

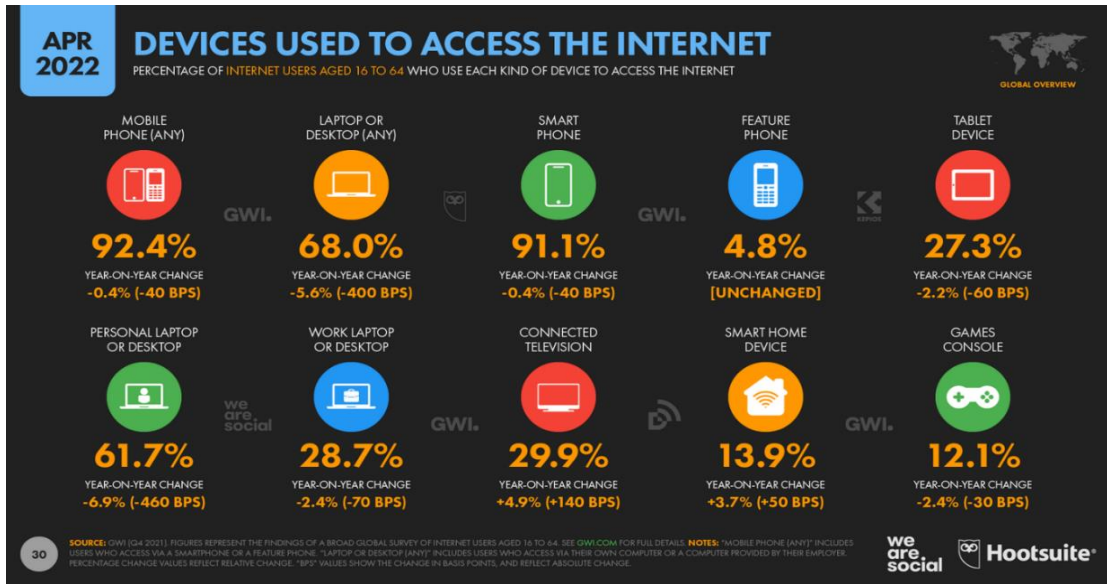
EBEVEYNLERİN BİLİNÇSİZ EKРАН KULLANIMINA YÖNELİK

