

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

*Derleme Makale*

Makale Geliş Tarihi: 26.07.2024

Makale Kabul Tarihi: 22.10.2024

**ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİNİN GETİRDİĞİ RİSKLERDEN  
KAÇINMA VE BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMINI  
DESTEKLEYEN ÇALIşMALAR**

**Veli Furkan ÇAMALAN \***

**Elif DEMİRBAş \*\***

**Öz**

Günümüzde teknoloji, insan hayatında önemli bir rol oynamaktadır. Eğitimden sağlığa kadar birçok alanda büyük kolaylık sağlayan teknoloji, özellikle boş zaman etkinlikleriyle hayatımızın büyük bir kısmını doldurmaktadır. Çocukların günlük yaşamlarının önemli bir kısmını teknolojiyle geçirdikleri bilinmektedir. Bu çalışmanın amacı, aşırı teknoloji kullanımının çocuklar için olası risklerinin neler olduğunu, eğitimde teknolojinin etkili bir şekilde nasıl kullanılabileceğini ortaya koymak ve bu kapsamda çocukların teknolojiyi bilinçli kullanmalarını destekleyen çalışmaları incelemektir. Araştırma, son 10 yıl içinde çocukların dijital dünyayla etkileşimini yönlendirmeye yönelik geliştirilen stratejileri inceleyen literatür taraması yöntemiyle gerçekleştirilmiştir. Ele alınan stratejiler arasında eğitim uygulamaları, interaktif öğrenme platformları, dijital medya kullanımına yönelik rehberlik yönergeleri ve sosyal hizmet uzmanlarının bağımlılık sorunlarına dair müdahaleleri yer almaktadır. Ebeveynler ve öğretmenlerin çocukları güvenli ve bilinçli teknoloji kullanımına yönlendirmede dijital okuryazarlık, çevrimiçi güvenlik ve ekran süresi yönetimi gibi konulara odaklanmasının etkili sonuçlar verdiği görülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Dijital Okuryazarlık, Çocukluk, Sosyal Hizmet, Teknolojinin Aşırı Kullanımı, Teknolojinin Bilinçli Kullanımı.

\* Yüksek Lisans Öğrencisi, Tarsus Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sosyal Hizmet Anabilim Dalı, 230937004@tarsus.edu.tr, ORCID: 0009-0005-2132-7189.

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, Tarsus Üniversitesi, Uygulamalı Bilimler Fakültesi, Sosyal Hizmet Bölümü, elifdemirbas@tarsus.edu.tr, ORCID: 0000-0001-6178-1312.

Bu çalışma için etik kurul onayına ihtiyaç duyulmamıştır.

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

### **Studies Supporting Conscious Internet Use in Avoiding the Risks of Technology in Children**

#### **Abstract**

Today, technology plays an important role in human life. Technology, which provides great convenience in many areas from education to health, fills a large part of our lives, especially with leisure time activities. It is known that children spend a significant part of their daily lives with technology. The purpose of this study is to reveal what the possible risks of excessive technology use are for children, how technology can be used effectively in education, and to examine studies that support children's conscious use of technology in this context. The study is based on a literature review of strategies that have been developed over the last 10 years to guide children's interaction with the digital world. Strategies considered include educational practices, interactive learning platforms, guidance guidelines for digital media use, and interventions by social workers to address addiction issues. Parents and teachers' focus on digital literacy, online safety and screen time management in guiding children towards safe and conscious technology use seems to yield effective results.

**Keywords:** Digital Literacy, Childhood, Social Work, Over-use of Technology, Conscious Use of Technology.

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

## **Giriş**

Teknoloji, 21. yüzyılın yaşam tarzının en belirleyici unsurlarından biri haline gelmiştir. Eğitimden sağlık hizmetlerine, sosyalleşmeden bilgiye erişime kadar her alanda büyük kolaylıklar sağlayan teknolojinin etkisi, özellikle çocuklar üzerinde kaçınılmaz bir şekilde kendini hissettirmektedir. Bugün birçok çocuk, günlük hayatlarında büyük ölçüde teknolojiye bağlı olarak büyümektedir. Akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar, sosyal medya platformları ve yapay zekâ araçları, insanlığın günlük yaşamlarının önemli bir parçası haline gelmiştir. İnsanlar arasındaki iletişim, artık sadece yüz yüze değil, aynı zamanda dijital ortamlarda da gerçekteşmektedir. Artık yüzünü hiç görmediğimiz insanlar arkadaşımız olabilmekte veya hayatta hiç görmediğimiz insanlarla rahat bir şekilde iletişim kurulabilmektedir. Bu ve bunun gibi sanal iletişim şekilleri, gün geçtikçe toplumun her kesimine ulaşmaktadır. Bu durum insanlık için bir kolaylık olarak görölmektedir. Ancak teknolojinin sağladığı bu avantajların yanında, aşırı ve bilinçsiz teknoloji kullanımı beraberinde bir dizi sorunu da getirmektedir.

Araştırmalar, teknolojinin aşırı kullanımının çocuklarda ciddi fiziksel ve ruhsal sağlık sorunlarına yol açabileceğini ortaya koymaktadır. Özellikle ekran sürelerinin artması, çocuklarda dikkat dağımlıklığı, sosyal izolasyon, uyku bozuklukları, obezite ve depresyon gibi olumsuz sonuçlara neden olabilmektedir (Övür, 2017). Teknolojiye aşırı maruz kalmak, çocukların zihinsel ve fiziksel gelişimini etkileyen çeşitli problemler yaratmaktadır. Bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar gibi cihazların uzun süreli kullanımı, özellikle çocuklarda postür bozukluklarına, göz yorgunluğuna ve genel sağlık sorunlarına yol açabilir. Ayrıca, aşırı internet ve sosyal medya kullanımı, çocuklar ve gençler arasında depresyon, anksiyete ve düşük özsaygı gibi ruhsal bozukluklarla ilişkilendirilmektedir (Bilge, Baydili ve Gökaş, 2020).

Fiziksel sağlık sorunlarıyla birlikte, teknolojinin aşırı kullanımının çocukların sosyal ilişkilerini de olumsuz etkilediği bilinmektedir. Yapılan araştırmalar, aşırı sosyal medya kullanımının sosyal izolasyona ve yüz yüze iletişim becerilerinde zayıflamaya yol açtığını göstermektedir (Dinç, 2015). Çocuklar, dijital dünyada daha fazla vakit geçirdikçe, gerçekte hayatlarındaki sosyal etkileşimlerden uzaklaşmakta, bu da duygusal gelişimlerini ve sosyal becerilerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bilhassa ergenler arasında sosyal medya kullanımı arttıkça, arkadaşlık ve

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

aile ilişkilerinde yüz yüze etkileşimler azalmaktadır. Çocukların sosyal medyada kişisel bilgilerini paylaşma sebepleri arasında da sosyal kaygı ve sosyal izolasyon yer almaktadır. Bunun sonucunda, çocukların sosyal çevrelerinde gerçek bağlar kurmakta zorluk çektikleri ve sanal ortama bağımlı hale geldikleri gözlemlenmiştir. (Balcı ve Baloğlu, 2018; Lyngdoh, El-Manstrly ve Jeessa, 2022).

Bununla birlikte, dijital medya kullanımı çocukların bilişsel gelişmelerini de olumsuz yönde etkilemektedir. Aşırı teknoloji kullanımı, çocukların problem çözme yeteneklerini, dikkat sürelerini ve hafıza becerilerini olumsuz etkileyebilmektedir (Dinç, 2015; Rodideal, 2018). OECD raporunda da aşırı teknoloji kullanımının çocuklar üzerindeki bilişsel ve fiziksel etkilerine dikkat çekilmektedir (Gottschalk, 2019). Aşırı internet kullanımının, öğrencilerin okul başarılarına olumsuz etkisi olduğu bilinmektedir (Belli, 2022). Erken yaşlarda teknolojinin aşırı kullanımı, çocukların dikkat dağınıklığı yaşamasına, okuma güçlükleri çekmesine ve akademik başarılarında düşüşlere neden olabilmektedir. Ayrıca, araştırmalar, sosyal medya kullanımının özellikle çocuklarda depresyon ve anksiyete düzeylerini artırdığını ortaya koymaktadır. Örneğin, Primark ve diğerlerinin (2017) çalışması, birden fazla sosyal medya platformunun kullanımının depresyon ve anksiyete belirtileriyle doğrudan ilişkili olduğunu göstermiştir.

Teknolojinin yalnızca fiziksel ve ruhsal sağlık üzerinde değil, aynı zamanda çocukların güvenliği üzerinde de ciddi riskler barındırdığı unutulmamalıdır. İnternet ortamı, çocuklar için sayısız öğrenme ve eğlence fırsatı sunarken, aynı zamanda istismar, siber zorbalık ve çevrimiçi oyunlar aracılığıyla bilinçsiz etkileşim gibi birçok tehlikeyi de beraberinde getirmektedir. Bilişim teknolojileri, çocuklar ve gençler için eğitim, eğlence ve gelişim fırsatları sunarken, özellikle internetin etkisi altında kalan bu grupların karar verme mekanizmalarının yeteri kadar mantıklı çalışmadığı görülmektedir (Ali, Haykal ve Youssef, 2023). Çocuklar, teknolojiye karşı merak ve deneme talepleri, risk alma konusunda yetişkinlere göre daha eğilimli olmaları ve otoriteye karşı özgürce davranmaları gibi özelliklerinden dolayı medyanın etkisine açık hale gelmektedirler (Durmuş ve Övür, 2021). Çocuklar, bu dijital platformlarda kişisel bilgilerini paylaşma, tanımadıkları insanlarla iletişim kurma ve siber zorbalık gibi risklere daha açık hale gelmektedir. Özellikle sosyal medya platformları, çocuklar arasında da popülerliğini artırmış ve birçok

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

çocuk için psikolojik açıdan tehdit oluşturur hale gelmiştir. Yapılan bir araştırma, sosyal medyada uzun süre vakit geçirmenin çocukları yalnızlaşmasına ve depresyona sürüklenmesine yol açtığını göstermektedir (Aksakallı, 2018). Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin kendilerini diğer insanlarla sürekli kıyaslamalarına neden olmakta, bu da özgüvenlerini ve özsaygılarını olumsuz etkilemektedir (Şentürk, 2017).

