlu davranışlarını ön plana çıkarmalı, çocuklara birey olarak gerekli saygıyı göstermeli, duygularını rahatlıkla ifade edebileceği ortamları oluşturmalı ve problem çözme becerilerini desteklemelidir. Çünkü ailelerin bilgilerini artırma, gelişen teknolojik gelişmelere ayak uydurma, çocuklarını çağın gerekliliklerine göre yetiştirme, ihtiyaçlarını karşılamada yardımcı olma, güvenliğini fiziki veya sanal ortamlarda sağlama gibi görev ve sorumlulukları vardır. Bu doğrultuda ebeveynlerin yeteneklerini geliştirme, ebeveynlik rollerini benimseme, doğru ebeveynlik davranışlarını öğrenme ve uygulamaları için eğitime ihtiyaçları olabilmektedir. Hayat boyu öğrenme ilkesine dayanan yetişkin eğitimi ebeveynlerin eğitimini de

kapsamaktadır. Bu çerçevede yetişkinlerin dijital ebeveynlik konusundaki görev ve sorumluluklarının farkında olmaları ve hayat boyu öğrenme kapsamında dijital yeterliliklerini geliştirmeleri önemlidir (Konaş, 2021: 23).

5. BAĞIMLILIĞIN ÖNLENMESİNE YÖNELİK ÖNERİLER

İletişim teknolojilerindeki gelişmelerin bireylerin aile yaşamı üzerindeki etkilerini konu edinen çok sayıda yerli ve yabancı araştırma yapılmıştır. Bu araştırmalar genel olarak; internet kullanımı, aile ve çocuğun teknoloji kullanımına ilişkin durumunun betimlenmesi, dijital dünyadan kaynaklanan risklerin ortaya konması, fırsatların ön plana çıkarılması, dijital platformların kullanımına ilişkin ailelerin, çocukların, öğretmenlerin ve yöneticilerin yeterlilik ve kullanım düzeylerinin belirlenmesi gibi konulara odaklanmıştır. Çalışmaların bir kısmında, araştırmaların verilerinden yola çıkılarak ailelere, eğitimcilere ve ilgili kurumlara öneriler de sunulmuştur.

Teknoloji bağımlılığı konusunda dijital ebeveynliğin rolüne odaklanan bu çalışmanın bundan sonraki bölümünde ise bağımlılığın başlamadan önlenmesi, teknoloji bağımlılığının giderilmesi, teknolojinin doğru, faydalı ve işlevsel kullanılması noktasında ailelere, politika geliştirici kurumlara, gençlere ve çocuklara yönelik olmak üzere çeşitli öneriler derlenmiş ve yol haritası oluşturulmuştur. Bu bağlamda teknoloji kullanımında denetim mekanizmasının olduğu, dijital çağın sunduğu imkânlardan çocukların en iyi şekilde faydalanıp, bağımlılık başta olmak üzere diğer risklerden korunduğu, sağlıklı nesillerin yetiştiği bir çevre kurulmasına yönelik ebeveynlere sunulabilecek somut ve uygulanabilir önerileri şu şekilde özetlemek mümkündür:

- ✓ Yaşadığımız çağda ailelerin dijital ebeveynlik ihtiyaçlarının farkına varması, çocukların dijital kültüre doğru bir biçimde katılımını teşvik etmesi ve dijital davranışları yönetebilme yetkinliğine kavuşması gibi temel becerileri edinmesi, kaçınılmaz bir gereklilik olarak görülmelidir. Bu farkındalık, ailenin kendi çabalarıyla sağlanamamış veya sağlanamıyorsa, ilgili kurumların bilinçlendirme sürecine dâhil olacak mekanizmalar geliştirmesi gerekmektedir. Bağımlılığın önlenmesinde ilk adım, sorunun farkında olma, ihtiyaçların farkında olma ve doğru davranış kalıplarını benimsemedir. Bu nedenle aileler dijital ebeveynlik ve teknoloji okuryazarlığı gibi konularda ihtiyaçlarının farkına varmalı ve kendilerini geliştirmelidir.
- ✓ Ailelerin, çocuklarını dijital dünyaya hazırlayabilmeleri için öncelikle kendi farkındalıklarını artırmaları gerekmektedir. Teknolojik araçların kullanımına yönelik kendilerini devamlı olarak geliştirmeli, ihtiyaç duydukları noktada eğitim desteği almalıdır. Ebeveynler, teknoloji kullanımında bağımlılığın ne olduğunu öğrenmeli; kendilerini ve çocuklarını internet bağımlılığından korumak için gerekli önlemleri almalıdır (Erden ve Uslupehlivan, 2021: 467).
- ✓ Araştırmalar, ebeveynlerinden beklediği düzeyde destek ve ilgili göremeyen ergenlerin, bu desteği sağlayanlara oranla psikolojik olarak daha dengesiz hareket ettiğini, dijital teknolojileri kullandığını ve buna bağlı olarak teknoloji bağımlılığı riskini daha fazla taşıdığını ortaya koymuştur. Benzer şekilde teknolojik araçları yoğun şekilde kullanan ailelerin çocuklarına karşı duyarlılıklarının azaldığı tespit edilmiştir (Park, Kim and Cho, 2008; Kildare & Middlemiss, 2017'den aktaran Kaya vd. 2018: 152). Bu bağlamda ebeveynler, bütünsel bir yaklaşımla sanal âlemin olanaklarını ve risklerini değerlendirmeli, problemleri teknoloji kullanımını göz ardı etmemeli ve çocuklara olumlu yönde rol model olacak uygun davranış biçimlerini sergilemelidir.
- ✓ İdeal bir dijital ebeveyn olabilmek adına ilk başta çocuklarla sürekli iletişim halinde olunması; sakin, açık ve doğru bir iletişim kurulması gerekmektedir (İlhan ve Aydın, 2020: 9).
- ✓ Ebeveynler, çocukları ile birlikteyken teknolojik araçlar ile geçirdikleri süreyi en aza indirmelidir. Bir başka ifadeyle kendi bağımlılık davranışlarını kontrol etmelidir. Çocuğun nasıl bir birey olmasını istiyorsa, onlara o şekilde model olmalıdır. Ebeveynler dijital dünya yerine çocukları ile daha sık ve kaliteli etkinlikler gerçekleştirebilirler. Aile içi rollerin sağlıklı oluşu, çocukları dijital araç kullanımına bağlı gelişen problemlerden korumanın en etkin yoludur. Buna göre; ailelere sağlıklı aile içi ilişkiler ve çocukla sağlıklı ilişkiler kurmaları önerilebilir (Manap, 2020: 104).
- ✓ Ebeveynlerin, yükümlülüklerini yerine getirip, çocuklarına yardımcı olabilmeleri adına dijital teknolojileri çocukları kadar kullanabilme becerisinin yanı sıra teknoloji alanında yaşanan yeni gelişmeleri takip etme alışkanlığı kazanmaları da önerilmektedir.
- ✓ Ailelerin, çocuklarına hayatın sadece dijital dünyadan ibaret olmadığını öğretmeleri, sanal dünyanın fiziki dünyadan çok farklı olduğunu öğretmeleri gerekir (www.guvenlinet.org.tr, 2021).