BİR NUDGE ÇALIŞMASI

Rabia Sultan Öztürk, Gamze Aydın

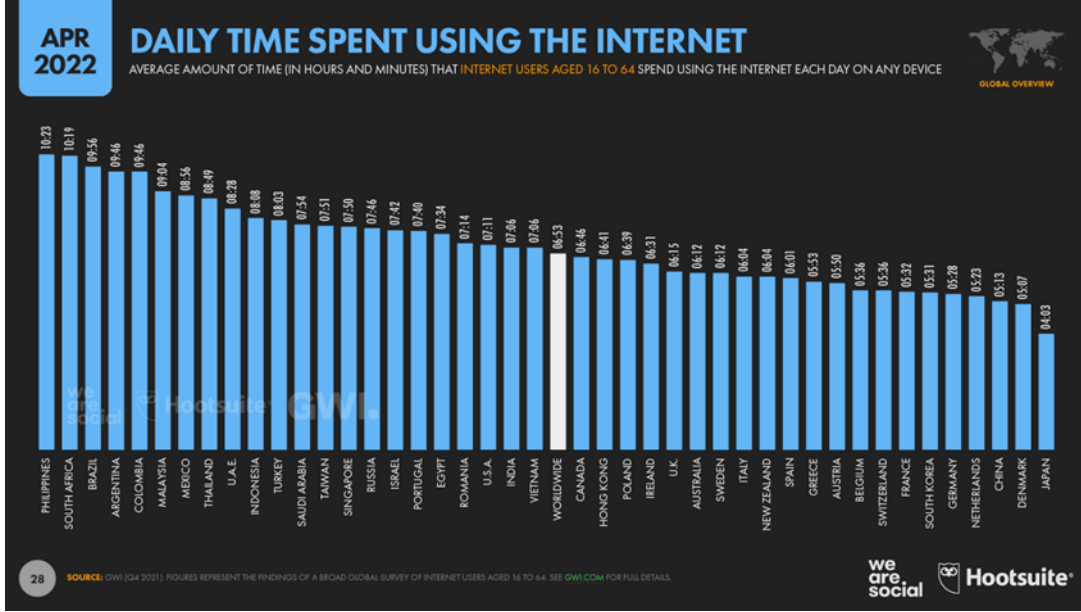
Yirminci yüzyılda elektronikteki gelişmelerle teknoloji büyük bir ivme kazanmıştır ve hayatımızın birçok alanına dahil olmuştur. Teknolojinin bu hızlı ve devam eden gelişimiyle ekranlar da ilk olarak televizyon formatıyla hayatımızda yerini almıştır. Daha sonra bilgisayarlar, telefonlar hatta bugün giyilebilir teknolojik cihazlar eşliğinde yolculuğuna devam eden ekranların belki de en önemlisi akıllı telefonlarımızın ekranlarıdır. Bugün insanlar için akıllı telefonsuz bir hayat hayal edilemez, nitekim akıllı telefonları kişilerin bir uzvu gibi tanımlamak mümkündür (Nielsen & Fjuk, 2010). Appnext ülke müdürü Gözde Alemlı'nın Webbrazi Summit 2021'de gerçekleştirdiği konuşmasında belirttiğine göre bir akıllı telefon kullanıcısının uyandığı ilk 15 dakika içerisinde telefon ekranına bakma olasılığı % 80'dir. Ayrıca Alemlı'nın aktardığına göre bir akıllı telefon kullanıcısı günde ortalama 3 – 4 saatini mobil cihazına bakarak geçirir.

Apple'ın 2007'de ilk iPhone'u tanıtmasıyla internette sörf imkânı sunan akıllı telefon fikri birçok yeniliğı de beraberinde getirmiştir. Aynı zamanda sosyal medya mecralarının da telefonlarda bir uygulama olarak işlev görmesiyle akıllı telefonlar insan yaşamında daha da vazgeçilmez bir konuma ulaşmıştır. Digital 2022 Nisan Küresel İstatistik raporuna göre dünyadaki internet kullanıcılarının sayısı 5 milyara ulaşmış durumdadır. Bu kullanıcıların % 91'i internete bağlanmak için akıllı telefonları tercih etmektedir (Grafik 1).



Grafik 1. İnternet erişimi için kullanılan cihazlar

Ayrıca günde ortalama 6 saat 53 dakikayı çevrimiçi olarak geçirmektedir. Bu oran Türkiye'de ise ortalamanın üzerine çıkarak 8 saat 3 dakika olarak raporlanmıştır (Grafik 2).



Grafik 2. İnternet kullanımına ayrılan günlük süre

Hızla artan bu oranlar, insanların teknolojiye olan bağımlılığını somut olarak göstermektedir. Gün içerisinde birçok kişi farklı uygulamalardan gelen bildirimlerle ekrana bakma süresinin uzadığının ve aynı anda birden fazla işi üstlendiğinin farkındadır. Bunun sonucunda ise bireyler dağınık, hızlı ve aşırı bir şekilde, bağlantısı olmayan içerikleri tüketerek dijital obezlere dönüşmektedir (Aytekin, 2021).

Sürekli olarak ekrana bakmayı gerektiren cihazları uzun süre kullanmayı ve ihtiyaç olmadığı halde bu cihazları kullanmadan duramama hâlini anlatmak adına “ekran bağımlılığı” kavramı ortaya çıkmıştır. Bağımlılık; bireyde fiziksel, ruhsal ve davranışsal olarak gözlemlenebilen ve bireyin alışkanlığı üzerinde kontrolünü sağlayamadığı biyo-psiko-sosyal durumdur. Alkol, nikotin ve madde kullanımı gibi fiziksel bağımlılıkların yanı sıra insan; internet, alışveriş, video oyunu gibi davranışsal bağımlılıklar da geliştirmektedir (Hartney, 2020). Bununla birlikte teknoloferans, sosyotelizm, nomofobi gibi kavramlar da süreç içerisinde dilimize yerleşmeye başlamıştır.

