

DERLEME | REVIEW

Bir Teknoloji Bağımlısı Yetiştirmek: Yeni Doğandan Ergenliğe Ebeveynliğe Yardımcı Bir Duygu Düzenleme Aracı Olarak Sanal Ortamlar

Raising a Technology Addict: Virtual Environment as an Emotion Regulation Tool from Infancy till Adolescence

Başak Karateke ¹ 

1. Ufuk Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, Turkey

ABSTRACT

Technology has started to play a facilitating role in the field of parenting after the fields of entertainment, education, health. However, the support of the virtual environments to the parents may cause technology addiction. The virtual environments which make activities and entertain children previously, has become to share responsibilities with parents. The aim of this review is to discuss the role of the over use of technology, which is accepted as helpful assistants by the parents, in childhood through the term of emotional regulation. The concept of emotional regulation is defined as the individual's appropriate emotional response to the stimulus. The related studies show that the processes of attachment and accordingly the parent-child relationship have importance in the development of the skill of emotional regulation. The negative emotions that should be regulated by the parents during the child nutrition or medical examination, have been regulated by the virtual environments such as smartphone or tablet instead of parents.

Keywords: Technology addiction, emotional regulation, attachment process

ÖZ

Eğlence, eğitim, sağlık gibi alanlardan sonra ebeveynlik alanında da teknoloji kolaylaştırıcı bir rol oynamaya başlamıştır. Ancak ebeveynlerin sanal ortamlardan aldıkları bu yardım, teknoloji kötüye kullanımı tehlikesini de beraberinde getirmektedir. Önce çocukları oyalama ve etkinlik yapma konusunda görevlerin devredildiği sanal ortamlar, günümüzde ebeveynliğin ilk anından itibaren sorumlulukları paylaşmaya yarayan asistanlar halini almaktadırlar. Bu derlemede ebeveynlerin masum yardımcıları olarak kullandıkları sanal ortamların, ileride çocukları teknoloji kötüye kullanımına nasıl yaklaştırdığı duygu düzenleme kavramı üzerinden tartışılmaktadır. Duygu düzenleme kavramı, bireyin maruz kaldığı uyarıcılar karşısında duygularını uygun düzey ve biçimde vermesi olarak tanımlanmaktadır. Yapılan çalışmalar bu becerinin gelişmesinde bağlanma süreçlerinin dolayısıyla ebeveyn-çocuk ilişkisinin önemli olduğunu göstermiştir. Teknoloji bu süreçte çocuğun olumsuz duygularını engellemek için dahil olmaktadır. Beslenme sürecinde, doktor muayenesinde ya da restorantta ortaya çıkan kontrol edilmesi gerekli olan olumsuz duyguların kontrolü ebeveyn tarafından değil sanal ortamlar tarafından sağlanmaktadır. Bu sebeple teknoloji kötüye kullanımı konusunda yapılacak önleyici çalışmalarda ebeveynler ve çocuklar için erken dönemlerde duygu düzenleme becerileri ve sağlıklı bağlanma süreçleri ile ilgili çalışmaların yapılması tavsiye edilmektedir.

Anahtar kelimeler: Teknoloji bağımlılığı, duygu düzenleme, bağlanma

GİRİŞ

Sanal ortamlar, erişim kolaylaştıkça bireylerin eğitim, iş ve sosyal yaşamlarının bir parçası haline gelmişlerdir. Yetişkinlerin hayatında merkezi bir noktaya yerleşen sanal ortamların bir ebeveynlik aracı olarak da kullanılması şaşırtıcı olmamaktadır. Ninni kayıtları, masal anlatım videoları, emzirme ve beslenme takip uygulamaları gibi ebeveynlere destek olmak amacıyla geliştirilen ortamlar, modern ebeveynlerin hayatlarını oldukça kolaylaştırmaktadır. Ancak bu gelişmeler çocukların ebeveynlerin sesinden ninni ve masal dinleme şanslarının ellerinden alınmasına, bakım veren kişinin bebeğinin rutinini içselleştirmek yerine bir araca devretmesine yol açmaktadır. Bu şekilde başlayan ebeveyn çocuk ilişkisinde sanal ortamlar, olumsuz duyguları barındıran beslenme, yolculuk ve tıbbi süreçleri yönetmeyi sağlayan duygu düzenleyiciler halini almaktadır. Erken çocuklukta sanal ortamlarla gelişen bu duygu düzenleme alışverişi ilerleyen yaşlarda da devam etmekte, çocuğun hayatının büyük bir kısmını ele geçirmektedir. Alan yazında teknoloji kötüye kullanımı ve buna yol açan faktörlere yönelik birçok araştırma yapılmış olmakla beraber (1,2) istatistiki olarak gösterilen duygu düzenleme ve teknoloji kötüye kullanımı ilişkisinin (3) oluşma sürecine dair açıklamalar bulunmamaktadır.

Bu derleme çalışmasında sanal ortamlar ve çocuk arasındaki ilişkinin anahtarı olarak duygu düzenleme kavramı ele alınarak, konuya dair alan yazın bilgisi sunulacak, daha sonra teknoloji bağımlılığını önlemeye yardımcı duygu düzenleme becerisi önerilerine yer verilecektir.

