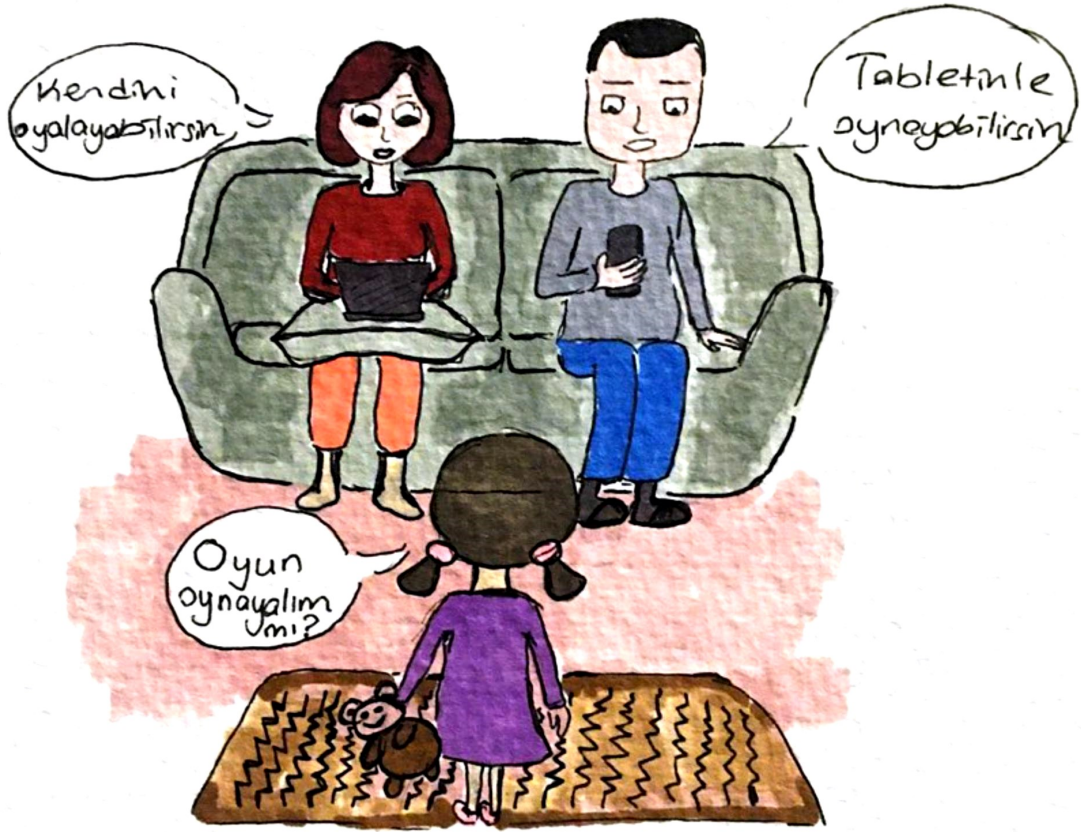


# Dijitalleşme ve Aile

Bülten 6

Aile Çalışmaları Birimi

Şubat - Mart



## Bu sayıda:

Video Oyunları ve Aile İlişkileri	2-3
Instagram ve Zihin Dünyamız	4-5
Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İçi İletişim	6-7
Kaydırma Tabanlı Flört Uygulamaları ve Aile Dinamiği	8-9
Online Eğitime Geçiş	10-11