Romanya'da yapılan bir çalışma ise, sosyal desteğin düşük olduğu durumlarda internet bağımlılığının daha da şiddetlendiğini göstermiştir (Otilia Ioana ve Mona, 2018). Sosyal destek eksikliği, aşırı teknoloji kullanımı ile birleştiğinde çocukların ruhsal sağlığını ciddi şekilde tehdit etmektedir. Özellikle internet bağımlılığı, sosyal destekten yoksun çocuklar için daha büyük bir risk faktörü haline gelmektedir. Çocuklar, internet ortamında aşırı vakit geçirdiklerinde, sosyal ilişkilerden kopmakta ve bu da depresyon ve anksiyete seviyelerinin artmasına neden olmaktadır. Bu ve bununu gibi birçok araştırmada aşırı teknoloji kullanımı sonucunda çocukların yaşayabileceği olası sonuçlar görülmektedir. Burada teknolojiyi nasıl daha faydalı ve kendi yararımıza kullanabileceğimizle ilgili kavramlar ortaya çıkmaktadır. Bilinçli teknoloji kullanımı, ekran süresi yönetimi ve dijital okuryazarlık bu tanımlamalardan birkaçıdır.

Bilinçli teknoloji kullanımı, bireylerin dijital cihazlarla etkileşimlerinde, bu etkileşimi kontrol altında tutmalarını ve dengeli bir şekilde kullanmalarını ifade etmektedir. Özellikle çocuklar açısından bilinçli teknoloji kullanımı, ekran süresi yönetimi, güvenli internet kullanımı ve dijital okuryazarlık gibi kavramlarla yakından ilişkilidir. Övür (2017)'e göre, aşırı teknoloji kullanımı çocuklarda dikkat dağımlıklığı ve sosyal izolasyona yol açabilir. Bilinçli kullanım ise çocukların bu tür olumsuz etkilerden korunmasına yardımcı olur. Güncel araştırmalar da bu konuyu destekler niteliktedir. Chaves ve Castro (2024), çocukların ekran süresinin yönetilmesiyle bilinçli teknoloji kullanımı hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğunu belirtmiştir. Bilinçli kullanım, teknolojinin getirdiği riskleri minimuma indirirken faydalarını maksimuma çıkarmayı hedeflemektedir.

Çocukların teknoloji ile olan etkileşimleri, onların dijital cihazlar ve internet ortamındaki aktivitelerini içerir. Bu etkileşimler eğitim, eğlence ve sosyal etkileşim amaçlı olabilir. Yapılan bir araştırmada çocukların teknoloji kullanımlarını eğitim, eğlence, oyun ve sosyal medya olmak üzere dört ana başlık altında sınıflandırılmıştır. Eğitim amaçlı teknoloji

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

kullanımı çocukların bilişsel gelişimlerine katkı sağlarken, aşırı eğlence ve oyun amaçlı kullanım, dikkat dağınıklığı ve sosyal izolasyona neden olabilmektedir. Yapılan araştırma eğitim amaçlı kullanımın faydalarını ve desteklenmesi gerektiğini açıklamaktadır (Dhivvy ve diğerleri, 2024).

Ekran süresi yönetimi, çocukların dijital cihazlarla geçirdikleri zamanın sınırlandırılması ve bu sürenin sağlıklı bir dengeye oturtulmasıdır. Araştırmalar, aşırı ekran süresinin çocukların dikkat ve sosyal becerilerini olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Güncel bir çalışmada, ekran süresi yönetiminin, çocukların hem fizyolojik hem de psikolojik gelişimlerini olumlu yönde etkilediği vurgulanmaktadır (Himanshi ve diğerleri, 2023).

Teknolojinin çocuklar üzerindeki etkilerinin hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunmaktadır. Teknolojinin doğru ve bilinçli bir şekilde kullanılması, bireylerin ve toplumların sağlığı, güvenliği ve refahı için kritik önem taşımaktadır. Bu yüzden son zamanlarda teknolojinin zararları ve bilinçli kullanımıyla alakalı birçok çalışma yapılmaktadır.

Bu çalışmanın özgünlüğü, çocuklarda teknolojinin bilinçli kullanımını destekleyen stratejilere odaklanırken, aynı zamanda eğitimciler, ebeveynler ve sosyal hizmet uzmanlarının iş birliğinin bu süreçteki önemine dikkat çekmesidir. Çalışmada, yalnızca teknolojinin getirdiği risklere değil, aynı zamanda çocukların dijital dünyada güvenli ve bilinçli bir şekilde var olabilmelerini sağlayan rehberlik, dijital okuryazarlık ve farkındalık oluşturma stratejilerine de odaklanılmaktadır. Özellikle eğitsel dijital uygulamalar ve oyun tabanlı öğrenme gibi yaklaşımlar, teknolojinin eğitimde verimli kullanımı açısından ele alınmaktadır.

Literatüre katkısı açısından bu çalışma, çocukların teknoloji ile olan etkileşimlerini yönetme konusunda ebeveynler, eğitimciler ve sosyal hizmet uzmanları için bir rehber sunmaktadır. Mevcut literatürde, genellikle teknoloji kullanımının zararlarına odaklanan çalışmaların aksine, bu çalışma çocukların teknolojiyi daha güvenli ve verimli kullanmalarını sağlayacak stratejiler üzerine yoğunlaşmaktadır. Böylece, yalnızca zararları önlemekle kalmayıp, aynı zamanda teknolojinin eğitimsel ve sosyal fırsatlarını da değerlendiren daha dengeli bir yaklaşım önerilmektedir.

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

Bu çalışmanın temel amacı, çocukların teknolojiyle etkileşimlerini bilinçli bir şekilde yönetmek için geliştirilen yaklaşımları incelemektir. Bu bağlamda, aşırı teknoloji kullanımının çocuklar üzerindeki fiziksel, bilişsel ve sosyal etkilerin neler olduğu, çocukların teknoloji kullanımını yönlendirmek için en etkili stratejilerin neler olabileceği, ebeveynler ve öğretmenler, çocukların teknolojiyi bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmalarını nasıl destekleyebilecekleri ve sosyal hizmet uzmanlarının aşırı teknoloji kullanımıyla mücadelede nasıl bir rol üstlenebileceği sorularına cevap aranmıştır.

Çalışmada, dijital okuryazarlık, ekran süresi yönetimi, çevrimiçi güvenlik ve eğitici dijital uygulamaların çocukların teknoloji kullanımı üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Bu çalışma, geleneksel derleme çalışmasıdır. Literatür taraması yöntemiyle çocukların teknoloji kullanımına ilişkin mevcut araştırmaların incelendiği bir derleme çalışmasıdır. Araştırmada, son 10 yıl içinde yayınlanan makaleler, raporlar ve akademik çalışmalar gözden geçirilmiştir. Literatürdeki mevcut araştırmalar, çocukların teknolojiyle olan etkileşimleri, dijital okuryazarlık, ekran süresi yönetimi, güvenli internet kullanımı ve aşırı teknoloji kullanımı gibi temalar etrafında sınıflandırılarak seçilmiştir. Bu bağlamda, makaleler çeşitli akademik veri tabanlarından anahtar kelimeler kullanılarak taranmıştır. Anahtar kelimeler arasında "çocuklarda dijital okuryazarlık", "ekran süresi yönetimi", "aşırı teknoloji kullanımı", "çevrimiçi güvenlik" ve "teknolojinin eğitimde kullanımı" yer almıştır. Literatür taraması aşamasında mümkün olduğunca çocuklar üzerinde yapılan çalışmalar taramaya dahil edilmiştir. Yetişkinler üzerinde yapılan araştırmalar taramaya dahil edilmemiştir.

## **1. Teknolojinin Getirdiği Riskler ve Teknolojinin Bilinçli Kullanımı**

Teknolojinin bilinçli kullanımı, günümüzde teknolojinin yaygınlaşmasıyla son derece önemli bir konu haline gelmiştir. Teknoloji, hayatımızın her alanında etkili bir şekilde kullanılmakta ve bu kullanımın bilinçli olması gerekmektedir. Bilinçli teknoloji kullanımı, bireylerin teknolojiyi sadece ihtiyaç duydukları zamanlarda ve gerektiği ölçüde kullanmalarını ifade etmektedir. Bilinçli teknoloji kullanımı, bireylerin zamanlarını daha verimli bir şekilde geçirmelerine yardımcı olabilirken, sürekli olarak teknolojiye bağımlı olmak, zamanın verimsiz harcanmasına neden olmaktadır. Bu nedenle, teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanmak,

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

bireylerin zamanlarını daha iyi planlamalarına ve kendilerini geliştirmelerine olanak tanımaktadır.