DUYGU DÜZENLEME VE DUYGU DÜZENLEMENİN GELİŞİMİ

Öz düzenlemenin bir alt boyutu olan duygu düzenleme; bireylerin çevreden gelen uyarıcılara verilecek duygusal tepkilerinin, uygun düzey ve biçimde olmasını ayarlayabilmeleri olarak tanımlanabilir (4,5). Gross (6) duygu düzenlemenin bir deneyimi devam ettirmek, azaltmak veya arttırmakla birlikte hoş olan ve hoş olmayan duyguların ifadelerini içerdiğini belirtmiştir. Thomson (7) ise duygu düzenlemeye bireyin kendi içindeki duygu düzenleme süreçleri ve bireylerarası duygu düzenleme süreçleri olarak iki boyut tanımlamıştır. Bireyin kendi içindeki duygu düzenleme süreçleri ile bireyin kendi duygularına ait yaşantılarının ifadelerini değiştirmeye çaba göstermeyi kastederken, bireylerarası duygu düzenleme süreçleri ile diğerlerinin duygu ifadesi ve deneyimlerini değiştirmeye çabalamayı kastetmektedir (7).

Bireylerin duygu düzenlemeye iki açıdan ihtiyacı olduğunu söylemek mümkündür. Bunlardan ilki haz elde etmektir. İnsan organizmasının olumlu duyguları yaşama, olumsuz duygulardan da kaçınma motivasyonuna bağlı olarak bireyler mutlu olmak, keyif almak gibi olumlu duygulanımları artırırken, üzüntü, öfke gibi duyguları azaltarak haz almalarını sağlarlar (8). Bireyler duygu düzenlemeye bir araç olarak da ihtiyaç duyarlar. Böylelikle duygularını düzenleyerek bağlama uygun duygu ve davranışı sergileme fırsatı bulurlar. Öfke olumsuz bir duygu olarak tanımlanmakla birlikte bir tartışmada uygun düzeyde ifade edildiğinde bireye faydalı olabilmektedir (8).

Duygu düzenleme hayat boyu devam eden bir süreç olduğu için etkisi ve gelişimi yetişkinlikte de devam eden bir beceri olup, bireyin ruh sağlığının yaşam boyu korunmasında temel bir görevi olduğu bilinmektedir (9). Duygu düzenleme becerisi düşük bireylerde kaygı bozukluklarının görülme oranının arttığı belirtilmiştir (10).

Duygu düzenleme biyolojik, ilişkisel ve çevresel olarak üç boyutun etkileşmesi ile erken çocukluk döneminde ortaya çıkan bir beceridir. İlk duygu düzenleme çabaları ortalama olarak yaşamın üçüncü ayında daha çok fiziksel mekanizmaların etkisi altında ortaya çıkmaktadır (11). Üçüncü aydaki emme, basit motor hareketler yapma, rahatsızlığını belli sesler çıkararak ifade etme, ağlama ve yetişkine bağımlı olma erken dönem duygu düzenleme davranışları olarak görülmektedir (11,12). Üçüncü ay ile altıncı ay aralığında uyku, beslenme gibi rutinleri oluşturan bebeğin öz düzenleme süreçlerine bilinçli düzeyde katılımı belirmeye başlamaktadır. Bebeğin bu süreçte dikkatini odaklama, sürdürme ve kaydırma gibi becerileri öz düzenleme açısından oldukça büyük öneme sahiptir. Rothbart (13) yaptığı bir çalışmada olumlu duygulanımlar ve stresin azalmasının dikkat süreçleri ile bağlı olduğunu ortaya koymuştur. Bir yaşla beraber istemli davranışları artan bebek çevreden aldığı uyaranlara karşı bilinçli tepkiler vermeye başlar. Bu dönemde bebek kendisine bakım veren kişilerin kendi duygulanım durumuna yön veren belirli bir davranış örüntüsü sergilediklerini farkederek. Yaşamın ikinci yılında bebek duygu düzenlemedeki edilgen konumundan etkin konuma geçer. Bu tam bir duygu düzenleme durumu olmamakla beraber başarılı olamasa da çeşitli yöntemler kullanarak duygularının düzenleme girişimleri gerçekleştirirler (14,15).