## Video Oyunları ve Aile İlişkileri



Belki de ‘yeni çağın getirdikleri’, ‘teknoloji çağı’ ya da ‘dijitalleşme döneminin etkileri’ gibi kalıplaşmış ve günlük dilin içine de oturmuş söylemlerle başlamamak bu yazıyı daha az klişeleştirirdi. Oysa bu kalıp söylemleri ve günümüzün gerçeklerini düşününce bu alanlardan uzaklaşmak pek mümkün olmuyor. Aslında, kişisel hayatımıza ve topluca geçirdiğimiz zamanlara bakınca dijitalleşme konusunun etkilerini düşünmeliyiz de. Bu yeni denebilecek dönemde yeni teknolojilerle tek başımıza geçirdiğimiz zamana katkılarını ya da bu zamandan çaldıklarını bir kenara bırakırsak insanlar arası etkileşimde de bir hayli önem arz etmekte. Ayrıca, teknoloji konusunda belki de bir geçiş döneminden geçiyoruz. Henüz bir şeylerin sonu gelmiş değil ve bu ortamdan etkilenmeye hatta bu ortamı etkilemeye devam edeceğiz gibi görünüyor. Etkiliyoruz çünkü sonuçta bizlerin ek-

siklik ve ihtiyaçlarına göre şekillenen birçok yenilik var. Bu yazının da amacından sapmayarak şöyle bir örnek verilebilir: Aile üyeleri arasındaki ilişkileri desteklemek ve geliştirmek için ailece oynanabilen oyun konsolları ve oyunlar tasarlanmakta.

Video oyunları ve ebeveyn-çocuk ilişkisini aynı bağlamda düşündüğümüzde ortaya yeni dinamikler çıkıyor olabilir. Bu yeni boyutların açılmasının bir nedeni de teknolojik gelişmelerin çocukları ‘bilirkişi’ haline getiriyor olmasıdır (Aarsand, 2007). Çocuk, dijitalleşme ile ailelerine görece daha iç içedir, teknolojiyi kullanım biçimleri belki de anne-babalarına göre daha geniştir ve artık bu konuda ebeveynlerine bilgi aktarması gereken kişi odur. Bu bilgi aktarımı da bir tür sosyal ilişki olan ebeveyn-çocuk ilişkisine katkı sağlıyor olabilir. Ayrıca, ebeveyn-çocuk arasındaki iletişim de zayıfsa bu aktivitenin aradaki bağı kuvvetlendirdiği bulunmuştur.

Birlikte oynanan oyunlar da aradaki paylaşımı arttırabilir ve belki de daha güçlü bir iletişim kurulmasını sağlar. Ebeveynler açısından düşünürsek, bu durum aslında onlara da yeni bir pozisyon kazandırmakta çünkü artık soru soran, isteyen ve arzulayan taraf onlardır. Çocuğun da ebeveynlerinden gelen bu bilme ve güncel hayata karışma arzusunu görmesi ona arzulamanın öğrenme konusunda itici bir güç olabilmesi durumunda örnek oluşturabilir.



Yapılan bir araştırmada aile üyelerinin birlikte zaman geçirmesini desteklemek amaçlı tasarlanan oyun konsolları ve oyunların, aile üyelerinin bu zamandan daha çok keyif almalarını sağladığı ve üyeleri birbirine daha çok yakınlaştırdığı vurgulanmıştır (Wang ve ark., 2018). Sonuçta yaratılan ortam öyle bir ortam ki yeni çağın gereklilikleri içinde iki hatta belki de üç jenerasyonu bir araya getirmekte. SpilGames'in (2013) raporuna göre Türkiye popülasyonununun %70'i çevrimiçi platformlarda oyun oynamakta. Bu yüzden içindeki aile üyeleri ile oynanan oyunları ve geçirilen diyebileceğimiz eskisi kadar yapılmayan bayram ziyaretleri ya da katılmıyan düğün ve etkinliklerin yerini bu tarz aktiviteler alıyordu.

---

*Psk. Melike Lâl USTALAR*

## Referanslar

Aarsand, P. A. (2007). Computer and video games in Family Life. *Childhood*, 14(2), 235–256.

<https://doi.org/10.1177/0907568207078330>

SpilGames (2013). State of online gaming report. Available at:

[http://www.spilgames.com/state\\_of\\_gaming\\_2013\\_uk\\_p1/](http://www.spilgames.com/state_of_gaming_2013_uk_p1/)

Wang, B., Taylor, L., ve Sun, Q. (2018). Families that play together stay together: Investigating family bonding through video games. *New Media & Society*, 20(11), 4074–4094.