Teknoferans (Technological interference) bireyler arası iletişimin teknolojik bir cihaz vasıtasıyla kesilmesini tanımlamak için kullanılır. Sosyotelizm (phubbing – phone snubbing) kişilerin sosyal ortamdayken telefonuyla ilgilenmesini ve oradaki iletişime dahil olmamasını tanımlar. Nomofobi (No mobile phobia - Nomofobi) ise kişilerin cep telefonlarından mahrum kalma fobisi olarak tanımlanabilir.

Teknoferans ve sosyotelizm olguları günümüzde hemen her an gözlemlenebileceğimiz davranış modelleridir. Örneğin, bir restoranda öğle yemeği sırasında ortalama 36 sosyotelizm vakası gözlemlenmektedir ve bu oran 570 günü yalnız geçirmeye eş değerdir (Karadağ ve diğ., 2016).

Çevresel etkenler ve ebeveyn-çocuk ilişkisi

Gelişim psikolojisi yazınında insan gelişimi açıklamak üzerine birçok kuram öne sürülmüştür. Bunlardan biri Bronfenbrenner’in ortaya attığı ekolojik sistemler yaklaşımıdır. Bu yaklaşımda Bronfenbrenner bireyin gelişiminde kişiyi çevreleyen mikro (aile, okul, vb.) ve makro (kültür, değerler vb.) sistemlerin önemini vurgular. Bronfenbrenner’e göre kişinin gelişiminde sistemlerin hem kendi içindeki hem de birbirleri arasındaki etkileşiminin yansımaları dikkate alınması gereken olgulardır (Kandemir, 2018). Bu açıdan kişiliğin büyük

oranda belirlendiği çocukluk yıllarında ve daha sonraki süreçte en etkili sistemlerden birisinin aile sistemindeki etkileşim olduğunun altını çizmek yerinde olacaktır.

Bu alandaki yazını incelediğimizde teknoferans, sosyotelizm, nomofobi gibi kavramların çoğunlukla genç yetişkinlerde ve çocuklarda çalışıldığı görülmüştür. Ancak araştırmalar, erken dönemlerden itibaren çevresel uyaranlardan yoksunluğun ve buna dair ihmalin çocuklarda beyin gelişimini etkilediğini ve psikolojik bozukluk riskini arttırdığını göstermiştir (Blair ve Raver, 2012). Çünkü yaşamın ilk yıllarındaki sosyal ve duygusal gelişimin çevresel etkenlerden çok etkilendiği öne sürülmektedir (Tierney, Nelson 2009). Psikoloji literatürüne göre bebeklik ve çocukluk çağı, beyin gelişimiyle doğru orantılı olarak sosyo-duygusal ve bilişsel becerilerin en hızlı kazanıldığı dönemdir. Bu dönemdeki ihmal ve çevresel uyaranlardan yoksunluk genetik etmenlerle etkileşim içinde psikolojik bozukluk riskini arttırmaktadır. (Blair ve Raver, 2012). Dolayısıyla teknoferans ve sosyotelizm gibi ihmale yol açan davranış modellerini risk faktörü olarak görmek pek de yanlış olmayacaktır. Bu doğrultuda literatürün genel olarak işaret ettiği sonuç sosyotelizm ve teknoferans gibi davranış modellerinin azaltılması gerektiğine yöneliktir.