Bakım veren kişiye cevap verme şeklinde gelişmeye başlayan davranışsal düzenleme süreci beynin ve buna bağlı olarak yönetici işlevlerdeki gelişmelerden de etkilenmekte, bebek ilerleyen yaşlarda uyanıklığın denetimi, duygu ifadesinin kontrolü, ketleme gibi becerileri kazanmaktadır (16). Buraya kadar duygu düzenlemenin gelişiminin biyolojik boyutunun gözlenen sonuçları anlatılmıştır. Duygu düzenlemenin gelişiminde bir de; bebek ve bakım verenin bağlanma sürecinin yeri tanımlanmaktadır. Buna göre bebeğin davranış repertuarındaki ağlama, yalanma, hareket etme gibi karmaşık olmayan davranışlarına karşı bakım verenin tepkilerinin oluşturduğu ilişki, bebeğin güven duygusu hissetmesini sağlayan nitelikte ise, bebek, kendi bedeninde ve çevresinde gerçekleşen değişimlere uyum sağlayabilir (17). Bağlanma ilişkisinin niteliği bebek ve bakım veren arasındaki etkileşimin türünden etkilenir. Bu etkileşim duygu düzenleme açısından bir akord olma sürecine benzetilebilir. Bebeğin stres altında iken bakım verenle ilişkisi, duygusal alışverişi ile stresinin düzeyini düzenleyebilmesi önceleri bilinçsiz olmakla birlikte gelişime paralel olarak daha bilinçli hale gelmektedir. Bunun tersi olarak ihmal edilen bir bebek stres altındayken bu duygusal uyum sağlama şansına erişemeyeceği için duygu düzenleme becerisi sınırlı düzeyde kalacaktır (18). Bebekler, bağlanma figürü ile ilişkilerinde stresli veya tehlikeli bir durumla karşılaştıklarında, olumsuz duygularıyla ve kaygılarıyla nasıl başa çıkacaklarını deneyimlerler (19,20). Yaşamın ilk üç yılında bağlanma sürecinin inşa olduğu dönem boyunca duygu düzenleme için gerekli duygusal şartların oluştuğu görülmektedir. Buradan bakıldığında bakım verenin duygu düzenleme becerilerinin gelişmesindeki yadsınamaz rolü göze çarpmaktadır.

Mikulincer ve diğerlerinin (21) yaptıkları çalışmada bir yaş çocuklarının tuhaf durumlarda ebeveynlerinin ulaşılabilirlik ve tepki verme durumlarına göre duygu düzenleme becerilerini sergilediklerini belirtmişlerdir.

BAKIM VERMEYE YARDIMCI OLARAK TEKNOLOJİ

Yaşamın her alanı ile ilgili içeriğe sahip sanal ortamlarda, kullanıcılar tarafından sağlık ve tıbbi konular hakkında da araştırma yapılmaktadır. Yapılan bir çalışmada Avusturalya'da yaşayan 15 yaş üstü bireylerin en çok bilgiye ulaşmaya çalıştığı ilk 15 konu arasında sağlık ve tıbbi konuların yer aldığı tespit edilmiştir (22). Google'ın tüketici anketinde sağlıkla ilgili arama yapan bireylerin ebeveyn olma ve olmama durumları karşılaştırılmış, ebeveyn olanların olmayanlara oranla iki kat fazla olduğu ortaya konulmuştur (23). Yeni ebeveynlerin teknoloji ile daha iç içe olmaları, onlar için teknolojinin ebeveynlik için bir başvuru kaynağı olmaktan da ileri gidip destekleyici bir rol üstlenmesine yol açmıştır. Bir sanal uygulama marketinde "emzirme" anahtar kelimesi ile yapılan bir aramada 40'ın üzerinde uygulamanın olduğunu görmek mümkündür. Bu uygulamalar anne ve babaların çocuğun gösterdiği açlık, uykusuzluk, altının kirli olması veya boşaltım sorunları ile ilgili sinyallerini takip etmek yerine uygulamaya not ettikleri verileri takip ederek çocuğun muhtemel ihtiyaçlarını gidermelerini sağlamaktadır. Avusturalya'da yapılan bir çalışmada ilk çocukları dünyaya gelen annelerden internetten bebeğin emzirilme süreci ile ilgili destek almayanların bebeklerinde, alanlara oranla daha çok formül mama kullanıldığı ortaya konulmuştur (24). Bu araştırmaya göre beslenme ile ilgili uygulama desteği almamanın anne sütü ağırlıklı beslenmeyi zorlaştığı sonucu çıkarılabilir. Yani doğal olarak inşa olması gereken anne ve bebek arasındaki emzirme süreci ancak uygulamalarla doğal seyrini yakalayabilmektedir. Özellikle yeni doğan dönemi için geliştirilen bu uygulamaların bu süreci derinden etkilediğine bakılırsa, uygulamaların niteliğinin de değerlendirilmesi gerekmektedir. Bu amaçla Avusturalya'da Chenk ve diğerleri (25) tarafından yapılan bir çalışmada yeni doğan beslenmesi, ek gıdaya geçiş ve oyun konularındaki mobil uygulamaların kalitesi ve etkinliği sistematik olarak değerlendirilmiştir. Çalışmada bu konularla ilgili olarak 2000'inin üzerinde uygulamanın geliştirilmiş olduğu, bunlardan çok küçük bir kısmının içeriğinin alan uzmanları tarafından geliştirildiği veya desteklendiği bulunmuştur. Çalışmada yapılan değerlendirmelerde bu uygulamaların bazılarının doğru olmayan bilgiler içerdiği ortaya konulmuştur (25). Buna sonuca göre ebeveynliğin ilk dönemlerinde çocuktan gelen sinyalleri alınıp buna göre bir ilişki inşa edilmesi gerekli bir dönemde, ebeveyn çocuktan gelen sinyallere bakmak yerine güvenilirliği tartışmalı uygulamaların sağladığı verilere göre bir ilişki inşa edilmektedir.