<https://doi.org/10.1177/1461444818767667>

## Instagram ve Zihin Dünyamız



14 Eylül 2021’de, Wall Street Journal’de, haberin çıktığı tarihten bir yıl önce, Facebook’un kendi bünyesi içerisinde yaptığı bir araştırma sonucunda Instagram’ın olumsuz etkileri üzerine bazı bulgulara ulaştığını fakat bunları kamuoyuna açıklamayıp herhangi bir tedbir de almadığını ortaya koyan bir haber yayınlandı. Hatta haberin detaylarında Facebook’un iç yazışmalarında ve raporlarında Mart 2020’ye ait şu cümlelerin geçtiği gönderilere ulaşıldığı da aktarılmakta:

“Instagram üzerinden yapılan kıyaslamalar genç kadınların kendilerini nasıl gördüklerini ve tarif ettiklerini etkileyebilmektedir” ve “Bizim yüzümüzden ergenlik çağındaki kızların üçte birinin bedenlerini görme biçimleri kötü etkileniyor ve depresyon ve kaygıları için Instagram’ı suçlu olarak işaret ediyorlar”. Üstelik belli orandaki (%6-%11) kızların intihar düşüncelerine sahip olmalarında Instagram’ın rol oynadığına inandıkları bilgisi de Facebook’un kendi araştırmasında öne çıkanlardan. Bu haberi okuduğumda Instagram’ın olası etkileri üzerine daha fazla düşünmeye ve kendimce bazı çıkarımlarda bulunmaya başlamıştım. Bu yazımda ise Instagram ve mental sağlık arasındaki ilişkiyi konu alarak hem çıkarımlarımın araştırmalarda ne kadar yanlışlandığını görmek hem de sizlere faydalı olabilecek bazı bulgulardan bahsetmek istedim.

Literatüre göz gezdirdiğimde Instagram’ın mental sağlığı etkilemesinde rol oynayan bir kavramın daha fazla öne çıktığını gördüm ki bu da sosyal kıyaslama teorisi. Sosyal kıyaslama teorisi, insanların yeteneklerini, tutumlarını ve yaklaşımlarını daha iyi anlayabilmek için kendilerini diğer insanlarla kıyaslama yöntemine başvurduklarını öneren bir teoridir (Buunk ve Gibbons, 2007). Aslında bu teoriye göre, kendimiz hakkındaki düşüncelerimiz ve görüşlerimiz, haliyle kendimizle kuracağımız ilişkimizin yapısı ve bu ilişkiden doğacak duygularımız, kendimizi dışarıdaki insanlarla kıyaslamamızdan ve bu kıyaslamayı nasıl yaptığımızdan etkilenebilmektedir. Yapılan araştırmalar ise insanların Instagram üzerinden sosyal kıyaslamaya giriştikleri durumlarda mental sağlığın olumsuz etkilenebileceği tarafında konuşulmaktadır. Örneğin, bir çalışmada Instagram kullanıcılarının sosyal kıyaslama yapma eğilimleri ile depresyon seviyelerinin ilişkili oldukları ortaya konmuştur (Mackson vd., 2019). Ancak zaten bu iki kavramın ilişkili oldukları bilinmektedir ve Instagram’ın bu ilişkiyi güçlendirdiği bu çalışmada söylenememektedir.