- ✓ Ebeveynler, gerçek dünyada çocuklarının kiminle ve nasıl zaman geçirdiği kontrol ettiği gibi, uçsuz bucaksız bir ortam olan dijital dünyada da aynı anlayışla hareket etmelidir.
- ✓ Aileler, çocuklara dijital vatandaş olabilmeleri için rehberlik etme becerileri kazanmalı, onlara bu doğrultuda örnek olmayı bilmelidir. Ebeveynlerin çocuklarını dijital vatandaş normlarına uygun bir biçimde yetiştirebilmeleri için ise öncelikle dijital vatandaşlık niteliklerini benimsemeleri gerekmektedir. Ailelerin yükümlülüklerini yerine getirme adına çocuklara ihtiyaç duyduğu desteği sağlayabilmesi, ancak dijital okuryazarlık bilgisine sahip olabilmesi ile mümkün olacaktır. Dolayısıyla dijital yerli niteliklerine sahip bulunan ailelerin dijital ebeveyn konumuna gelebilmeleri için dijital okuryazarlık becerisi edinmeleri kaçınılmaz olmaktadır.
- ✓ Teknolojik cihaz kullanımının problemleri kullanım ve bağımlılığa dönüşmemesi için, önerilen makul süre sınırlamalarının konması ve kullanımın sınırlandırılması esastır. Yasaklamalarla sonuca ulaşmaya çalışmak, teknolojiyi disiplin aracı haline getirmeye kalkmak daha kötü sonuçların ortaya çıkmasına neden olabilir. Çocuğun teknolojiye düşkünlüğü artıyorsa, yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek alternatif etkinlikler sunma yoluna gidilmelidir.
- ✓ Çocuklarla beraber dijital dünyaya katılmaktan çekinmemek, rehberlik etmek; bütün bunları yaparken değerlerimiz ve inançlarımızı onlara benimsetmek ihmal edilmemelidir (İlhan ve Aydın, 2022: 9).
- ✓ Medya araçlarını çocuk bakıcısı olarak kullanmak, bağımlılığın başlamasına neden olabilecek ilk adımlardan biridir. Bilgisayar, oyun, tablet vb. başında geçirilecek vaktin çocuklara karşı ödül veya ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok daha fazla önem taşımaya başlar (Yeşilay, 2021).
- ✓ Ebeveynlerin ortaya koyduğu tutum, çocuklar için son derece önemli olduğundan, ebeveynler baskıcı veya aşırı rahat davranmamalıdır. Çocukların kendileri ile yaşadıklarını rahatlıkla paylaşabilecekleri bir aile iklimi oluşturmalarıdır. Bu bakımdan aile içi iletişimin artırılması, birlikte nitelikli vakit geçirilmesi ve aile içi sağlıklı ilişkiler kurup geliştirilmesi önem arz etmektedir.
- ✓ Aşırı teknoloji kullanımı çocuğun yaşamını önemli ölçüde aksatacak düzeye geldiyse ve aile bu sorunla baş etme konusunda sorun yaşıyorsa mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır.
- ✓ Çocukların çevrimiçi ortamlarda yaptığı etkinliklerin kontrol altında tutulabilmesini sağlamak için içerik kontrolü yapan dijital uygulamalardan faydalanılmalıdır.
- ✓ Risk çocuklarını dijital ortamlardaki tehlikelerden korumak amacıyla ailelerin yanı sıra pek çok paydaş sorumluluk düşmektedir. Çevrimiçi riskler ve oluşturduğu etkileri sorununun çözümü için ebeveynlerin yanı sıra; dijital yerliler, akranlar, öğretmenler, teknoloji geliştiriciler ve yasa yapıcıların iş birliği içinde geliştirdiği bir yaklaşım önerilebilir (Yaman, 2018: 2). Ebeveynlerin farklı kaynaklar sayesinde edindikleri eğitim düzeyi arttıkça dijital ebeveynlik öz yeterlilik algı düzeyinin arttığı belirlenmiştir. Eğitimin farkındalık düzeyini artıran bir öğe olmasına bağlı olarak ebeveynlerin yeterliliklerini arttırmaya yönelik olarak; yerel yönetimler, halk eğitim merkezleri ve sivil toplum kuruluşları tarafından dijital okuryazarlık, dijital güvenlik ve dijital bağımlılık boyutlarında ücretsiz eğitimler verilebilir. Ebeveynler, bu merkezlerin sağlayacağı olanaklardan faydalanarak; akıllı telefon, tablet gibi dijital araç ve uygulama kullanımı, verimli kullanma, çocuklar açısından zararları vb. konularda kendilerini geliştirecek dijital ebeveynlik eğitimlerine katılabilirler (Yaman, 2018: 92).
- ✓ Kamunun ilgili kurumları tarafından, daha gelişmiş teknolojiye sahip filtreleme ve içerikleri takip etmeye imkân sağlayacak yazılımları ebeveynlerin kullanımına sunulmalıdır.
- ✓ Teknoloji okuryazarlığı eğitimi, eğitimin her kademesinde başlamak üzere daha fazla müfredatta yer almalı ve bu konu da alanında uzman olan eğitimciler tarafından sunulmalıdır.
- ✓ Tüm çocukların uygun fiyatlı ve yüksek kalitede konumlarına uygun çevrimiçi kaynaklara erişiminin sağlanması; çocukların çevrimiçi tehlike ve risklerden korunması; çocukların çevrimiçi kişisel verilerinin korunması; bilgili, katılımcı ve güvende olmalarını sağlamak için çocuklara düzenli aralıklarla dijital okuryazarlık eğitimi verilmesi; çocukları çevrimiçi ortamları işlevsel olarak kullanmalarına yönelik etik standartlar ve uygulamalar geliştirmek için özel sektörün imkânlarından faydalanılması ve dijital politikaların merkezine çocukların yerleştirilmesi noktasında ebeveynlerin bilinçli hareket etmesi önerilmektedir (UNICEF, 2017: 9-34).