Yukarıda bahsedilen bebeğin bakım rutinlerinin takibinin teknolojik uygulamalara devredilmesinden sonraki aşama; bebeğin hayatında kontrol edilmesi gereken nahos durumların yönetimi olmaktadır. Ek gıdaya geçen bebeğin yeni denediği besine dair olumlu olmayan duygusunun, doktora gittiğinde yapılacak girişimle ilgili kaygısının, bebeğin misafirlikte sıkılmasının kontrolünün sağlanması için başvuru alan çeşitli video ve oyun uygulamaları çocuğun kendini düzenleme deneyimleri edinmesi şansını elinden almakta ve ebeveynin çocuğunu sakinleştirmeyi öğrenme sürecini de baltalamaktadır.

Olumsuz duygular her zaman var olmaktadır. Çocuklar birey olma yolunda hayatının başından itibaren engellenmeyle baş etme vb. becerilerinin gelişimi ile olumsuz duygularla karşılaştığında bu duygularla baş etmeyi, duygusal bir dengeye erişmeyi ancak yaşayarak kazanabilirler. Ağladığında gelen bakım veren kişi, altının pislendiğini ifade ettiğinde onu temizleyen kişinin gelmesi bebeğe "evet bu kötü bir durum ama geçecek" fikrini aşılır. Bu fikri keşfeden bebek daha sonra hoşlanmadığı bir durumla karşılaştığında kendi kendini sakinleştirerek, duygularını düzenleyebilir hale gelir. Benzer şekilde çocuğunu

sakinleştirebilme deneyimini yaşayabilen ebeveyn, her koşulda bu güvenle çocuğuna yaklaşıp onun duygu düzenleme sürecine eşlik edebilme becerisini kazanır. Ancak bu görevi teknolojik yardımcılara devrettiğinde, interneti olmayan bir yerde çocuğuna bir şey yediremez, onu sakinleştiremez. Ya da yukarıda Newby ve diğerlerinin araştırmasında ortaya koyduğu gibi anne sütü verme konusunda başarılı olamaz(24).

TABLETLE YEMEK YEDİRMEKTEN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA GİDEN YOL

Ebeveynliğe yardımcı olarak gayet yaygın kullanılan teknolojik araçlara ve ortamlara ebeveynlik görevi devredildikten sonra çocuğun tüm gelişim sürecinde ana karakter olmaya devam eder teknoloji. Yemek yemeyen çocuğa tableten çizgi film seyrettiren ebeveyn ödev yapmayan çocuğa ödül olarak tablet sunmaya doğru evrilmeye başlar. Böylelikle sevmediği yemeği yemek zorunda kalan çocuğun olumsuz duyguları tablet ile kamufle edilir. Ödev yapma konusunda pek de hoş duygulara sahip olmayan çocuk için tablet bir ödüldür. Bu süreç boyunca her ne duygu olursa olsun teknolojik aletler veya mecralarla muhatap olmak olumlu bir duygu yaratır hale gelmektedir. Çocukların sanal ortamlarla tanışma yaşları ve maruz kalma sürelerinin araştırıldığı çalışmalarda; 2 yaş ve öncesinin işaret edildiği görülmektedir. Yine bu çalışmalarda çocukların büyük bir kısmının her gün sanal ortamları kullandığı ve bu sürenin çoğunluk çocuklar için yaşına uygun olarak tanımlanan sürenin üstünde olduğu ortaya konulmuştur (26,27,28). Yapılan çalışmalarda çocukların tablet kullanımında etkili faktörlerin başında ebeveyn etkisi geldiği belirtilmiştir (29).

Yukarıda çocuğun kendi duygusunun düzenleme becerilerinin gelişmesinin oldukça ebeveyni yani bağlanma figürüne bağlı bir durum olduğu açıklanmıştır. Buna göre ebeveyn, teknolojiyi bir duygu düzenleyici olarak işaret etmektedir. Bağlanma figüründen bunu öğrenen çocuk, duygusunu düzenlemeye ne zaman ihtiyaç duysa, kendini teknolojinin güvenli kollarına bırakacaktır. Arkadaşı tarafından reddedilmek, düşük not almak, aile ile anlaşamamak ve daha nice çocuk gündemini işgal eden durumda çocuk, ebeveyninin gösterdiği yoldan gidecektir. Bu hikâye her zaman görevini teknolojiye devreden ebeveynlerle başlamayabilir. Çocuğun duygu düzenleme süreçlerine gerekli desteği sağlamayan ebeveynlerin çocuklarının, bir duygu düzenleyici yöntem olarak teknolojiyi keşfetmiş olmaları da olasıdır.