Yine literatüre bakıldığında okul çağındaki çocuklarda ve 20’li yaşlarda üniversite öğrencilerinde ekran bağımlılığı üzerine yapılan araştırmaların diğer yaş gruplarına oranla (örneğin 30’lu yaşlardaki ebeveynler) daha fazla olduğu görülmektedir. Fakat çocukların ekran bağımlılığı ebeveynlerini taklit yoluyla gelişmiş olabilir. Nitekim Bandura Sosyal Öğrenme kuramında insan öğrenmesinin sosyal bir ortamda gerçekleştiğini ve çocukların en önemli öğrenme yaşantılarının başkalarının davranışlarını gözleyerek oluştuğunu savunmaktadır. Bandura bu tür öğrenmeye gözlem yoluyla öğrenme (observational learning) adını verir (Doğan Cüceloğlu, İnsan ve Davranışı 2006, s426). Hatta ülkemizde yürütülen bir araştırmada çocukların ekran kullanım sürelerindeki artışın anne-babanın ekran kullanım sürelerindeki artışla paralel olduğu saptanmıştır. Ayrıca ebeveynlerin bu konuda rol model olmasının kurallar koymasından daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Diğer bir sonuç da aile içi iletişimi, rolleri ve günlük rutinleri tanımlayan aile işlevleriyle çocuğun, annenin ve babanın ekran süresinin arasında önemli korelasyonlar olduğu gözlemlenmiştir (Çelik, Özer ve Özcan, 2021). Yani ebeveynlerin davranışları çocukların ve gençlerin davranışlarını belirleyebilmektedir. Bulgular göz önüne alındığında, ebeveynler ekranlarda uzun süre vakit geçirdiğinde çocuklarının psikososyal gelişimlerinin olumsuz yönde etkilendiği düşünülmektedir.

Ebeveyn teknoferansı ve sosyotelizmi

Günümüzde her yaşta ve her rolden insan, akıllı telefonlarıyla gün içinde uzun saatler vakit geçirmekte ve bahsi geçen davranış modellerini sıklıkla sergilemektedir. Bu bağlamda ebeveynlerin bu aletleri sıklıkla kullanması akıllara “ebeveyn teknoferansı” ve “ebeveyn sosyotelizmi” kavramlarını getirmektedir. Ebeveyn teknoferansı ebeveyn – çocuk iletişimde ebeveynin dikkatini çocuğu yerine telefonuna vermesiyle ikisi arasındaki etkileşimin kesilmesi olarak tanımlanır (Radesky vd., 2014). Ebeveyn sosyotelizmi ise ebeveynin sosyal ortamda dikkatini telefonuna yönelterek çocuğunu yok sayması ya da ihmal etmesi olarak tanımlanabilir. Görüldüğü üzere her iki kavram da ebeveyn – çocuk etkileşimine gölge düşürmektedir. Bu bağlamda aile içindeki etkileşimi kesintiye uğratan sosyotelizm ve teknoferans davranışlarının literatürdeki örneklerine değinilecektir.

Akıllı telefon kullanımının ebeveyn – çocuk etkileşimini nasıl kesintiye uğratacağını araştıran yakın tarihli bir çalışmada bu kesintilerin kelime öğrenimine etkisi incelenmiştir. Araştırmada toplam 38 anneden ortalama 2 yaşındaki çocuklarına (ort. 27,15 ay) 2 yeni kelimeyi ayrı ayrı öğretmesi görevi verilmiştir. Öğretim süreçlerinden birisi planlı bir telefon çağrısıyla kesintiye uğratılmıştır. Diğer kelime öğrenim sürecinde ise herhangi bir müdahale gerçekleştirilmemiştir. Kritik nokta olarak her iki koşulda da kelimeler anneleri tarafından çocuklara aynı sayıda tekrarlanmıştır. Araştırma sonucunda kesintiye uğramayan koşulda

çocukların kelimeyi öğrenme olasılığı, kesintiye uğrayan koşula göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır (Reed vd., 2017).

Ebeveyn sosyotelinin çocuklar üzerindeki etkisini anlayabilmek adına yeni bir ölçek sunan diğer bir araştırmada yazarlar, çocuklar tarafından algılanan ebeveyn sosyotelinin ile çocukların ebeveynleriyle aralarındaki sosyal kopukluk hissi arasında pozitif bir ilişki tespit etmiştir. Yani çocuklar ebeveynlerinden ne kadar sosyotelin davranışı algılıyorlarsa o oranda ebeveynlerinden sosyal boyutta kopuk hissetmektedir (Pancani vd. 2020; Aktaran: Akbağ vd. 2021).