Teknoloji, bireylerin sosyal ilişkilerini kolaylaştırabilirken aynı zamanda aşırı kullanımı sosyal ilişkileri zayıflatmaktadır. Sosyal medyada geçirilen aşırı zaman nedeniyle sosyal ilişkiler ve sosyal beceriler üzerinde olumsuz etki, yüz yüze etkileşimlerin ve gerçek hayattaki sosyal faaliyetlerin azalmasına sebep olabilmektedir (Olçay, 2018; Gottschalk, 2019). Bu nedenle, teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanmak, gerçek hayattaki sosyal etkileşimleri artırabilmekte ve insan ilişkilerini güçlendirmekte, günlük işleri de kolaylaştırmaktadır. Sosyal ağlar sayesinde, önceden bir mektup ile ulaşılabilen insanlara günümüzde bir e-posta ile ulaşılabilmektedir. Teknolojinin, yalnızca insanlar arasındaki ilişkiler değil kurumların da işlerini kolaylaştıran bir yanı vardır. Teknolojinin insanlığa sağladığı faydalar, yadsınmadan bilinçli bir şekilde kullanılmasının bireylerin zamanlarını daha verimli geçirmelerine ve sosyal ilişkilerini güçlendirmelerine yardımcı olabilmektedir. 2018 yılında yapılan bir çalışmada internet alışkanlıkları ile çocukların sosyal ve akademik işlevleri arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Bu çalışma, interneti hem olumlu etkileşimlerin hem de potansiyel tehditlerin bir alanı olarak ele almaktadır. Smieszek'in (2018) bu çalışması, çocukların içinde buldukları sosyal bağlamı ve internetin sosyal yetkinliklerin gelişimi üzerindeki önemli etkisini tanımanın önemini vurgulamaktadır. 'Dijital yerliler' kavramı ortaya atılarak, internetin hem eğitimde ilerleme için bir kanal görevi görebileceği hem de genç kullanıcıları korumak adına ele alınması gereken riskler barındırdığı belirtilmektedir. Bu nedenle, her bireyin teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanması önemlidir. Teknolojinin getirdiği olanaklardan faydalanırken, bilinçli bir şekilde kullanmak, bireylerin hayat kalitesini artırabilmektedir.

Çocukların teknolojik cihazları fazla kullanmaları, fiziksel gelişimlerine ve ruh sağlıklarına olumsuz etkileri olan sağlık risklerine neden olabilmektedir (Gökel, 2020). İnsan, biyolojik, sosyal, kültürel ve manevi değerleri olan bir varlıktır. Psiko-sosyal sorunlar, insan genetiği ve sosyal çevresinin bir aradalığıyla ortaya çıkar. Dijital teknolojilerin aşırı kullanılması, kaygı bozukluklarının artmasına neden olabilir. Ancak kaygı bozukluğu ya da depresif halde yaşayan bir birey, dijital teknolojilere yönelebilmektedir. Depresyon ve teknolojinin doğru orantılı bir grafiği vardır (Arıcak, 2023). Dijital oyunlar, sosyal medya platformları veya



Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

online alışveriş sitelerinde aşırı vakit harcamak, endişeyi azaltmak için tercih edilen yöntemler arasındadır. Kaygıyı kısa süreliğine de olsa görünmez kılan bu aktiviteler tercih edilebilmektedir. Yapılan araştırmalar sonucunda teknolojinin aşırı kullanımı ve bilinçli kullanımı arasında depresyon ve anksiyete bozukluğu açısından farklar olduğu görülebilmektedir. Teknolojinin kullanım şekillerine ve sıklığına göre bireyleri geliştiren özellikleri de olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda dijital oyunların, denetimli ve bilinçli kullanıldıklarında bireylerin gelişimine katkı sağlayan çeşitli özellikler taşıdığı, uzun süreli kullanımları psikolojik ve fizyolojik açıdan önemli sorunları beraberinde getirdiğin bilinmektedir. Bu tür oyunlar, belli bir süre boyunca eğitici ve sosyal becerileri pekiştirirken, aşırı kullanım depresyon, anksiyete gibi duygusal zorluklara ve obezite gibi fiziksel sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Dolayısıyla, dengeli ve dikkatli bir yaklaşım benimsemek önem arz etmektedir (Koral ve Alptekin, 2023). Teknoloji bilinçli bir şekilde kullanmak, ekran sürelerini kontrol etmek ve düzenli aralıklarla mola vermek, genel sağlığı iyileştirebilmektedir.

Ekran sürelerinin kontrol edilmesinin çocuklar için kolay bir görev olmadığı gerçeği, günümüzde giderek daha fazla dikkati üzerine çekmektedir. Yapılan araştırmalar, çocuklar arasında ekran süresini azaltmada en etkili müdahale türlerinin genellikle çok bileşenli ve okul ortamında uygulanan programlar olduğunu göstermektedir. Bu tür müdahaleler, fiziksel aktiviteyi teşvik eden eğitim programları, ebeveyn atölyeleri ve okul ortamında gerçekleştirilen çeşitli düzenlemeleri kapsamaktadır. Özellikle, bu çalışmaların televizyon izleme süresinin azaltılmasında daha başarılı olduğu belirlenmiştir. Araştırmalar, müdahale gruplarının kontrol gruplarına nazaran ekran sürelerini günde ortalama 10 ila 20 dakika kadar azalttığını ortaya koymaktadır. Ayrıca, bu müdahalelerin çoğunlukla 13 yaş altındaki çocukları hedef alarak, erken yaşlarda sağlıklı alışkanlıkların kazandırılmasına odaklandığı bilinmektedir (Christina ve diğerleri, 2022).

Teknoloji bağımlılığının önlenmesi, bağımlılığın kronik ve ilerleyici özelliğinden dolayı önem taşımaktadır. Tedavi ve rehabilitasyondan ziyade, bağımlılık durumu henüz oluşmamış olanlar için önleme çalışmalarını ve yeni başlayanlar için kısa süreli müdahaleler daha etkili olmaktadır. Özellikle teknoloji bağımlılığında, alanında yeteri kadar literatür ve klinik uygulama olmaması, sebep-sonuç ilişkisinin tam olarak

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

bilinmemesi ve tedavi yöntemlerinin sınırlı olması nedeniyle önleme çalışmaları daha da önemlidir. Teknoloji bağımlılığı, kimyasal bağımlılıklar gibi doğrudan zararlar oluşturmadığı için bireyin olumsuz etkileri fark etmesi ve tedavi için motivasyon kazanması genellikle daha zor olmaktadır. Ayrıca, aileler ve toplum tarafından diğer eylemsel bağımlılık türlerine göre daha az zararlı görülmesi, önleme çalışmalarını zorlaştırmaktadır. Teknoloji bağımlılığının tedavisi, bağımlının teknolojiden tamamen uzak durmasını gerektirdiğinden, modern dünyada oldukça zordur. Bu nedenle, teknoloji bağımlılığının önlenmesi için araştırma, uygulama ve yaygınlaştırma çalışmalarına hız verilmelidir (Dinç, 2015).

Son yıllarda yapılan araştırmalar, çocukların teknoloji kullanımını verimli ve bilinçli bir şekilde yönlendirmenin önemini vurgulamaktadır. Ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocuklara yönelik teknoloji kullanımını kontrol etmesi ve sınırlandırması, çocukların dijital dünyadaki risklere karşı korunmalarını sağlarken, aynı zamanda onların dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunur. Žerebecki ve Opre'e'nin (2022) araştırması, çocukların sosyal teknoloji kullanımının yaşam memnuniyetleri üzerindeki doğrudan ve dolaylı etkilerini ortaya koyarak, bilinçli kullanımın çocukların sosyal ve duygusal gelişimi için ne kadar kritik olduğunu göstermektedir. Ayrıca, Gür ve Türel'in (2022) çalışmasında, ebeveynlerin çocuklarına bilgi ve iletişim teknolojilerini bilinçli kullanma konusunda rehberlik etmelerinin, bu bireylerin daha sağlıklı teknoloji alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olduğu vurgulanmaktadır. Ebeveynlerin çocuklarına yönelik teknoloji kullanımında getirdikleri kontrollü sınırlar, yalnızca dijital dünyada karşılaşılabilecekleri tehlikeleri azaltmakla kalmayıp, aynı zamanda teknolojinin eğitim ve sosyal gelişim alanında sunduğu olanaklardan en iyi şekilde faydalanmalarını da sağlamakta önem arz etmektedir. Bu bağlamda, teknolojinin bilinçli kullanımını destekleyecek en önemli çalışmalar, eğitim ve farkındalık artırma programlarının yanı sıra çocukların dijital okuryazarlık yetkinliklerinin geliştirilmesine yönelik programların hayata geçirilmesi olmalıdır.