Ergenlik dönemi bireyin kimlik oluşturma konusunda yoğun yatırımlarının olduğu bir dönemdir. Kimlik oluşumu sürecinde beğenilmek, bir gruba ait olmak açısından arkadaşlık ve sosyal ilişkiler ciddi bir yer almaktadır (30). Sosyal beceri eksikliği olan ergenlerde romantik ilişkiler dahil tüm sosyal ilişkilerde kaygı yaşandığı ve bu sebeple bu ilişkileri sanal ortamdan yürütme eğiliminde olduklarını gösteren araştırma bulgularına rastlanmaktadır (31). Utangaçlık, yalnızlık, flört kaygısı ve sosyal kaygı ile internet bağımlılığının arasında anlamlı bir ilişki olduğu ortaya konulmuştur (30). Duygu düzenleme sürecinde yaşanan zorlukların olumsuz duygulara karşı oluşan güçlü dürtüleri kontrol etme, hedefe yönelik davranışta bulunma, etkili duygu düzenleme stratejileri kazanma sürecinde problemlerle karakterize olduğu bilinmektedir (32,33). Bu noktada bazı çalışmalardan elde edilen bulgulara göre; bağımlılıkların bireyin karşılaştığı olumsuz duygulanımlarla baş etmesine yardımcı olan hatalı bir baş etme yöntemi olduğu söylenebilir (34,35).

Estevez ve diğerleri (2) yaptıkları bir araştırmada 13 ile 21 yaş aralığındaki gençlerin bağlanma özellikleri, duygu düzenleme becerileri ve bağımlılık durumlarını incelemişlerdir. Çalışmanın sonucunda; bağımlılık davranışlarının hepsinin birbiri ile pozitif yönde anlamlı korelasyon gösterdiği; duygu düzenleme düzeyi ile anne, baba, akran bağlanmaları, internet, oyun ve kumar bağımlılıkları arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu gösterilmiştir. Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise duygu düzenleme becerilerinin madde bağımlılıkları dâhil tüm bağımlılıkları yordadığı, bağlanma özelliklerinin ise davranışsal bağımlılıkları yordadığıdır (2). Çalışmadaki analizler bir adım daha ileri götürüldüğünde; akranlarla bağlanma sorunu yaşayanın kumar ve video oyun bağımlılığını, anne ile bağlanmanın zayıf olmasının ise problematik internet kullanımını yordadığı ortaya konulmuştur (2). Alan yazın incelendiğinde zayıf duygu düzenleme becerisi olan katılımcılarda, olumsuz duygulardan kaçınmak ya da regüle olmak için bağımlılık davranışlarının görüldüğüne dair bilgilere rastlanmaktadır (34,35).

Ergenlik dönemi özelinde bakıldığında; güvenli bağlanmanın yalnızlıkla negatif ilişkisi olduğu (36,37), başkaları ile ilişki kurmakta sorun yaşayan ergenlerin kabul edilebilir bir karakter olmak için internet üzerinden ilişki kurmaya yöneldiklerini düşündürmektedir (30). Bu bilgiler ışığında ergenlikle beraber arkadaşları ile fiziksel olarak değil de sanal olarak iletişim kuran ergenlere yöneltilen eleştiriler iki durumda da anlamını yitiriyor gibi görünmektedir. Çünkü ergen içinde bulunduğu döneme de bağlı olarak her ilişkisinde yaşadığı çeşitli duyguları kontrol etmekte yetersiz kaldığında en güvenli alan sanal ortam olmaktadır. Alan yazında günlük yaşamın zorluklarının yarattığı olumsuz duygulanımlar karşısında online oyun oynamak gibi aşırı internet kullanımına yönelmenin depresyon ya da benzeri patolojilerle (38) ve sosyal kaygı ile baş etme yöntemi olabileceğine dair araştırma sonuçlarına rastlanmaktadır(39).

Ergenlik dönemindeki internet bağımlılığı konu edinen çalışmaların bulguları incelendiğinde; internet bağımlısı ergenlerin yaşlılarına göre aileleri ile daha az vakit geçirdikleri, depresyon (40), yalnızlık (41), empati düzeylerinin düşük, zorbalık bilişlerinin yüksek olduğu (42), sosyal problemler (43) ile akademik sorunları (30) olduğu hatta yaşlılarına göre daha yüksek intihar olasılığı (44) taşıdıkları türünde bilgilere rastlanmaktadır. İnternet bağımlılığı ve sıralanan problemlere; duygu düzenleme süreçlerinin bağımlılıkla ilişkisi penceresinden bakıldığında depresyon, yalnızlık vb. olumsuz durumların aslında internet bağımlılığının sonucu değil sebebi olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda her ne kadar depresyon, yalnızlık gibi psikolojik sorunların sebebi internet bağımlılığı olarak açıklansa da psikolojik sorunlar ve internet kullanımı arasındaki neden sonuç ilişkisinde hangi değişkenin sebep hangi değişkenin sonuç olduğunun tekrar değerlendirilmesi gerekmektedir. Aslında bu durum, yeni kazandığı ebeveynlik rolündeki karşılıklı ilişkide çocuğun sinyallerinin yarattığı duygulanım ve başarısızlık hissinden korkan ebeveynin, telefonuna bebek bakımı ile ilgili uygulamaları indirmesine benzer görünmektedir. Ebeveyn bu uygulamaları kullandığı için başarısız olmamıştır. Başarısızlık kaygısından ötürü bu uygulamaları kullanmaya yönelmektedir.