6. SONUÇ

Dijital teknolojilerin günlük yaşamın önemli bir parçası olmaya başlaması, bireylere önemli imkânlar tanınmasının yanında problemler meydana okumalara da yol açmaktadır. Özellikle yoğun ve bilinçsiz teknoloji kullanımı her yaşta insanı olumsuz etkileyebilecek önemli sorunlara neden olmaktadır. Bu sorunların başında teknoloji bağımlılığı gelmektedir ve bu durum karşısında en savunmasız gruplar ise çocuklar ve ergenler olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu gruplar arasında yapılan pek çok araştırma, birçok önleme rağmen teknolojinin problemler kullanımının beklendiği düzeyde önüne geçilemediğini ortaya koymaktadır. Çocukların siber âlemden karşılaştığı risklerden korunmaları önemli bir konu olarak gündeme gelirken, bir yandan da bu ortamların sunduğu fırsatlardan doğru bir biçimde faydalanmalarının sağlanması da önemli bir unsur olarak öne çıkmaktadır. Bu iki olgu arasında denge kurulması ve çağımızda çocukların nitelikli, ahlaklı ve sosyal bireyler olarak yetişmelerinin sağlanması, dijital ebeveynlik kavramının gelişmesine neden olmuştur.

Günümüz ebeveynleri açısından bakıldığında, çocuklarını fiziki yaşama hazırlama becerilerine ilave olarak dijital ortam becerilerini de kazandırma yükümlülükleri bulunmaktadır. Dijital göçmen konumunda olan ebeveynlerin, dijital yerli olan çocuklarını çevrimiçi ortamların risklerinden koruyabilmek ve dijital ortamları faydalı olarak kullanabilmeleri için dijital ebeveynlik rollerini kavramaları önemli bir gereklilik olarak ortaya çıkmıştır. Özellikle, dijital dünyada, gençleri ve çocukları bekleyen teknoloji bağımlılığı tehlikesi karşısında, ebeveynlerin çocuklarının güvenliğini sağlamak için atmaları gereken adımlar bulunmaktadır. Bu durum, ebeveynlerin sorumluluk alanlarının yeniden belirlenmesine, sahip olmaları gereken rollerin değişiklik göstermesine neden olmuştur.

Bu doğrultuda ebeveynlerin yeteneklerini geliştirme, ebeveynlik rollerini benimseme, doğru ebeveynlik davranışlarını öğrenme ve uygulamaları için kendilerini geliştirmeleri, gerektiğinde uzman desteği almaları ve çocuklara doğru biçimde rol model olabilecek tutumları benimsemeleri gerekmektedir. Bu konularda yeterlilik kazanan ve bilinçlenen ebeveynlerin, bağımlılığın önlenmesi konusunda tüm toplumun bilinçlenmesinde kilit rol oynayacağı tartışmasız kabul edilen bir gerçektir.