Amerika’ da 2014-2016 yılları arasında 183 çiftin katıldığı çalışmada, ortalama 3 yaşındaki çocuklar ile ebeveynlerin aktivitelerindeki sosyotelin incelenmiştir. Teknolojik aletlerin ebeveyn – çocuk etkileşimini kesintiye uğrattığı zamanlar ebeveynlerin öz bildiriyle belirlenmiştir. Annelerin %55’ i ve babaların %45’ i iki veya daha fazla cihazın ebeveyn-çocuk faaliyetlerini günlük olarak kesintiye uğrattığını bildirmiştir. Çocuklardaki davranış sorunlarıyla ilgili ebeveynler süreç boyunca belli aralıklarla Çocuk Davranışı Kontrol Listesi’ni (CBCL) cevaplamışlardır. CBCL ölçeği içselleştirme davranışlarını ölçmek için 36 madde, dışsallaştırma davranışlarını ölçmek için de 24 madde içermektedir. Ebeveynlerin % 4’ünün cevapları çocuklardaki dışsallaştırma davranışının (hareketsiz duramama, huzursuz hissetme, kolay sinirlenme ve öfke nöbetleri) klinik sınırı karşıladığını ya da aştığını işaret etmiştir. Ayrıca ebeveyn değerlendirmelerinin %3’ü de çocuklardaki içselleştirme davranışının (sızlanma, somurtma, duyguların çabucak incinmesi) anlamlı şekilde klinik sınırı karşıladıklarını ya da aştıklarını göstermiştir. Bu araştırmayı takiben aynı örneklem üzerinden yürütülen bir çalışma 333 ebeveynin (168 anne ve 165 baba) katılımıyla gerçekleşmiştir. Çalışmada ebeveynlerin problemleri teknolojik cihaz kullanımı, ebeveyn-çocuk ilişkisindeki teknoloferans ve çocuklardaki içselleştirme veya dışsallaştırma davranış problemleri ebeveynlerin ölçeklere verdikleri cevaplara göre belirlenmiştir. Ebeveynlerin cevaplarına göre annelerin % 40’ı babaların ise % 32’si cep telefonlarını problemleri kullandıklarını hatta tipik bir günde ebeveynler çocuklarıyla olan etkileşimlerinde ortalama iki cihaz tarafından en az bir veya iki defa kesintiye uğradığını bildirmişlerdir. Katılımcıların sadece % 11’ i bunun teknoloferans olmadığını bildirmiştir. Diğer katılımcıların % 17’si tipik bir günde teknoloferansı bir kez, % 24’ü iki kez ve % 48’i üç ya da daha fazla kez yaşadıklarını bildirmiştir (McDaniel ve Radesky, 2018).

2015 yılında yürütülen bir çalışmada katılımcılar ortalama 31.5 yaşında olan (SS: 7.4) 225 anne ile onların ortalama 6 yaşlarındaki çocuklarından oluşmuştur. Laboratuvar ortamına uyarlanan yapılandırılmış bir yemek yeme görevinde ebeveynlerin ve çocukların tanıdık olan ve tanıdık olmayan yiyecekleri denerken nasıl etkileşime girdiklerini incelemek adına bu süreç video kaydına alınmıştır. Yapılandırılmış görevde annelerin % 23,1’i yiyecekleri deneyimlerken spontane bir biçimde telefona bakmışlardır ve bu anneler diğer annelere oranla çocuklarıyla sözlü veya sözsüz iletişimi anlamlı oranda daha az başlatmıştır. Üstelik bu durum tanıdık olmayan yiyeceklerde telefona bakan anneler ile diğer anneler arasında daha fazla farka yol açmıştır. Ayrıca annenin telefona bakma süresi uzadıkça etkileşimin sıklığı da aynı oranda azalmıştır (Radesky vd., 2015). Etkileşimin insan gelişimindeki rolünü vurgulayan araştırmalar göz önüne alınırsa bu sonuçlar, anne babaların uzun süreli ekran kullanımında çocuklarının gelişiminde olumsuz etkilere yol açabileceğini işaret etmektedir.