TEKNOLOJİ KÖTÜYE KULLANIMINA KARŞI SAĞLIKLI DUYGU DÜZENLEMENİN GELİŞTİRİLMESİ İÇİN ÖNERİLER

Bu başlığa kadar teknolojinin duygu düzenleme becerisinin yerini nasıl aldığına dair

bilgiler kısaca paylaşılmıştır. Birçok ebeveynin şikâyetçi olduğu teknoloji kötüye kullanımının sebebinin de duygu düzenleme becerilerindeki yetersizlikler olduğunu düşündüren bilgilere yer verilmiştir. Duygu düzenleme becerilerinin gelişme sürecine bakıldığında bağlanma süreçlerinin oldukça kritik bir rol oynadığı görülmüştür. Güvenli bağlanmada tanımlanan; bebeğin içinde bulunduğu durumlar ya da ihtiyaçlarına dair verdiği işaretlere açık olan ebeveyn, duygu düzenlemeyi yardımcı olmaktadır (45). Bu sayede güvenli bağlanma şartlarında çocuk, stresli durumlarla karşı karşıya kaldığında kendisini düzenlemek için ebeveyninden faydalanmakta; güvenli bağlanma şartları yokken ebeveyni istememektedir (46).

Bu noktaya kadar sunulan bilgiler ışığında bağlanma süreçlerinin duygu düzenleme becerilerinin sağlıklı gelişmesinde önemli rolü olduğu, bağlanma süreçleri ve bununla ilişkili olarak duygu düzenleme becerilerinde ortaya çıkan yetersizliklerin bir davranışsal bağımlılık türü olan teknoloji bağımlılığı üzerinde etkisi olduğu düşünülebilir.

Teknoloji bağımlılığına müdahale programlarını inceleyen bir meta analiz çalışmasında; katılımcılarının yaşları 11 ile 20 arasında değişen altı program incelenmiştir (47). Deney ve kontrol grubunun olduğu çalışmalarda yöntem olarak bilişsel davranışçı terapi tekniklerinin kullanıldığı grup terapileri (48,49,50), psikoeğitimler ve aile eğitimleri (51,52), kum terapisi (53) gibi yöntemlerin kullanıldığı görülmektedir. Sadece bir programda grup terapisine ilaç tedavisi eklenmiştir (49). Programlarda kullanılan ölçme araçları incelendiğinde tüm programlarda internet bağımlılığı ile ilgili ölçeklerin kullanıldığı, bunlara ek olarak bir programda bireyin duygulanım durumuna dair ölçüm alındığı (48), bir başka programda da katılımcıların özsaygı durumlarının (50) ölçüldüğü görülmektedir. Altı çalışmanın dahil edildiği bu çalışmanın sonuçları bilişsel davranışçı terapi temelli ve psikoeğitim temelli müdahale programlarının internet bağımlılığının şiddeti üzerinde farklı düzeyde etkilerinin olduğu, özellikle motivasyon ve zamanın etkili kullanımı konusunda sunulan desteğin internet bağımlılığının şiddetini anlamlı olarak azalttığını ortaya koymuştur (47). Bu metaanaliz çalışması ile bilişsel davranışçı terapinin kullandığı semptomatik yöntemlerin yerine teknoloji bağımlılığına yol açan sebeplere yönelen müdahale biçimlerinin gerekliliği bu çalışma ile vurgulanmıştır.

O halde teknolojinin aşırı kullanımı gibi davranışsal bağımlılıkların önüne geçilebilmesi için çocukların duygu düzenleme becerilerinin gelişmesine fırsat verilmelidir. Bu amaçla aşağıda duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesine yönelik izlenebilecek basamaklar sıralanmıştır:

1. Ebeveynlerin çocukla sağlıklı bağlanmasının sağlanması, bu bağlamda ebeveynlerin çocuktan gelen her türlü mesaja açık olmasının sağlanması,
2. Ebeveynlerin çocuklarının bir yemeği beğenmediğinde mutsuz olması, misafirlikte sıkılması gibi her duyguyu yaşamasına imkân tanınması,
3. Çocukların duygularını tanımları için ebeveyn ve öğretmenler tarafından çocukların gelişim düzeylerine uygun etkinliklerle eğitimler verilmesi,
4. Çocuğun yaşamakta olduğu duyguyu tanımlamasına imkân verilmesi,
5. Çocuğun duygularını uygun biçimde ifade etmesi için fırsat tanınması duygu düzenleme becerisinin gelişimine yardımcı olacaktır.