#### **a) Eğitim ve farkındalık programları**

Teknolojinin bilinçli bir şekilde kullanılması, bireylerin, toplumların ve kurumların günlük yaşamlarında teknolojiyi etkili ve

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

sağlıklı bir şekilde kullanmalarını sağlamak için önemlidir. Bu nedenle, eğitim ve farkındalık çalışmaları bu konuda kritik bir rol oynar. Avrupa Birliği ve İnternet Endüstrisinin paydaşları arasında 2009 yılında, "Avrupa Birliği İçin Güvenli Sosyal Ađ Prensipleri" imzalanmıştır. Bu çalışmada ana hatlarıyla belirtildiği üzere, daha güvenli sosyal ağların teşvik edilmesinde yer alan paydaşlar, çevrimiçi hizmet sağlayıcılar, hükümetler ve kamu kurumları, ebeveynler, öğretmenler ve diğer bakıcılar, polis ve diğer kolluk kuvvetleri, sivil toplum kuruluşları, kullanıcıların kendileridir. Bu paydaşların, sosyal ađ hizmetlerinde çocuklar ve gençlere yönelik potansiyel risklerin yönetilmesinde önemli rolleri olduğu kabul edilmektedir (EU, 2009).

Avrupa Birliği ve internet paydaşları arasında imzalanan "Avrupa Birliği İçin Güvenli Sosyal Ađ Prensipleri" çalışmasında, çocuklar ve gençler olarak ele alınan grup için potansiyel olabilecek riskler dört kategoriye ayrılmıştır: Yasadışı içerik, yaşa uygun olmayan içerik, bağlantı ve yönlendirme. Bu riskler arasında çocuk istismarı, nefret söylemi, müstehcen içerik, şiddet, uygunsuz ilişkiler, kişisel bilgilerin açıklanması, özel fotoğrafların paylaşılması, gerçekte yaş hakkında yalan söylenmesi ve sadece internetten tanışılan kişilerle yüz yüze görüşme ayarlamak yer almaktadır (EU, 2009). Avrupa Birliği'nin çalışmasında da görüldüğu üzere çocuklardaki bilgi ve dijital okuryazarlık eksikliğinin zararları görülmektedir.

Çocuklar ve ebeveynleri için dijital okuryazarlık, günümüz teknoloji çağında gerekli ve oldukça önemli bir konudur. Dijital okuryazarlık, çocukların dijital ortamda bilgiyi doğru bir şekilde araştırma, analiz etme, paylaşma ve eleştirel bir bakış açısıyla kullanma becerisini ifade eder. Bu beceriler, çocukların internet ve diğer dijital platformlarda karşılaşabilecekleri bilgi kirliliği, yanıltıcı içerikler ve dijital tehlikeler karşısında korunmalarını sağlar. Ayrıca, dijital okuryazarlık sayesinde çocuklar, teknolojinin etkili ve verimli bir şekilde kullanılmasını öğrenirler. Bu nedenle, ebeveynler ve eğitimciler, çocukların dijital okuryazarlık becerilerini geliştirmek için eğitim ve rehberlik sağlamalıdır. Temel bilgisayar becerileri, internet kullanımı, veri güvenliği gibi konularda eğitimler, bireylerin dijital okuryazarlıklarını artırabilir. Sahte haberleri ayırt etme, çevrimiçi güvenlik önlemleri alma gibi konular da bu eğitimler kapsamında ele alınabilir.

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

İskoçya'da 2006'da başlatılan bir inisiyatif, oyun tabanlı öğrenme yöntemini incelemektedir. Araştırma, bilgisayar oyunlarının eğitim ve öğretimdeki olumlu etkilerini değerlendirmektedir. Araştırmacılar tarafından kurulan merkezde, eğitimciler kendi okullarında uygulayabilecekleri en uygun eğitsel oyunları seçmek için farklı oyunları ve oyun tasarım teknolojilerini incelemektedir. Çalışmayı geliştiren takım, öğretmenler ve ebeveynlerle birlikte çalışmakta ve geri dönütleri almaktadır. Çalışılan oyun tasarımları, problem çözme, yaratıcı düşünme ve takım çalışması gibi becerileri kullanıcıya sunmaktadır (TBMM, 2012). İskoçya'da başlatılan bu girişim hakkında öğretmenlerle yapılan bir çalışmada öğretmenler, genel olarak öğrencilerin oyunları kullanmaktan hoşlandığı ve bunun öğrenmeyi daha ilgi çekici ve motive edici hale getirdiği konusunda hemfikirlidir.

Dijital Oyun Tabanlı Öğrenme (DOTÖ) uygulamasını sınıfta kullanma konusunda, öğretmenlerden karışık geri dönütler gelmiştir. Bazı öğretmenler, bu uygulamayı kullanma konusunda şüpheli yaklaşmaktadırlar. Vaka çalışması, öğretmenlerin DOTÖ yaklaşımını başarılı bir şekilde kullanabilmeleri için bilgili ve becerikli olmaları gerektiğini ortaya koymuştur. Uygun eğitim ve bu yaklaşıma maruz kalma olmadan, öğretmenler bu yaklaşımı etkili bir şekilde kullanmakta tereddüt etmektedirler. Öğretmenler, DOTÖ'yü kullanma konusunda ne kadar deneyimliyse, o kadar az çekince dile getirmişlerdir. Genel olarak bulgular, İskoç ilkokullarında DOTÖ'nün potansiyel faydalarının kabul görmesine rağmen, öğretmen eğitimi ve bu yaklaşımın etkili bir şekilde uygulanmasına yönelik güvenle ilgili zorlukların da olduğunu göstermiştir (Razak, İzani, ve Connolly, 2019). Türkiye'de yapılan bir araştırma, oyun tabanlı öğrenme ortamının, öğrenciler tarafından benimsendiğini ve klasik öğretim tekniklerine göre daha çok akıllarında kaldığını ortaya koymuştur. Okullarda oyun tabanlı öğrenmenin, öğrencilerin endişe seviyelerini azalttığı, bireysel olarak öğrenmelerine yardımcı olduğu ve öğrenme sürecini de görsel olarak desteklediği ortaya çıkmıştır (Yağız, 2007). Oyun tabanlı öğrenme üzerine yapılan bir diğer araştırma, meta-analiz araştırmasıdır. Bu çalışmada, yapılan çeşitli araştırmalardan deney grubu olarak oyun tabanlı öğretim sistemlerini kullanan kontrol grubu olarak da geleneksel eğitim öğretim tekniklerini kullananların yaptıkları çalışmalar ele alınmıştır. Bu meta-analiz çalışmasının sonucunda deneysel işlemin akademik başarıyı artırdığı, oyun tabanlı öğretim sistemlerinin akademik

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

başarıya pozitif bir etki yaptığı görölmüştür (Toraman, Çelik ve Çakmak, 2018). Eğitim öğretimde akıllı tahtalar aracılığıyla oyun tabanlı öğrenme uygulaması, değerlendirilmesi gereken bir uygulamadır. Türkiye’de yapılan bir başka araştırma makalesinde oyun tabanlı öğretme yoluyla fen bilgisi dersinde öğrencinin bilgilerinin kalıcılığını ve akademik başarısı ölçen ve 59 öğrenci üzerinde deney ve kontrol gruplarının bulunduğu bir araştırma yapılmıştır. Araştırma sonucunda eğitsel dijital oyunlarla uygulanan dersteki öğrencilerin, bilişsel gelişim düzeylerinin arttığı tespit edilmiştir (Ağırgöl, Kara ve Akgöl, 2022). “Oyun Bağımlılığıyla Mücadeleye Yönelik Politikalarda Zekâ Oyunlarının Rolüne İlişkin Bir Analiz” araştırması, okullarda zekâ oyunları sınıflarında yer alan öğrencilerle normal sınıflarda yer alan öğrenciler arasında yapılmıştır. Katılımcı öğrencilerin, oyunlar hakkında bilgisayar oyunlarından vazgeçememe, yapacağı diğer görevleri zamanında yapmama, bilgisayar oyunu oynamayı diğer yapılacak etkinliklere tercih etme konusunda eğilimi olma durumlarının zekâ oyunları sınıfında olma durumuna göre değiştiği tespit edilmiştir. Zekâ oyunları sınıfında olanların oyun bağımlılığı eğilimlerinin daha düşük olduğu ve bu sınıfların yaygınlaşarak diğer okullarda da bağımlılıkla mücadelede kullanılabileceği sonucu ortaya çıkmıştır (Dağlı, 2020).

## **b) Dijital okuryazarlık**

Dijital okuryazarlık, kitle iletişim araçlarının kontrollü kullanımı, verilen iletilerin doğru algılanması, sorgulayıcı bir tavırla bilgilerin kontrol edilmesi ve iletilerin gönderilmesi sürecini yönetebilme yeteneğinin kazanılması, dijital okuryazarlık olarak ifade edilebilir (Potter, 2013).

Bir diğer bakış açısıyla dijital teknolojilerin okuma ve yazma süreçlerine dahil edilmesi, özellikle geleneksel okuryazarlık yöntemleriyle zorluk yaşayan çocuklar için öğrenme deneyimlerini zenginleştirici bir rol oynamaktadır. Dijital araçlar, çocukların okuryazarlık faaliyetlerine olan motivasyonunu ve katılımını artırarak, öğrenmeyi daha ilgi çekici ve etkileşimli hale getirmektedir. Bu, çocukların dijital çağın gerekliliklerine uygun olarak çoklu okuryazarlık becerileri kazanmalarını sağlarken, okuryazarlık kavramını daha geniş ve kapsayıcı bir şekilde yeniden tanımlamaktadır (Daniels ve diğerleri, 2020). Bunun yanı sıra dijital okuryazarlık, 21. yy.’ın yeni becerilerinden olarak, kişiyi doğru bilgiye ulaşmak veya ulaşılan bilginin doğruluğunu sorgulayabilmektir. Dijital

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

çağda doğru bilgiye hızlı ve güvenilir bir şekilde ulaşabilmek ve dijital ortamdaki tehlikeleri fark edebiliyor olmak için ailelerin ve çocukların konu hakkında bilgilendirilmesi elzemdir (Kardeş, 2020).