Fakat farklı bir çalışmanın bulguları ve dizaynı çok daha ilgi çekici görünüyor. Bu çalışmada, öncelikle sosyal kıyaslama eğiliminde olma ile Instagram kullanma sıklığı arasında anlamlı bir ilişki olduğu gözlemlenmektedir (Hwnag, 2019). Yine bu çalışmada, ilginç şekilde, diğer insanların profillerini kontrol etme (stalklama), sosyal kıyaslamamanın bir türü olan kendinden daha iyi görülenlerle yapılan yukarı yönlü sosyal kıyaslama ile ilişkili bulunmuştur. Benzer bir bulgu, Facebook üzerinden yapılan ve stalklama ile Facebook üzerindeki hesaplara duyulan kıskançlık arasındaki ilişkiyi ortaya çıkaran çalışmada da vardır (Krasnova vd., 2013). Sosyal medya yatırımı kavramının bir parçası olan stalklamanın yanı sıra, sosyal medya hesabını gün içerisindeki kontrol etme sıklığı, sosyal medya üzerinden arkadaş edinme, ve profil üzerinde değişiklikler yapma sıklığının düşük özgüvenle bağlantısının olduğu ortaya konmaktadır (Ellison vd., 2007). En baştaki çalışmanın bulgularına dönecek olursak yukarı yönlü sosyal kıyaslamamanın depresif duyguları ortaya çıkardığı bulunmuştur ve aşağı yönlü sosyal kıyaslamaya giriştiklerinde ise bireylerin daha az depresif ve yalnız hissettikleri gösterilmiştir.

Tüm bu göstergeleri topladığımızda, sanıyorum ki sıkça Instagram hesabını kontrol edip orada vakit harcamak, kendi görüntüsünü kontrol etmek belki de halihazırda yukarı yönlü sosyal kıyaslama eğiliminde olan bireylere bunu kolayca yapma imkanı sunmakta ve onların depresyon seviyelerinde artışa neden olabilmektedir çıkarımında bulunmak fazla iddialı bir yorum olmayacaktır. Yukarıdaki bulgular, özünde Instagram kullanımına sadece iki yönden, yani sosyal kıyaslama gözünden ve aşırıya kaçan davranışlar tarafından bakmaktadır. Örneğin, yukarıdakileri okuduktan sonra, Instagram hesabı olanların olmayanlara kıyasla daha düşük depresyon, kaygı, ve yalnızlık, aynı zamanda da daha yüksek özgüvene sahip oldukları (Mackson vd., 2019) uzak bir ihtimalmiş gibi görünse de gerçekten ortaya konmuş bir bulgudur. Diğer yandan ise ergenlik çağındaki gençlerin sosyal kıyaslamalarını kendilerine benzer kişilerle yaptıkları veya yanlış, ulaşılmaz zor rol modellerle yapmadıkları durumlarda Instagram'ın onlara ilham kaynağı olabildiği ve ondan faydalanabildikleri gösterilmektedir.

Tüm bu bulgu ve argümanların ışığında söyleyebiliriz ki insanlar kendi gerçekliklerine ait olmayan kişilerle sosyal kıyaslamaya giriştiklerinde kendi hayatları hakkında yanlış duygu ve düşüncelere kapılabiliyorlar. Instagram ise bu tuzağı elimizin altına kadar getirip bu olumsuz sürecin daha kolay yaşanmasını sağlıyor. Sosyal kıyaslama teorisiyle bağdaştıracak olursak Instagram, insanların kendi kapasitelerini yanlış yorumlayıp dikkatlerini, kendi gerçekliklerindeki yapabileceklerinden dağıtıp başkalarının hayatları üzerinden, yapamayacaklarına, yapmasına gerek olmayan şeylere ya da kendileriyle alakasız yaşantılara yöneltmelerine neden olabilir. Bu durum ise onların kendileri hakkında olumsuz düşüncelere sahip olmasına ve değersiz hissetmelerine neden olup özgüvenlerini düşürebilmektedir. Bu şekildeki olumsuz dinamikler ise mutlaka zihin dünyamızı kirletecektir. Ancak bir diğer taraf da var ki Instagram her nasıl ki kişinin kendi hakkında olumsuz düşüncelere kapılmasına neden olabilirse, aynı şekilde tıpkı hayatın içerisindeki diğer araçlar gibi, insanların ondan fayda sağlamasına ya da beslenmesine de yardımcı olabilir. Bana öyle geliyor ki Instagram'ın mental sağlık üzerindeki rolü bir nihai sebep olmasından ötürü değil de yakın sebep olmasından kaynaklanıyor. Yani halihazırda yukarı yönlü kıyaslama eğiliminde olan, ya da başkalarının ne yaptıkları ya da statüleri ile ilgilenmeye meyilli kişiler Instagram'ı bir araç olarak kullanıyorlar. Eğer Instagram olmasaydı onun yerini mutlaka farklı bir araç alırdı diye düşünüyorum.