SONUÇ

Bu çalışmada, sanal ortamlar ve çocuk arasındaki ilişkinin anahtarı olarak duygu düzenleme kavramı ele alınmış, bu konuda yapılan çalışmalara yer verilmiş ve teknoloji bağımlılığını önlemeye yardımcı bazı duygu düzenleme becerisi önerilerinde bulunulmuştur. Bağlanma ve duygu düzenleme süreçlerinin sağlıklı olarak gerçekleşmesinin teknoloji bağımlılığı açısından koruyucu olacağı öngörülmektedir. Önleyicilik kapsamında ebeveynlerin bağlanma ve duygu düzenleme becerileri açısından desteklenmesi yönünde çalışmalar yapılabileceği gibi duygu düzenleme süreçleri, teknoloji bağımlılığı kavramlarının arasındaki neden sonuç ilişkilerini ortaya koyacak akademik çalışmalar yapılabilir. Böylelikle teknolojinin bilinçli kullanımının önündeki engellerin kalkabileceği ve çocuk yetiştirmede teknoloji karşısı bakışın yerini teknolojinin bilinçli kullanımını destekleyen ebeveynlik yaklaşımının alabileceği düşünülebilir.

KAYNAKLAR

1. Li X, Li D, Newman J. Parental behavioral and psychological control and problematic Internet use among Chinese adolescents: The mediating role of self-control. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2013; 16: 442–447.
2. Estevez A, Jáuregui P, Sánchez-Marcos I, et al. Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *J Behav Addict* 2017; 6: 534–544.
3. Estévez A, Herrero D, Sarabia I, Jauregui P. Mediating role of emotional regulation between impulsive behavior in gambling, Internet and videogame abuse, and dysfunctional symptomatology in young adults and adolescents. *Adicciones* 2014; 26: 282–290.
4. Murray DW, Rosanbalm K, Christopoulos C, Hamoudi A. Self-regulation and toxic stress: foundations for understanding selfregulation from an applied Developmental Perspective. *OPRE Report* 2015; 21, Washington.
5. Panfile TM, Liabie DJ. Attachment security and child's empathy: The mediating role of emotion regulation. *Merrill-Palmer Q* 2012; 58: 1-21.
6. Gross JJ. Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *J Pers Soc Psychol* 1998; 74: 224–237.
7. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev* 1994; 59: 25–52.
8. Tamir M. What do people want to feel and why? Pleasure and utility in emotion regulation. *Curr Dir Psychol Sci* 2009; 18: 101–105.
9. Cole PM, Dennis TA, Smith-Simon KE, Cohen LH. Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: Relations with emotion socialization and child self-regulation. *Soc Dev* 2009; 18: 324–352.
10. Amstadter A. Emotion regulation and anxiety disorders. *J Anxiety Disord* 2008; 22: 211–221.
11. Kopp C. Antecedents of self regulation: A developmental perspective. *Dev Psychol* 1982; 18: 199–214.
12. Rothbart MK, Ziaie H, O'Boyle CG. Self-regulation and emotion in infancy. N Eisenberg & R A Fabes (Eds.), *Emotion and its Regulation In Early Development*, New York, Jossey-Bass, 1992; 7-23.
13. Rothbart MK. Longitudinal Affiliation. Rothbart, Mary K: U Oregon, Eugene. *Dev Psychol* 1986; 22: 356-365.
14. Calkins S, Dedmon SE. Physiological and behavioral regulation in two-year-old children with aggressive/destructive behavior problems. *J Abnorm Child Psychol*. 2000; 28: 103-118.
15. Calkins SD, Gill K, Johnson MC, Smith C. Emotional reactivity and emotion regulation strategies as predictors of social behavior with peers during toddlerhood. *Soc Dev* 1999; 8: 310-341.
16. Bronson MB. Recognizing and supporting the development of self-regulation in young children. *Young Child* 2000; 55: 32-37.
17. Bowlby J. Developmental psychiatry comes of age. *Am J Psychiatry* 1988; 145: 1–10.
18. Aideuis D. Promoting attachment and emotional regulation of children with complex trauma disorder. *J Behav Consult Ther* 2007; 3: 546-554.