KAYNAKÇA

- Adam K. F. F. & Keleşoğlu, F. (2020). "Covid-19 Sürecinde Dijital Ebeveynliğin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi" *International SocialSciencesStudiesJournal*, (e-ISSN:2587-1587) Vol:6, Issue: 68; pp:3619-3635.
- Aygül, H.H. & Eke, E. (2019). *Dijital Çocukluk ve Dijital Ebeveynler: Dijital Nesillerin Teknoloji Bağımlılığı*, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
- Canbek, G. & Sağıroğlu, Ş. (2007). Çocukların ve Gençlerin Bilgisayar ve İnternet Güvenliği. *Politeknik Dergisi*, 10 (1), 33-39 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/politeknik/issue/33024/367138>.
- Çabukçu, A. & Bayzan, Ş. (2013). Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Algısı ve Bu Algıyı İnternetin Bilinçli, Güvenli ve Etkin Kullanımı ile Artırma Yöntemleri, *MiddleEastern&AfricanJournal of EducationalResearch*, Issue 5 Year 2013, 148-174.
- Çömlekçi, M. F. & Başol, O. (2019). Gençlerin Sosyal Medya Kullanım Amaçları ile Sosyal Medya Bağımlılığı İlişkinin İncelenmesi, *Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 2019; 17 (4); 173-188.
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: An integrative model. *Psychological Bulletin*, 113, 487-496.
- Erden, M.K. & Uslupehlivan, E. (2021). Dijital Çağda Değişen Ebeveynlik Rollerini: Teknoloji Kullanımında Anne Babalar Rehber Mi Engel Mi Olmalı? *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, Yıl: 21, Sayı: 51, Mart-Haziran.
- Fidan, A. & Seferoğlu, S. S. (2020). Online environments and digital parenting: an investigation of approaches, problems, and recommended solutions. *Bartın University Journal of Faculty of Education*, 9(2), 352-372.
- Goodwin, K. (2018). *Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek - Teknolojiyi Doğru Kullanmanın Yolları*, Çev. Tülin Er, Aganta Kitap, İstanbul.
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, August 2005; 10(4): 191-197.
- Güçükkılınç, S. (2021). Sağlıklı Ebeveyn-Çocuk İlişkisi: Ebeveynlik Stilleri, <https://cogitoanaokulu.com/galeri/ebeveynlik-stilleri.pdf>, Erişim tarihi: 7 Aralık 2021.