*Psk. Mustafa Yıldız*

## Referanslar

- Buunk, A. P. ve Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1),3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Krasnova, H., Wenninger, H. E., Widjaja, T., ve Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction? In *International Conference on Wirtschaftsinformatik(WI)* (pp. 1-17).
- Ellison, N. B., Steinfield, C., ve Lampe, C. (2007). The benefits of facebook "friends:" Social Capital and college students' use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Hwnag, H. S. (2019). Why social comparison on Instagram matters: Its impact on depression. *KSII Transactions on Internet and Information Systems (TIIS)*, 13(3), 1626-1638. <https://doi.org/10.3837/tiis.2019.03.029>
- Mackson, S. B., Brochu, P. M., ve Schneider, B. A. (2019). Instagram: Friend or foe? the application's association with psychological well-being. *New Media & Society*, 21(10), 2160–2182. <https://doi.org/10.1177/1461444819840021>
- Noon, E. J., ve Meier, A. (2019). Inspired by friends: Adolescents' network homophily moderates the relationship between social comparison, Envy, and inspiration on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(12), 787–793. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0412>

## Sosyal Medya Kullanımı ve Aile İçi İletişim



We are Social Digital 2021 raporuna göre sosyal medya kullanımı ortalaması günde 2.5 saatmiş. Bu demek oluyor ki günümüzün iki buçuk saatini sosyal medyada harcıyoruz. Yine aynı raporda sosyal medya kullanıcılarının çoğunluğunu 25-34 yaş arasındaki insanlar oluşturuyor. Üstelik sosyal medya kullanımı bir önceki seneye oranla 2021'de %13.2 artmış. Yani sosyal medya artık her yerde, hepimizde, içimizde. Peki sosyal medya kullanımı aile içinde nasıl bir konumda yer alıyor?

Sosyal medya, kullanım amaçları kişinin yaşına bağlı olarak değişse de günümüzde akıllı telefonlar sayesinde herkesin kolay erişebileceği bir mecra haline geldi. Haliyle aile fertlerinin hemen hemen hepsi de kullanıcılar arasında ve ortalama 2.5 saatin içerisinde yer alıyor. Araştırmalar daha çok çocukların sosyal medya/internet kullanımının aile içi iletişimine odaklansa da bugün geldiğimiz noktada ebeveynlerin kullanımı da önemli ve üzerine düşünülmesi gereken bir konu haline gelmiştir. Mesela, sosyal medya bağımlılığı olan gençler kendilerini izole ettikleri için aileden uzaklaşmaya başlıyor ve bu da aile içi ilişkileri olumsuz etkiliyor (örn: Amedie, 2015; Ali, 2016). Diğer bir yandan, ebeveynlerin de özellikle evde aynı anda bulunulan saatlerde telefonla ilgilenmesi aile üyeleri arasındaki etkileşimi azaltıyor (Güleç, 2018). Bu etkileşimin azalması, çocuğun gelişimsel dönemine göre, ileride daha farklı sonuçlara yol açabilir. Ya da çocuğun kendini değersiz hissetmesi gibi akıl sağlığını olumsuz etkileyecek bir duruma neden olabilir.