19. Gross JJ. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology* 2002; 39: 281–291.
20. Mikulincer M, Shaver PR, Sapir-Lavid Y, Avihou-Kanza N. What's inside the minds of securely and insecurely attached people? The secure-base script and its associations with attachment-style dimensions. *J Pers Soc Psychol* 2009; 97: 615–633.
21. Mikulincer M, Shaver PR, Pereg D. Attachment theory and affect regulation: The dynamics, development, and cognitive consequences of attachment-related strategies. *Motiv Emot* 2003; 27: 77–102.
22. ACMA. Consumer benefits from participating in the digital economy. URL: http://www.acma.gov.au/webwr/_assets/main/lib410148/chapter%205_consumer_benefits_from_participating_in_the_digital_economy.pdf [accessed 2015-01-20]
23. Rost J, Johnsmeyer B, Mooney A. Diapers to diplomas: what's on the minds of new parents. URL: http://www.thinkwithgoogle.com/articles/newparents.htmlw.imshealth.com/deployedfiles/imshealth/Global/Content/Corporate/IMS%20Health%20Institute/Reports/Patient_Apps/IIHI_Patient_Apps_Report.pdf [accessed 2015-08-25].
24. Newby R, Wendy B, Ware RS, Davies PSW. Internet use by first-time mothers for infant feeding support. *J Hum Lact* 2015; 31: 416–424.
25. Cheng H, Tutt A, Llewellyn C, et al. Content and quality of infant feeding smartphone apps: five-year update on a systematic search and evaluation. *JMIR* 2020; 8(5): e17300.
26. Karateke, B, Alper A, Karademir T. Ebeveynler Oyun ve Videolara Karşı. 1. Uluslararası Çocuk ve Bilgi Güvenliği Kongresi. 11-13 Nisan 2018.
27. Çakır H. Bilgisayar oyunlarına ilişkin ailelerin görüşleri ve öğrenci üzerindeki etkilerin belirlenmesi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 2013; 9: 138–150.
28. Vandewater EA, Rideout VJ, Wartella EA et al. Digital childhood: Electronic media and technology use among infants, toddlers, and preschoolers. *Electronic Pediatrics* 2007; 119(5),1006–1015.
29. Plowman L, McPake J, Stephen C. Just picking it up? Young children learning with technology at home. *Camb J Educ* 2008; 38: 303–319.
30. Odacı H, Kalkan M. Problematic İnternet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Comput Educ* 2010; 55: 1091–1097.
31. Kim M, Kwon KN, Lee M. Psychological characteristics of internet dating service users: the effect of self-esteem, involvement, and sociability on the use of internet dating services. *CyberPsychol Behav* 2009; 12: 445–449.
32. Berking M, Margraf M, Ebert D, et al. Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *J Consult Clin Psychol* 2011; 79: 307–318.
33. Gratz K, Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *J Psychopathol Behav Assess*. 2004; 26: 41–54.
34. Aldao A, Nolen-Hoeksema S, Schweizer S. Emotionregulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clin Psychol Rev* 2010; 30: 217–237.
35. Ricketts T, Macaskill A. Gambling as emotion management: Developing a grounded theory of problem gambling. *Addict Res Theory* 2003; 12: 77–87.
36. DiTommaso E, Brannen-McNulty C, Ross L, Burgess M. Attachment styles, social skills and loneliness in young adults. *Pers. Individ. Differ*. 2003; 35, 303–312.
37. Wiseman H, Mayseless O, Saharabany R. Why are they lonely? Perceived quality of early relationships with parents, attachment, personality predispositions and loneliness and loneliness in first-year university students. *Pers Individ Diff* 2006; 40: 237–248.
38. Yen JY, Yeh YC, Wang PW, et al. Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *Int J Environ Res Public Health* 2018; 15: 30.
39. Mittal VA, Tessner KD, Walker EF. Elevated social internet use and schizotypal personality disorder in adolescents. *Schizophr Res* 2007; 94: 50–57.
40. Morgan C, Cotten SR. The relationship between Internet activities and depressive symptoms in a sample of college freshmen. *Cyberpsychol Behav* 2003; 6: 133–142.
41. Cao F, Su L. Internet addiction among Chinese adolescents: Prevalence and psychological features. *Child Care Hlth Dev* 2007; 33: 275–281.
42. Kılıç KM. Ergenlerde dijital oyun bağımlılığı, zorbalık bilişleri ve empati düzeyleri arasındaki ilişkiler. *İlköğretim Online* 2019; 18: 549–562.
43. Shapira NA, Goldsmith TD, Keck PE, et al. Psychiatric features of individuals with problematic Internet use. *J Affect Disord* 2000; 57: 267–272.

44. Kim K, Ryu E, Chon, MY et al. Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *Int J Nurs Stud* 2006; 43: 185–192.
45. Hepworth AD, Berlin LJ, Martoccio TL, et al. Supporting infant emotion regulation through attachment-based intervention: a randomized controlled trial. *Prev Sci* 2020; 21: 702–713.
46. Calkins SD, Hill A. Caregiver influences on emerging emotion regulation. In JJ Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, New York, Guilford Press, 2011, pp. 229–248
47. Malinauskas R, Malinauskiene V. A meta-analysis of psychological interventions for Internet/smartphone addiction among adolescents. *J Behav Addict* 2019; 8: 613–624.
48. Du YS, Jiang W, Vance A. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet addiction in adolescent students in Shanghai. *Aust N Z J Psychiatry*. 2010; 44: 129–134.
49. Kim SM, Han DH, Lee YS, et al. Combined cognitive behavioral therapy and bupropion for the treatment of problematic on-line game play in adolescents with major depressive disorder. *Comput Human Behav* 2012; 28: 1954–1959.
50. Hou Y, Xiong D, Jiang T, et al. Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology (Brno)* 2019; 13(1): 4.
51. Çelik ÇB. Educational intervention for reducing Internet addiction tendencies. *Addicta* 2016; 3: 175–186.
52. Uysal G, Balci S. Evaluation of a school-based program for Internet addiction of adolescents in Turkey. *J Addict Nurs* 2018; 29: 43–49.
53. Shin JH, Jang M. Effect of group sandplay therapy to be addicted youth's addiction levels and anxiety. *Journal of Symbols and Sandplay Therapy* 2016; 7: 39–55..