Yapılan başka bir araştırmada teknoloferansı ulusal bağlamda incelemeyi amaçlayan araştırmacılar Amerika ve İsrail’de 2 ila 6 yaş aralığında çocuklara sahip ebeveynleri gözlemlenmişlerdir. Oyun alanları ve yemek yerleri gibi halka açık alanlarda yürütülen gözlem çalışmalarında ebeveynlerin telefon kullanımı sırasında çocuklarının etkileşim girişimlerini görmezden geldikleri ve bazen çocukların duygusal ihtiyaçlarını dahi özen göstermeden cevaplamaya çalıştıkları sonucuna ulaşılmıştır. Çocuklar ise bu durum karşısında hayal kırıklıklarını dile getirmektedir. Araştırmacılar bu gibi yerlerin ebeveyn-çocuk etkileşimini

destekler biçimde birçok fırsat sunmasına rağmen yoğun ebeveyn teknoloferansı nedeniyle bu olumlu etkilerin gerçekleşemediğine dikkat çekmektedir (Elias vd., 2021).

Nudge tasarımı

Literatür incelendiğinde yapılan çalışmaların bazılarının sistematik olmayan gözleme dayalı olduğu görülmektedir ve bu araştırmaların ampirik çalışmalarla desteklenmesinin bu alana katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca ebeveyn – çocuk ikilisine yönelik çalışmaların hem ülkemizde hem de dünya çapında artırılması gerektiği düşünülmektedir. Bununla birlikte, araştırma sonuçlarından da görülmektedir ki gün geçtikçe artan dijitalizasyon ebeveynlerdeki ekran bağımlılığını tetikleyerek çocuk gelişiminde problemler doğurmaktadır.

Bizler de anne-babanın ekran bağımlılığı konusunda farkındalık arttırmak amacıyla Nudge Network Türkiye ekibi ile bir “nudge” çalışması gerçekleştirdik. Nudge, insanın otomatik bilişsel süreçlerini yararlı seçimlere yönlendiren davranış tasarımlarıdır. Beynimiz karar verme mekanizmasında çift yönlü olarak çalışır ve bu yapı I. Sistem ile II. Sistem olarak adlandırılır. I. Sistem ön yargılara, inançlara ve alışkanlıklara dayanırken II. Sistem beynin tüm düşünsel mekanizmalarını kullanır. I. Sistem beynimizde otomatik, kalıplaşmış düşünce biçimlerini kullanarak daha az yarar sağlayan kısa yolları seçmektedir, çünkü insanlar daha ulaşılabilir olan zihinsel kestirme yollarını kullanmaya eğilimlidir (Baltaş, 2019). Buradan hareketle doğru nudge tasarımlarıyla I. Sistem uygun bir şekilde tetiklendiğinde çoğu zaman uzun vadeli fayda sağlanabilmektedir. (Zuhal Baltaş, Yaşatan ve Yok Eden Normlar 2021, s97). Örneğin bir markette daha sağlıklı yiyeceklerin daha göz önünde olması bireyleri sağlıklı beslenmeye yönelik tetikleyecektir. Ebeveynler çocuklarını uzun süreli ekran kullanımından uzak tutmaya çalışırken ve bu konuda çocuklarına yönelik suçlayıcı davranışlar sergilerken kendi bağımlılıklarının farkında değillerdir. Bu doğrultuda ekran bağımlılığına ilişkin hazırladığımız nudge tasarımında ekran bağımlılığını ‘Ekran seni aydınlatıyor ama çocuğun karanlıkta’ mottosuyla öne çıkarmayı amaçladık (Şekil 1). Anlatılan araştırma sonuçları da rol model olmanın kural koymaktan ve yasaklayıcı olmaktan daha önce gelmesi gerektiğini göstermiştir. Doğru davranış ve tutumların gelecek nesillere aktarılması için çocuklarımıza örnek olmalıyız, çünkü bugünün çocukları geleceğin ebeveynleridir.