Polanco-Levicán ve Salvo-Garrido (2022), sosyal medya okuryazarlığı üzerine bir inceleme yaparak, günümüzde algoritmaların yönlendirdiği haber tüketiminde bilginin güvenilirliğini ayırt etmenin ne kadar önemli olduğunu vurgulamaktadır. Çalışma, medya okuryazarlığının sadece teknik becerilerden ibaret olmadığını, aynı zamanda bilinçli kararlar vermek için sosyal ve etik boyutları da içerdiiğini öne sürüyor. Son yıllarda dijital platformların artan kullanımı göz önüne alındığında, karmaşık yeni medya ortamlarına yönelik kapsamlı okuryazarlık çerçevelerinin acilen geliştirilmesi gerektiğinin öne sürmektedir. Bu araştırma, okullarda medya ve bilgi okuryazarlığına duyulan ihtiyacın arttığını ve öğretmenlerin bu konuda kritik bir role sahip olduğunu da ortaya koymaktadır. Ayrıca, dijital çağda okuryazarlığın çok yönlü doğası ile çocuklarda medya okuryazarlığını geliştirmenin getirdiği zorlukların yanında fırsatlarında olduğunu öne çıkarmaktadır.

Yakın zamanda yapılan bir diğer çalışmada, medya okuryazarlığının, çocukları sosyal medya platformları üzerinden gelen zararlı mesajlara karşı koruma ve bilişsel savunmalar geliştirme açısından günümüzde büyük önem taşıdığını belirtilmektedir. Küçük yaşlarda verilen medya okuryazarlığı eğitimi, çocukların dijital çağda olumlu değerler edinmelerine, farklı bakış açıları ve kültürler hakkında daha bilinçli hale gelmelerine yardımcı olabilir (Silawati ve Rahman, 2024).

Türkiye’de dijital okuryazarlık hakkında, MEB’in online eğitim amaçlı kullandığı Eğitim Bilişim Ağı (EBA) üzerinden çeşitli bilgilendirme çalışmaları yapılmaktadır. Çeşitli online eğitimlerle çocukların yaşlarına uygun yayınlar yapılmaktadır (EBA, 2023). MEB’in online olarak da paylaştığı, öğretmenler için dijital okuryazarlık kılavuzu ile “Etkili dijital okuryazar olmaları için öğrencilerinize nasıl destek olabilirsiniz?” sorusu sorulmuş ve içeriğinde öğretmenlere bilgilendirme çalışmaları yapılmıştır (MEB, 2020). Yine MEB tarafından ortaöğretim öğrencileri için hazırlanan Dijital Okuryazarlık Etkinlik Kitabı ile öğrencilerin dijital okuryazarlık yolunda neler yapabilecekleri kitap içeriğinde çeşitli etkinliklerle verilmiş, kendilerini geliştirebilecekleri merak uyandırıcı faaliyetler bulunmaktadır (MEB, 2023).

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

Bir diğer çalışma da çocuklar için güvenli internet kullanımı ve dijital okuryazarlık üzerine eğitimler içeren SİBERAY projesidir. Proje içerisinde teknoloji bağımlılığı, siber zorbalıkla mücadele, sosyal medya kullanımı, eğitimciler ve ebeveynler için konu hakkında çeşitli dokümanlar içeren Emniyet Genel Müdürlüğü bünyesinde yürütölen bir projedir. Proje kapsamında çocuklar için hazırlanan Ekib “SİBERAY” isimli çizgi film, siber alemde çocukların karşılaşabileceği risklerin nasıl bertaraf edilebileceği veya bu riskleri tanımaları için TRT iş birliği ile sunulmaktadır (SİBERAY, 2023). Soyoof ve diğerlerinin (2024) yapmış olduğu bir anlatı incelemesi çalışmasında 2020-2021 yıllarında yapılan araştırma makaleleri incelenmiş. Çalışmaların büyük bir kısmında (31 çalışmadan 29’u; %93,5), dijital teknolojilerin ebeveyn kontrolünde evde kullanımı sayesinde küçük çocukların dijital beceriler, erken okuryazarlık, dil gelişimi, sosyo-duygusal yetenekler gibi alanlarda önemli kazanımlar elde ettiği ortaya çıkmıştır. Ebeveynlerin dijital okuryazarlık konusunda bilgilendirildiği ve çalışmanın içine dahil edildiği projelerin olumlu sonuçlar verdiği görölmektedir.

Dijital okuryazarlık eğitimler, konferanslar, çeşitli yayın organlarıyla veriliyor olsa da devletler kanalında bir önlem alınmadığı taktirde olumsuzluklar yayılmaya devam edecektir. Bunun için UNICEF, çocuk verilerinin daha iyi korunmasına yönelik bir manifesto yayınlamıştır. (UNICEF, 2021) Manifesto, hükümet ve şirketlerin veri toplama, işleme ve depolama uygulamalarında çocuk haklarına öncelik vermeleri gerektiğini ve veri yönetiminde çocukların yüksek menfaatlerinin göz önünde bulundurulması gerektiğini belirtir. Çocukların davranış profillerinin çıkarılması için gözetim ve algoritmaların kullanılmasının uluslararası kabul görmüş veri koruma standartlarına uygun olması gerektiğinin önemini vurgulamaktadır. Ayrıca, paylaşım yaptıkları verilerin korunması sorumluluğunun, çocuklardan ziyade şirketlerin ve hükümetlerin üstlenmesi gerektiğini, koruma önlemlerinin, tüm çocukları, rıza yaşından bağımsız olarak 18 yaşın altındakileri de kapsayacak şekilde genişletilmesini önermektedir. Böylelikle çocukların, veri yönetiminde daha iyi korunması sağlanabilecektir (Byrne, Day ve Raftree, 2021). Bireyleri, kişisel bilgilerini korumaları konusunda bilinçlendirme çalışmaları yapılmalıdır. Güçlü şifre kullanımı, iki faktörlü kimlik doğrulama gibi güvenlik önlemleri öğretilmelidir. Ancak bu manifesto, çocukların yalnız başına bırakıldıklarında sanal alemde

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

kendilerini korumalarının yetersiz olacağını ve zararlı yazılımlara karşı çocukların değil, hükümetlerin önlem almaları gerektiğini savunmaktadır.

Avrupa Birliği'nin "Dijital Eğitim Eylem Planı" 2021-2027 yıllarında yapılacak çocukların "Dijital Okuryazarlık" seviyelerini artırmayı amaçlayan bir eylem planıdır. Bu eylem planı kapsamında dijital çağda çocukların dijital becerilerinin geliştirilmesi bu konuda yetkinlik ve farkındalık kazanmalarının sağlanması, dezenformasyonla nasıl başa çıkabileceklerinin öğretilmesi, bilgisayar yapay zekâ gibi teknolojileri hakkında daha iyi bilgi edinilmesi gibi dijital okuryazarlık eğitimleriyle bilinç artırma çalışmalarının yapılması öngörülerek çalışmalar yapılmaktadır (EU, 2020). Bu kapsamda Eylem Planı 3 yayınlanmış, bu planda dünyanın dijital bir geçişte olduğu ve öğrencilerle birlikte öğretmenlerin de buna hazır olmaları gerektiği, dijital eğitimin öğretilen içeriği daha yaratıcı, ilgi çekici ve akılda kalıcı hale getirebileceği, yapay zekâ ve artırılmış gerçeklik aygıtlarıyla öğretimin daha da kolaylaşabileceği yer almaktadır (EU, 2024).

Türkiye'de Siber Güvenlik ve Sosyal Medya Kullanımı Pilot ders uygulaması kapsamında 2017-2018 Eğitim-Öğretim yılında, bir aylık bir süreyle, İstanbul'un 32 ilçesindeki 15 okulda, 46 öğretmen ve yaklaşık 500 öğrencinin katılmasıyla bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Yapılan çalışmada öğretmenlerin görüşleri alınmıştır. Öğretmenler, öğrencilerin siber güvenlik konusundaki bilgi ve farkındalıklarının arttığını gözlemlemiştir. Özellikle internet üzerinden paylaşılan verilerin güvenliği, kişisel bilgilerin korunması ve sosyal medya kullanımında dikkat edilmesi gereken unsurlar hakkında öğrencilerin bilgi sahibi olduğu görülmüştür. Siber tehditler, veri hırsızlığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi kavramların öğrencilere aktarılabilirdiği değerlendirilmektedir. Bu sayede öğrencilerin internet ortamında daha bilinçli ve güvenli davranacakları, öğretmenlerce ifade edilmektedir. Çocuk ve gençlerin internet ortamında karşılaşılabilecekleri tehlikeler konusunda erken yaşlardan itibaren bilgilendirilmeleri büyük önem taşımaktadır. Siber zorbalık, tehlikeli online oyunlar ve dolandırıcılık gibi siber suçlar hakkında öğrencilerin farkındalığı artırılmalıdır. Böylece online ortamda güvenli davranabilmeleri sağlanmış olacaktır. Öğrenciler, siber tehditlerin ciddi sonuçlarından haberdar edilerek erken yaşlardan itibaren siber güvenliğin önemi kavratılmalıdır (Altınöz, Tosun, Çinkiliç ve Çay, 2019).



Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

Türkiye’de Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK) tarafından dijital okuryazarlık ve ebeveynlerin bilinçlendirilmesi amacıyla çeşitli çalışmalar yapılmaktadır. BTK tarafından kurulan Güvenli İnternet Hizmeti, Mobil Operatörler üzerinden alınabilecek çocuklar için filtreleme uygulamaları sunmaktadır. Güvenli İnternet Hizmetine ve çocuk profiline geçiş yapabilmek SMS ile veya sesli yanıt sistemiyle sağlanabilmektedir. Buradaki amaç, çocukların verilerinin korunması ve yaşlarına uygun olmayan sitelere erişiminin engellemesidir. Bu kapsamda BTK, Yeşilay ile birlikte çocuk ve gençlere yönelik internetin bilinçli kullanımı, dijital okuryazarlık ve güvenli web hakkında seminerler düzenlemektedir (BTK, 2023).

Yeşilay tarafından yapılan “Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı” (TBM), Milli Eğitim Bakanlığıyla iş birliği içinde başta çocuklar ve gençler olmak üzere toplumu bağımlılıklara karşı eğitmek amacıyla hazırlanmış bir eğitici programdır. Bu kapsamda “Yeşilcan” isimli bir çizgi film karakteriyle, anaokulu ve ilkokul çocuklarına çeşitli video eğitimleri verilmektedir. Aynı zamanda çizgi karakter “Yeşilcan” odağında broşürler ve çizgi romanlar hazırlanmış, teknolojinin aşırı kullanımının zararları ve zararsız teknoloji okullarda anlatılmıştır. Aynı zamanda uygulayıcılar için de çeşitli eğitim materyalleri hazırlanmıştır (Yeşilay, 2023).

## **2. Sosyal Hizmetin Teknoloji Bağımlılığındaki Rolü**

Sosyal hizmet mesleği, insan onuru ve değerini savunan; hak, bilgi ve beceri gerektiren bir meslektir. Mesleğin odak noktası, tüm bireylerin yanı sıra dezavantajlı ve kırılgan grupların iyilik halleridir. Bu bağlamda, bağımlılık hali, kırılgan bir özellik olarak ele alınmaktadır. Özellikle çocukluk çağında oluşabilecek bağımlılık, kırılganlığı pekiştirmektedir. Dolayısıyla, sosyal hizmet uzmanları, bağımlılıkların nedenlerini, bağımlı bireylerin sosyal ve bilişsel davranışları üzerindeki etkisini anlamaya çalışan profesyonellerdir (Günel, 2021).

Sosyal hizmet uzmanları, topluluklarda ve okullarda teknolojinin bilinçli kullanımına yönelik eğitim ve farkındalık programları düzenlemektedir. Yeşilay Danışmanlık Merkezlerinde (YEDAM) 12 yaş ve üzeri çocuklar ve yetişkinler için aşırı teknoloji kullanımının tedavisi için destek programları bulunmaktadır. Çocuklarla yapılan görüşmelerin

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

yanı sıra ailesiyle de görüşmeler yaparak çevresi içinde birey değerlendirilir. Görüşmelerin içeriğinde oyun bağımlılığının azaltılması internet kullanımının, bireyin hayatını olumsuz etkilemeyecek şekilde azaltılmasında bireylere yardımcı olmaktadır (YEDAM, 2023). Bu programlar, çocuklardan ailelere kadar geniş bir kitleye hitap ederek, dijital güvenlik, siber zorbalık ve teknoloji bağımlılığı gibi konularda bilinç oluşturmayı amaçlamaktadır. Yapılan bu farkındalık programlarından da eğitim öğretimdeki başarısızlığın önüne geçmek ve sosyal başarısızlığı ortadan kaldırmak için, okul sosyal hizmet uzmanına ihtiyaç olduğu görülmektedir. (Yanardağ ve Lale, 2022). Çocuklarda doğru internet kullanımını sağlamak, eğitim ve sosyal hizmet müdahaleleri ile mümkün olmaktadır. Bu bağlamda, ortak duygu ve değerler eğitimi önemli bir rol oynamaktadır. Gençlerin interneti güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanmaları için empati, sorumluluk ve etik değerler gibi temel unsurların kazandırılması gerektiği öne çıkmaktadır. Eğitimciler ve sosyal hizmet uzmanları, bu süreci destekleyerek çocukların dijital dünyada sağlıklı ilişkiler kurmalarını ve bilgiye erişimlerini daha etkin bir şekilde yönetmelerini sağlayabilir. (Taylan, 2018).

Sosyal hizmet uzmanları, bireylerin ve ailelerin teknoloji bağımlılığıyla başa çıkmasına yardımcı olmaktadır. Danışmanlık hizmetleri aracılığıyla, bireylerin sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmelerine destek vererek, teknoloji kullanımının sosyal ve duygusal hayatları üzerindeki etkilerini anlamalarını sağlamaktadırlar. Sağlık Bakanlığına bağlı Sağlıklı Hayat Merkezlerinde tedavi edici uygulamalar kapsamında aşırı internet kullanımı ve bağımlılığı sorunu olan çocuklara ve ailelerine yönelik psikolog, sosyal hizmet uzmanı ve çocuk gelişimciler tarafından bireysel veya grup terapileri verilmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2021). Bu merkezlerde özellikle “Bilişsel Davranışçı Terapi” yaklaşımı kullanılarak gruplarla sosyal hizmet çalışmaları yapılmakta, psikososyal danışmanlıklar sağlanmaktadır. Grupla çalışmanın, daha fazla kişiye ulaşma gibi bir faydası vardır. Bu sayede kişilerin olumlu deneyimleri diğerlerini de etkilemektedir (Küçükkaraca ve Pak, 2023). Grup terapisinde aynı problemleri yaşayan insanların bir arada olmaları, onları olumlu etkilemektedir. Bunun yanında her bireyin bir ailesi veya sosyal çevresi vardır. Sosyal hizmet uzmanları, aileler arasındaki teknolojiyle ilgili konularda danışmanlık hizmetleri sunabilmektedirler. Özellikle çocukların ebeveynleriyle ve aile içinde teknoloji kullanımına ilişkin

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

kuralların belirlenmesi konusunda rehberlik edebilir ve aile içi iletişimi güçlendirilebilir. Bu bağlamda çocuğun değerlendirmesi yapılırken aileler göz ardı edilmemelidir. Yapılan bir araştırmada ebeveynlere, çocuklarına teknolojiyi akıllıca kullanmaları için uygulayabilecekleri çeşitli stratejiler aktarılması aileyi de bu sürece katmak açısından önemli olduğu görölmektedir. Ekran süresine sınır koymak, içerikleri izlemek, açık iletişimi teşvik etmek ve sorumlu kullanım hakkında çocukları eğitmek bu stratejiler arasında yer alır. Ayrıca, çevrimdışı etkinliklere katılmalarını teşvik ederken kendileri de sorumlu teknoloji kullanımını sergileyerek rol model olmaları önemlidir. Bu yaklaşımlar, çocukların dijital dünyada bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerini desteklemeye yardımcı olmaktadır (Gani, 2017).

Aile terapisinin, çocukların internet bağımlılığının tedavisi üzerinde etkisi olduğu açıktır. Çevresi içinde değerlendirilmesi gereken çocuk, aile ilişkilerinden ayrı düşünülemez. Aile yapısı içinde iyi bir ilişki kurulmasının, çocukların teknoloji bağımlılığı tedavi çalışmaları üzerinde etkili olduğu bilinmektedir. Aile terapisi, internet bağımlısı çocuklar ile aile yapısı arasındaki ilişkiyi vurgular. Yapılan araştırmada ailelerin çocuklarına yeterince zaman ayıramaması veya ekonomik sebeplerden ötürü ayıracak vaktinin olmaması, çocuklarının doğru kişilikler oluşturması ve doğru şekilde büyümesi için çok az zaman harcayabildiklerini ve bunun da çocukların internet bağımlılığına katkıda bulunduğu öne sürölmektedir. Aile terapisiyle, ebeveynleri tedavi sürecine dahil ederek bu sorunu ele almak gerekmektedir. Yapılan çalışma, çocuklarda internet bağımlılığının aile eğitimiyle yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Aile terapisi, aileyi tedavi sürecine dahil ederek ve internet bağımlılığına katkıda bulunabilecek aile eğitimiyle ilgili sorunları ele almaktadır. Aile terapisi ele alınırken bağımlılığın tedavisinde, sosyal desteğin de önemli bir rolü olduğu görölmektedir. Bağımlı çocukların tedavilerinde maddi manevi desteği artırılması, çocukların ihtiyaçlarına yönelik çalışmaların yapılması, konu hakkında yapılan çalışmalar ve eğitimin artırılması, tedavi kurumlarının güçlendirilmesinin gerekliliği ortaya çıkmaktadır (Zheng, Guan, Li ve De-ze, 2015).

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

### **Sonuç ve Öneriler**

Bu çalışmada, çocukların teknolojiyi bilinçli bir şekilde kullanmalarını destekleyen stratejiler kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Araştırmalar, aşırı teknoloji kullanımının çocukların hem fiziksel hem de zihinsel sağlıklarını olumsuz etkileyebileceğini göstermektedir. Özellikle ekran süresi yönetimi, dijital okuryazarlık ve çevrimiçi güvenlik gibi stratejilerin çocukların sağlıklı bir şekilde teknoloji ile etkileşimde bulunmaları için kritik olduğu vurgulanmıştır. Çocukların bu yetkinlikleri kazanmaları tek başlarına mümkün değildir. Çevresi içinde bir birey olarak çocukların bu yetkinlikleri kazanmaları için teknolojiye maruz kaldıkları her alanda yapılacak çalışmalarla bilinçli teknoloji kullanımını aşılanmalıdır.