Örneğin işten yeni gelen bir anne baba düşünün. Akşam yemeği yerken her ikisinin de telefonla ilgilendiğini ve çocuğun da o gün okulda neler yaptığını hevesle anlatmaya çalıştığını hayal edelim. Kendimizi çocuğun yerine koyduğumuzda ne hissederiz? Ya da bir sonraki gün de aynı heyecanla anlatır mıyız? Bence hayır. Çünkü duygularına ortak olan, dikkate alıp dinleyen bir ebeveyn yok karşısında. Aslında var fiziksel olarak, ama yok. İşte bu durum da vaziyeti daha kötü bir hale sürükleyen yer. Varlığını bildiğin ama bir şeyler paylaşmak istediğinde, başka şeyle ilgilenen bir ebeveyn var. Bu senaryoyu düşündüğümüzde bile çocuğun hissedebileceği değersizlik duygusunu anlayabiliyoruz.



Kristian Jones ve Ufunk

Tam tersi, aile içi iletişim ne kadar iyi olursa çocukların akıl sağlığı da o kadar iyi oluyor ve sosyal medya bağımlılığı için koruyucu bir faktör haline geliyor (Sujawoto ve ark., 2021). Yani aile içi iletişimin artması çocukların iyi oluş hallerini olumlu etkilerken, ailede ortak zamanda sosyal medya kullanımının artması hem aile iletişimini olumsuz etkiliyor hem de çocukların iyi oluş halini.

Bütün işlerimizi akıllı telefonlardan tek dokunuşla halledebileceğimiz bu günlerde en azından gerçek hayatta, gerçek insanlarla iletişim kurarken elimizden bırakabiliriz. Yoksa aynı evin içinde birbirimizi sadece Instagram'dan takip ediyor hale geleceğiz.

---

**Psk. Ebrar YILDIRIM**

## Referanslar

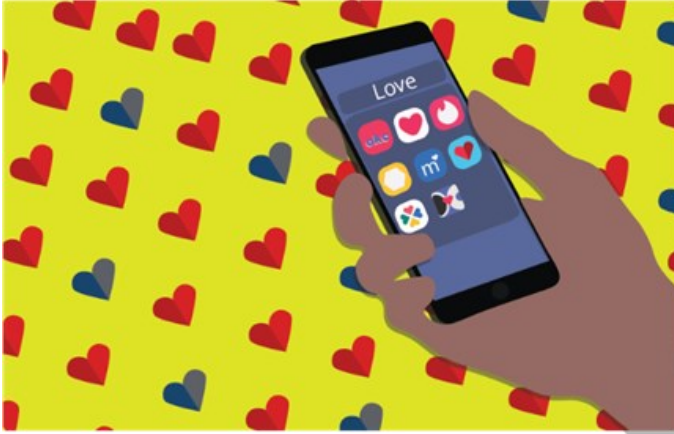
- Ali, R. (2016). Social Media and Youth in Pakistan: Implications on Family Relations. *Global Media Journal*.
- Amedie, J. (2015). The impact of social media on society. *Pop Culture Intersections*, 2. [https://scholarcommons.scu.edu/engl\\_176/2](https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/2)
- Güleç, V. (2018). Family relations, social media, along with the collapse. *Electronic Journal of New Media*, 2(2), 105-120. <https://doi.org/10.17932/iau.ejnm.25480200.2018.2/2.105-120>
- Sujarwoto, Saputri, R. A., ve Yumarni, T. (2021). Social Media Addiction and mental health among university students during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00582-3>
- We are Social (2021). *Digital 2021*. <https://wearesocial.com/uk/blog/2021/01/digital-2021-uk/>