- Huang, G., Li, X., Chen, W., & Straubhaar, J. D. (2018). Fall-behindparents? The influential factors on digital parenting self-efficacy in disadvantaged communities. *American Behavioral Scientist*, 62(9), 1186-1206. doi:10.1177/0002764218773820.
- İlhan, V. & Aydın, H. (2020). Okul Topluluğu Üyelerinin İnternet ve Mobil İletişim Teknolojileri İle Etkileşimin Olası Riskleri Üzerine Düşünceleri, İçinde, Yeni Medya Çağında Popüler Dijital Sorunlar (Ed: Hakan Aydın, Fikret Yazıcı), Nobel Yayınları, Ankara.
- İda.org.tr (2021). Dijital İletişimde Etik İlkeler Kılavuzu, <https://www.ida.org.tr/dijital-iletisimde-etik-ilkeler-kilavuzu/>, Erişim tarihi: 8 Aralık 2021.
- Işık, U. & Topbaş H. (2015). Facebook ve Bağımlılık: Medya Bağımlılığı Araştırması, *International Journal of Social Science*, (38), 319-336. Doi number: <http://dx.doi.org/10.9761/JASSS2930>.
- Kassim, M.N. & Kassim, M. H. (2018). Developing Digital Parenting Program Using Blended Learning Approach. *Adv. Sci. Lett. Volume 24, Number 11, November 2018*.
- Karataş, Y. C. (2021). Dijital Etik ve Dijital Çağda "İnsan Doğası" . *TRT Akademi*, 6 (12) , 570-579 . DOI: 10.37679/trta.945237.
- Kaya, G.İ., Bayraktar, D. M. & Yılmaz, Ö. (2018). Dijital Ebeveynlik Tutum Ölçeği: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 46 Sayfa: 149-173.
- Koçer, M. & Aydın, H. (2019). Okul Topluluğu Üyelerinin İnternet ve Mobil İletişim Teknolojilerinin Sunduğu Fırsat Alanları Üzerine Görüşleri, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, Cilt: 12 Sayı: 64 Haziran, Doi Number: <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.2019.3399>
- Konaş, Ş. Z. (2021). Dijital Hikaye Geliştirme Etkinliklerinin Ebeveynlerin Dijital Ebeveynlik ve Teknoloji Kullanım Tutumlarına Etkisinin İncelenmesi, *Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü yayınlanmamış yüksek lisans tezi*, Bartın.
- Livingstone, S. & Helsper, E.J. (2008). Parental Mediation of Children's Internet Use, *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52:4, 581-599, DOI:10.1080/08838150802437396.
- Manap, A. (2020). Anne Babalarda Dijital Ebeveynlik Farkındalığının İncelenmesi, *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Malatya.
- Manap, A. & Durmuş, E. (2021). Dijital ebeveynlik farkındalığının çeşitli değişkenler, aile içi roller ve çocukta internet bağımlılığı açısından incelenmesi, *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, Cilt: 12, Sayı: 1, 2021, ss. 141-156, DOI: 10.19160/ijer.837749.
- Prensky, M. (2001). *Digital natives, digital immigrants. From on the horizon*. MCB University Press, Vol. 9, No. 5, October.
- Ribble, M. & Bailey, G. (2007). *Digital Citizenship in Schools*. Washington, DC: ISTE. ISBN:978-1-56484-232-9.
- Rode, J. A. (2009). Digital parenting: designing children's safety. In *Proceedings of the 23rd British HCI Group Annual Conference on People and Computers: Celebrating People and Technology* (ss. 244-251). British Computer Society.
- Sümer, N. & Güngör D. (1999). Çocuk Yetiştirme Stillerinin Bağlanma Stilleri, Benlik Değerlendirmeleri ve Yakın İlişkiler Üzerindeki Etkisi, *Türk Psikoloji Dergisi*, Cilt 14, Sayı 44), 35-58.
- Ulusoy, K. (2017). Tarih Öğretmenlerinin Madde Bağımlılığı ve Medya Bağımlılığı İle İlgili Düşünceleri, *Kastamonu Eğitim Dergisi*, Ocak 2017 Cilt:25 No:1, 385-400.
- UNICEF. (2017, Aralık). Dünya çocuklarının durumu 2017: Dijital bir dünyada çocuklar. <https://www.unicef.org/turkey/media/4291/file/Dünya%20Çocuklarının%20Durumu%202017:%20Dijital%20bir%20Dünyada%20Çocuklar.pdf>, Erişim tarihi: 13 Aralık, 2021.
- Yaman, F. (2018). Türkiye'deki Ebeveynlerin Dijital Ebeveynlik Öz Yeterliklerinin İncelenmesi, *Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Eskişehir.
- Yaman, F., Dönmez, O., Akbulut, Y., Yurdakul, I.K., Çoklar, A.N. & Güver, T. (2019). Exploration of Parents' Digital Parenting Efficacy through Several Demographic Variables, *Education and Science* 2019, Vol 44, No 199, 149-172.

- Yay, M. (2019). Dijital Ebeveynlik (2. Baskı), Türkiye Yeşilay Cemiyeti Yayınları, İstanbul.
- Yeşilay (2021). Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı, Teknoloji Yerinde Yeterince, TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 9, Proje ve Telif Hakkı Sahibi Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına Prof. Dr. Mücahit Öztürk, https://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf, Erişim Tarihi: 10 Ekim 2021.
- Yurdakul, I. K., Dönmez, O., Yaman, F., & Odabaşı, H. F. (2013). Dijital Ebeveynlik ve Değişen Roller. Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12(4), 883-896.
- Zorlu, Y. (2020). Türk Aile Yapısında Ebeveyn ve Çocukların Rollerini, İçinde Eğitim Antropolojisi (Ed. Mustafa Güçlü), s.s.187-220.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2021). Bağımlılık nedir?, <https://alo191.saglik.gov.tr/TR-21183/bagimlilik-nedir.html>, Erişim tarihi: 7 Kasım 2021.
- [www.meb.gov.tr\(2021\). http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/Annebaba%20Tutumlar%C4%B1.pdf](http://tegm.meb.gov.tr/dosya/okuloncesi/Annebaba%20Tutumlar%C4%B1.pdf), Erişim tarihi: 10 Aralık 2021.
- www.guvenlinet.org.tr (2021). <https://www.guvenlinet.org.tr/ailelere-tavsiyeler>, Erişim tarihi 22 Aralık 2022).