Ebeveynlere ve öğretmenlere, çocukların interneti güvenli ve bilinçli bir şekilde kullanmalarını sağlamak için rehberlik eden programlar geliştirilmelidir. Yapılan eğitim çalışmalarında çocukları siber zorbalıktan, zararlı içeriklerden ve diğer çevrimiçi risklerden koruma yöntemleri öğretilmelidir. Sosyal medyanın etkileri, paylaşımların uzun vadeli sonuçları gibi konularda farkındalık yaratıcı programlar düzenlenmelidir. Çocukların teknolojiden tamamen uzaklaşmasını beklemeden teknolojiyle neler yaptıkları kontrol edilmeli, gerektiği taktirde ebeveynler tarafından güncel teknolojik gelişmeler takip edilmeli ve bu teknolojileri etkili bir şekilde kullanabilme becerilerini geliştirme fırsatlarının çocuklara sunulması sağlanmalıdır.

Bu gibi rehberlik programları için çocukların en çok bir arada buldukları alanlar olan okullar, en etkili yerlerdir. Milli Eğitimde, okul sosyal hizmet kapsamında okul yönetiminin, öğretmen ve öğrencilerin eğitim rehberlik servisinin de iş birliği ile aşırı internet kullanımı, yararlı internet kullanımı ve dijital okuryazarlık konusunda farkındalık çalışmaları yapılabilir. Bu çalışmalarda internetin tamamen kullanılmaması gerektiği değil, yetkin ve yeterli bir şekilde nasıl kullanılacağı hakkında eğitimler verilebilir. Bu alandaki çalışmalarda/uygulamalarda, bireyi çevresi içerisinde değerlendiren sosyal hizmet uzmanlarının görmezden gelinerek yapılamayacağı ortadadır. Eğitimcilerin ve sosyal hizmet uzmanlarının bu süreçteki rolleri, çocukların dijital dünyada sağlıklı ilişkiler geliştirmelerine ve bilgiye erişimlerini etkin bir şekilde yönetmelerine katkı sağlamaktadır. Bu iş birliği, çocukların dijital okuryazarlıklarını artırarak toplumda daha bilinçli bireyler olmalarına zemin hazırlamaktadır. Aşırı internet

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

kullanımı, bireyin çevresi ve ailesiyle olan ilişkilerinin zayıflamasına yol açmakta, bu da sosyal destek mekanizmalarının eksikliğini beraberinde getirmektedir. Zayıf sosyal destek, bireyin yalnızlık hissini artırarak aşırı internet kullanımını yeniden teşvik etmektedir. Bu kısır döngü, bireyin sosyal ilişkilerini daha da olumsuz etkileyerek, sağlıklı bir yaşam sürmesini engellemektedir. Dolayısıyla, sosyal etkileşimlerin güçlendirilmesi, aşırı internet kullanımının önlenmesi açısından kritik bir öneme sahiptir. Sosyal hizmet uzmanlarının burada öne çıkacak yönleri, bireyi çevresi içinde değerlendirme perspektifinde çalışmalar yapmalarıdır. Bireylerin aile ve sosyal destekleriyle ilişkilerini sağlamlaştırarak ve sosyal ağlar haricindeki etkinliklerle olan bağlantılarını yeniden güçlendirip dikkatini tekrar sosyal çevresine yönlendirerek aşırı internet kullanımını önleyebilir.

Çocuklarda teknolojinin bilinçli kullanımını desteklemek, onların sağlıklı bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri için oldukça önemlidir. Teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanırken, aşırı ve kontrolsüz kullanımın olumsuz etkilerinden kaçınmak gerekmektedir. Bu bağlamda, ebeveynler, eğitimciler ve sosyal hizmet uzmanı, psikolog gibi alanında uzman politika yapıcılar birlikte çalışarak çocuklara yönelik bilinçli teknoloji kullanımı eğitimleri ve farkındalık programları düzenlemelidir. Dijital okuryazarlık, çevrimiçi güvenlik ve ekran süresi yönetimi gibi son zamanlarda önemi artan ve Milli Eğitim Bakanlığının da dikkatini çekip eğitim müfredatına eklediği konuların önemi vurgulanmalıdır. Bu çabalar, çocukların teknolojiyi güvenli ve etkin bir şekilde kullanmalarına, aynı zamanda gerçek dünyadaki sosyal etkileşimlerini de güçlendirmelerine olanak tanır.

Teknoloji, günümüzde hayatımızın her alanında olduğu gibi çocukların teknolojiyle tanıştığı andan itibaren gelişiminde de önemli bir rol oynamaktadır. Çocukların teknolojiyle ilk tanışma alanlarının genellikle eğlence ve oyun olması, bu durumun eğitimdeki rolünü göz ardı etmemek gerektiğini göstermektedir. Teknolojinin yalnızca araştırma amaçlı kullanılabilceği fikri, çocukların deneyimlediği oyun ve eğlence unsurlarının gücünü pekiştirmemektedir. Oyun tabanlı öğrenme sistemi, çocukların eğitim süreçlerine entegre edilebilecek etkili bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Milli Eğitim Bakanlığı, sivil toplum kuruluşları ve içerik sağlayıcılarının iş birliği ile bu yaklaşım desteklenerek, çocuklara internet ortamında hem eğlenceli hem de öğretici etkinlikler sunulabilir.

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58.  
DOI: 10.54557/karataysad.1519907

Böylelikle, çocukların teknoloji ile olan etkileşimleri sadece eğlence ile sınırlı kalmayıp, aynı zamanda öğretici bir deneyim de yaşamaları sağlanabilir.

Çocuklara teknolojinin getirdiği riskleri anlatmak önemlidir, ancak bu risklerin tamamen önlenemeyeceği de unutulmamalıdır. Çocuklar, en iyi şekilde gözlemleyerek öğrenir; bu nedenle ebeveynlerin ve eğitimcilerin teknoloji kullanımına dikkat etmesi büyük bir önem taşır. Ebeveynlerin kendi teknoloji alışkanlıklarını gözden geçirmesi, çocuklara sağlıklı bir model sunmalarını sağlayarak teknolojiyle olan ilişkilerini daha bilinçli bir şekilde yönlendirmelerine yardımcı olabilir. Bu yaklaşım, çocukları bilinçli birer teknoloji kullanıcısı olmaya yönlendirebilir.

**Yazar Katkı Oranı ve Çıkar Çatışması Beyanı:** Yazarlar çalışmaya eşit katkı sunmuştur ve yazarlar arasında herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

### **Kaynakça**

- Ağırgöl, M., Kara, E., & Akgül, G. D. (2022). Eğitsel dijital oyunlarla işlenen fen bilgisi dersinin öğrencinin bilgilerinin kalıcılığına akademik başarısına ve tutumuna etkisi. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 5(3), 157-176. DOI: 10.47477/ubed.1063920
- Aksakallı, G. (2018, Aralık). Sosyal medyanın yalnızlık ve depresyon ile ilişkisi. Güvenliweb.org.tr. Erişim adresi: <https://www.guvenliweb.org.tr/blog-detay/sosyal-medyanin-yalnizlik-ve-depresyon-ile-iliskisi>
- Ali, S., Haykal, H. A., & Youssef, E. (2023). Child sexual abuse and the internet: A systematic review. *Human Arenas*, 6, 404-421.
- Altınöz, M., Tosun, N., Çinkılıç, T., & Çay, E. (2019). Siber güvenlik ve bilinçli sosyal medya kullanımı dersi pilot uygulamasına ilişkin öğretmen görüşleri. *Journal of Continuous Vocational Education and Training*, 2(1), 1-15.
- Arıca, O. T. (2023). Dijital çağda en kırılgan grup: Çocuklar ve gençler. Yeşilay. (T. Maraşoğlu, Röportaj Yapan). Erişim adresi: <https://www.yesilay.org.tr/tr/Makaleler/Dijital-Cagda-En-Kirilgan-Grup-Cocuklar-Ve-Gencler>
- Balcı, ř., & Baloğlu, E. (2018). Sosyal medya bağımlılığı ile depresyon arasındaki ilişki: Üniversite gençliği üzerine bir saha araştırması. *Galatasaray Üniversitesi İletişim Dergisi*, (29), 209-234. DOI: 10.16878/gsuilet.500860
- Belli, T. K. (2022). Üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığının akademik başarıları üzerindeki etkisi. *Türk Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1(1), 59-69.
- Bilge, Y., Baydili, K., & Göktaş, S. (2020). Sosyal medya bağımlılığını yordamada anksiyete, stres ve günlük sosyal medya kullanımı: Meslek yüksekokulu örneği. *Bağımlılık Dergisi*, 21(3), 223-235.
- Bilgin, M. (2018). Ergenlerde sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki. *The Journal of International Scientific Researches*, 3(3), 237-247.
- BTK. (2014). Yeşilay internetin bilinçli kullanımı ve teknoloji bağımlılığı çalıştay raporu. Ankara: Detamat Tanıtım Tasarım Matbaacılık.
- BTK. (2023). Güvenli Web. Güvenli Net. Erişim adresi:

Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

<https://www.guvenlinet.org.tr/>

Byrne, J., Day, E., & Raftree, L. (2021). The case for better governance of children's data: A manifesto. New York: UNICEF.