Şekil 1. Nudge Network Türkiye ekran bağımlılığı nudge tasarım çalışması

KAYNAKÇA

- Akbağ, M., & Saymer, B. Dijital Teknolojinin Yansımaları: Ebeveyn Teknoferansı ve Sosyotelizmi. *Hümanist Perspektif*, 3 (3), 753-778.
- Aydın, M. (2017). Albert Bandura'nın sosyal öğrenme kuramı ve eğitime yansımaları.
- Aytekin, G. (2021, Eylül 10). Dijital hastalıklara zemin hazırlayan dijital obezite nedir? <https://www.guvenliweb.org.tr/haber-detay/dijital-hastalıklara-zemin-hazirlayan-dijital-obezite-nedir> adresinden 24 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- Baltaş, Z. (2019, Şubat). İnsan ve karar mekanizmaları [Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=30vwO00iTuU&t=104s> adresinden 1 Eylül 2022 tarihinde alınmıştır.
- Baltaş, Z. (2021). *Yaşatan ve yok eden normlar*. Remzi Kitabevi.
- Blair, C., & Raver, C. C. (2012). Child development in the context of adversity: experiential canalization of brain and behavior. *American psychologist*, 67(4), 309.
- Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı*. Remzi Kitabevi.
- Çelik, E., Özer, ZY ve Özcan, S. (2021). Okul ekran ekranlarının kullanımlarının içeriği son derece ve aile ayarları ile ürünler. *Çukurova Tıp Dergisi*, 46 (1), 343-351.
- Elias, N., Lemish, D., Dalyot, S., & Floegel, D. (2021). "Where are you?" An observational exploration of parental technofence in public places in the US and Israel. *Journal of Children and Media*, 15(3), 376-388.
- Hartney, E. (2020, 17 Eylül). An overview of behavioral addiction. <https://www.verywellmind.com/addictive-behaviors-4157291> adresinden 19 Ağustos 2022 tarihinde alınmıştır.
- İçözü, T. (2021, Ekim 25). Türkiye'de akıllı telefon kullanımı ve mobil reklam harcamalarına dair öne çıkan veriler. <https://webrazzi.com/2021/10/25/turkiye-de-akilli-telefon-kullanimi-ve-mobil-reklam-harcamalarina-dair-one-cikan-veriler> adresinden 15 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- Kandemir, F. (2018). Ekolojik kuram dini yetiştirmek. *Cumhuriyet İlahiyat Dergisi*, 22 (3), 1433-1456.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Mızrak-Şahin, B., ... & Babadağ, B. (2016). Sanal dünyanın kronolojik bağımlılığı: Sosyotelizm (phubbing). *Addicta: The Turkish Journal on Addiction*, 3(2), 223-269.
- Kemp, S. (2022, Ocak 22). Dijital 2022: yerel ülke manşetleri raporu. https://datareportal.com/reports/digital-2022-local-country-headlines?utm_source=DataReportal&utm_medium=Country Article Hyperlink&utm_campaign=Digital 2022&utm_term=Turkey&utm_content=Yearbook Promo 15 Haziran 2022 tarihinde alınmıştır.
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technofence: longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric research*, 84(2), 210-218.
- Nielsen, P., & Fjuk, A. (2010). The reality beyond the hype: mobile internet is primarily an extension of pc-based internet. *The Information Society*, 26(5), 375-382.
- Radesky, J., Miller, A. L., Rosenblum, K. L., Appugliese, D., Kaciroti, N., & Lumeng, J. C. (2015). Maternal mobile device use during a structured parent-child interaction task. *Academic pediatrics*, 15(2), 238-244.
- Reed, J., Hirsh-Pasek, K., & Golinkoff, R. M. (2017). Learning on hold: Cell phones sidetrack parent-child interactions. *Developmental psychology*, 53(8), 1428.
- Tierney, A. L., & Nelson III, C. A. (2009). Brain development and the role of experience in the early years. *Zero to three*, 30(2), 9.