Chaves, B. S., Castro, C. F. S., Azevedo, I. F. S., Negreiros, İ. L. G. R., & Rêgo, M. G. C. (2024). Screen time in childhood and its implications for physical and mental health: Integrative review. *Research Society and Development*, 13(7). DOI: 10.33448/rsd-v13i7.46333

Christina, O., Carducci, B., Vaivada, T., & Bhutta, Z. A. (2022). Interventions to promote physical activity and healthy digital media use in children and adolescents: A systematic review. *Pediatrics*, 149(6). DOI: 10.1542/peds.2021-053852I

Daniels, K., Bower, K., Burnett, C., Escott, H., Hatton, A., White, E., & Monkhouse, J. (2020). Early years teachers and digital literacies: Navigating a kaleidoscope of discourses. *Education and Information Technologies*, 25(2), 2416-2426.

Dağlı, Z. (2020). An analysis of the role of intelligence games in policies aimed at fighting gaming addiction. *Addicta*, 7(2), 129-137. DOI: 10.5152/addicta.2020.19084

Dinç, M. (2015). Teknoloji bağımlılığı ve gençlik. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 32-54.

Dhivvy, J., P. G., Aswini Dath, M. K., Chinta, & Karki, A. (2024). Granular network traffic classification on mobile application service for better parental control. 2024 IEEE Sosyal Yenilik İçin Teknoloji ve Yönetimde Disiplinlerarası Yaklaşımlar Uluslararası Konferansı (IATMSI), 1-6. DOI: 10.1109/IATMSI60426.2024.10503043

Durmuş, K., & Övür, A. (2021). Medya etkileri bağlamında okul öncesi dönem çocuklarının yeni medya kullanımının analizi. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 5(2), 136-155.

EBA. (2023). Eğitim Bilişim Ağı. EBA. Erişim adresi: <https://www.eba.gov.tr/dijital-teknolojiler>

EU. (2009). Safer social networking principles for the EU. European Union.

EU. (2020). Digital education action plan 2021-2027: Resetting education



Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907

and training for the digital age. European Union.

EU. (2024). Digital education action plan – Action 3. European Education Area. Erişim adresi: <https://education.ec.europa.eu/focus-topics/digital-education/action-plan/action-3>

Gani, S. A. (2017). Parenting digital natives: Cognitive, emotional, and social developmental challenges. *International Conference on Education 2016 Universitas Negeri Malang*, 870-880.

Gottschalk, F. (2019). Impacts of technology use on children: Exploring literature on the brain, cognition, and well-being. *OECD Education Working Papers*, No. 195. DOI: 10.1787/19939019

Gökel, Ö. (2020). Teknoloji bağımlılığının çeşitli yaş gruplarındaki çocuklara etkileri hakkındaki ebeveyn görüşleri. *Kıbrıs Türk Psikiyatri ve Psikoloji Dergisi*, 2(1), 41-47.

Günel, E. (2021). Sosyal hizmet perspektifinden internet bağımlılığı üzerine bir gözden geçirme. *Karabük Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi UNIKA Toplum ve Bilim Dergisi*, 18-27.

Gür, D., & Türel, Y. K. (2022). Parenting in the digital age: Attitudes, controls, and limitations regarding children's use of ICT. *Computers and Education*, 183.

Himanshi, K., Jwala, J., Sharma, R. K., & Ansari, Y. (2023). Behavioral sleep problems in children: A review. *International Journal of All Research Education and Scientific Methods (IJARESM)*, 12(6), 282-292.

Kardeş, S. (2020). Erken çocukluk döneminde dijital okuryazarlık. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 827-839. DOI: 10.17679/inuefd.665327

Koral, F., & Alptekin, K. (2023). Dijital oyun bağımlılığı: Bir derleme çalışması. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (11), 283-308. DOI: 10.54557/karataysad.1237807

Küçükkaraca, N., & Pak, H. (2023). İnternet bağımlılığı tedavisinde bilişsel davranışçı grup terapileri. *Bağımlılık Dergisi*, 528-538.

Lyngdoh, T., El-Manstrly, D., & Jeesha, K. (2022). Social isolation and social anxiety as drivers of Generation Z's willingness to share personal information on social media. *Psychology and Marketing*, 40(1), 5-26.

- Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907
- MEB. (2020). Dijital okuryazarlık öğretmen kılavuzu. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- MEB. (2023). Dijital okuryazarlık etkinlik kitabı. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı.
- Olçay, S. (2018). Sosyalleşmenin dijitalleşmesi olarak sosyal medya ve resimler arasında kaybolma bozukluğu: Photolurking. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*, 90-104.
- Otilia, I. T., & Mona, V. (2018). The role of social support on internet addiction. *Revista de Asistenta Sociala / Social Work Review*, 73.
- Övür, A. (2017). Diseases and the possible effects that the new media brought into the digitalizing world. *Communication and Technology Congress*, 20-37.
- Polanco-Levicán, K., & Salvo-Garrido, S. (2022). Understanding social media literacy: A systematic review of the concept and its competences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(14). DOI: 10.3390/ijerph19148807
- Potter, W. J. (2013). Review of literature on media literacy. *Sociology Compass*, 7(6), 417-435. DOI: 10.1111/soc4.12041
- Primark, B., Shensa, A., Escobar-Viera, C., Barrett, E., Sidani, J., Colditz, J., & James, A. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 69, 1-9.
- Razak, A., İzani, M., & Connolly, T. (2019). Transitioning to digital games-based learning: The case of Scottish universities. *Management and Administration of Higher Education Institutions in Times of Change*, 151-165. DOI: 10.1108/978-1-78973-627-420191009
- Rodideal, A. A. (2018). Emerging needs for minimizing negative effects of technology overuse among children. *Moldavian Journal for Education and Social Psychology*, 2(1), 1-16.
- Sağlık Bakanlığı. (2021). Davranışsal bağımlılıklarda danışmanlık rehber kitabı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ruh Sağlığı Daire Başkanlığı.
- Soyoof, A., Reynolds, B. L., Neumann, M., Scull, J., Tour, E., & Mclay,

- Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907
- K. (2024). The impact of parent mediation on young children's home digital literacy practices and learning: A narrative review. *Journal of Computer Assisted Learning*, 40(1), 65-88.
- SİBERAY. (2023). Siberay. Erişim adresi: <https://www.siberay.com/>
- Silawati, E., & Rahman, M. (2024). Character building of young children in digital era through media literacy education. *Procedia of Social Sciences and Humanities*, 6, 364-382. DOI: 10.21070/pssh.v6i.578
- Smieszek, M. (2018). Relation between the internet and social and school functioning of children and adolescents: A review. *International Research Journal for Quality in Education*, 5(1), 22-26.
- şentürk, D. E. (2017). Sosyal medya bağımlılığının depresyon, anksiyete bozukluğu, karışık anksiyete ve depresif bozukluk hastaları ile kontrol grubu arasında karşılaştırılması ve kullanıcıların kişilik özellikleri ilişkisinin araştırılması. Uzmanlık Tezi, *Gazi Üniversitesi Tıp Fakóltesi Psikiyatri Anabilim Dalı*, Ankara.
- Taylan, H. H. (2018). Ortaokul ve lise öğrencilerinde problemlı internet kullanımı ve sosyal hizmet müdahalesi. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 3(67), 339-359.
- TBMM. (2012). Oyunların eğitimde kullanılması (İskoçya The Consolarium örneği). T.B. Meclisi içinde Bilgi Toplumu Olma Yolunda Bilişim Sektöründeki Gelişmeler ile İnternet Kullanımının Başta Çocuklar Gençler ve Aile Yapısı Üzerinde Olmak Üzere Sosyal Etkilerinin Araştırılması Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Raporu, 542. Ankara: TBMM.
- Toraman, Ç., Çelik, Ö., & Çakmak, M. (2018). Oyun-tabanlı öğrenme ortamlarının akademik başarıya etkisi: Bir meta analiz çalışması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(6), 1804-1811.
- UNICEF. (2021). The case for better governance of children's data: A manifesto. UNICEF Global Insight. Erişim adresi: <https://www.unicef.org/globalinsight/media/1741/File/UNICEF%20Global%20Insight%20Data%20Governance%20Manifesto.pdf>
- Yağız, E. (2007). Oyun tabanlı öğrenme ortamlarının ilköğretim öğrencilerinin bilgisayar dersindeki başarıları ve öz-yeterlik algıları üzerine etkileri. Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*.

- Çamalan, V. F. ve Demirbaş, E. (2024). Çocuklarda teknolojinin getirdiği risklerden kaçınma ve bilinçli internet kullanımını destekleyen çalışmalar. *Karatay Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (13), 31-58. DOI: 10.54557/karataysad.1519907
- Yanardağ, R., & Lale, S. (2022). Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 50-66.
- YEDAM. (2023). Yeşilay Danışmanlık Merkezi. Yeşilay Danışmanlık Merkezi. Erişim adresi: <https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliligi>
- Yeşilay. (2023). TBM. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele. Erişim adresi: <https://tbm.org.tr/>
- Žerebecki, B. G., & Oprea, S. J. (2022). The direct and indirect effects of social technology use on children's life satisfaction. *International Journal of Child-Computer Interaction*, 34.
- Zheng, S., Guan, W., Li, B., & De-Ze, Q. (2015). Social work in teen addiction correction services: Research under the new situation. *National Conference on Electrical Electronics and Computer Engineering*, 252-255.