## Kaydırma Tabanlı Flört Uygulamaları ve Aile Dinamiği

Covid-19 ile birlikte artan flört uygulamalarının sıklığı ruh sağlığını ve bireyin potansiyel eş seçimindeki kararlarını etkileyerek işlevsel olmayan ilişkiler ortaya çıkarabilir. Ayrıca, sanal etkileşim, gelecekteki aile dinamiğini etkileyebilir. Evrimsel bakış açısına göre, insanlar olarak birer sosyal varlıklarız ve hayatta kalabilmek için iletişim kurarız. Çevremize uyum sağlayabilmek için diğerleri ile birlikte duygusal bağ kurarız. Buna dayanarak, günümüzde kaydırma tabanlı flört uygulamaları, örneğin Tinder gibi, kullanılarak duygusal bağ kurabileceğimiz birinin bilinçdışında arayışı içerisine sokar. Ancak Tinder gibi kaydırma tabanlı uygulamaların kullanımı birçok yönden bireyin ruh sağlığını etkileyebilirken, gelecekteki aile dinamiğinin oluşumuna da yön verebilir.



### “Kaydırma Tabanlı Flört Uygulamaları”



Kaydırma tabanlı flört uygulamalarında bireylerin yüz yüze görüşmeden önce etkileşim kurdukları, duygusal veya cinsel bağlantılar kurmaları için bir platformdur. Burada kullanıcılar, beğendiği veya beğenmediği bireyi sağa veya sola kaydırarak etkileşim başlatır. Bu etkileşim, iki profilin onaylanması ile birlikte “eşleşme” olarak kabul edilir. Tinder, Bumble veya Happn gibi uygulamalar kaydırma tabanlı flört uygulamaları olarak adlandırılır. Ancak bu uygulamaların kullanımındaki

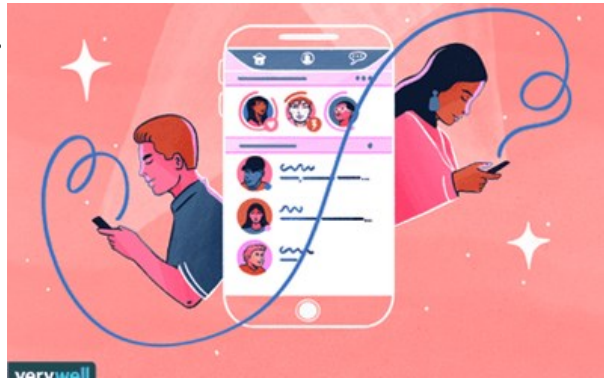
yaygın ve hızlı artış birey üzerinde etkilerini araştırmalar boyu göstermektedir. Örneğin bir araştırmaya göre, kaydırma tabanlı uygulamaları kullanan bireylerin psikolojik stres seviyelerinin ve depresyon semptomlarının yüksek olduğu bulunmuştur (Holtzhausen ve ark., 2020). Bunun en büyük sebeplerinden biri, bireyin sosyal bağlamda potansiyel eşine, fiziksel görünümünden yola çıkarak karakteristik özellikler atamasıdır.

### Eşleşme Tercihleri ve Aile Dinamiği

Erkek kuşlar şarkılar söyler ve çevresindeki dişi kuşları etkileyerek eş seçimini gerçekleştirmiş olur. Günümüzde bireyler, potansiyel eş seçimini kaydırma tabanlı uygulamaları kullanarak yapıyor. Bu seçimleri yaparken, bireyler kişilik özelliklerine benzer eş seçimi eğilimi gösteriyor (Neyt, Baert ve Vandenbulcke, 2020).



“Sınıflandırıcı Çiftleşme” evrimsel teoriye göre, hayvanların ve bireylerin birbirine benzer karakteristik özelliklerine dikkat ederek eş seçimini gerçekleştirir. Buna dayanarak, kaydırma tabanlı uygulamalardaki kullanım yanlış eş seçimine veya aile dinamiğinde değişikliklere yol açarak çoklu ilişkilere sebebiyet verebilir. Bu da aile oluşumunu, ilişki dinamiklerini ve aile uyumunu etkileyerek bağların oluşumundaki etkileri ve etkenleri değiştirir (Wu ve Kim, 2009). Örneğin, koruyucu faktör olarak psikolojik ruh sağlığı, eş seçiminde büyük rol oynamaktadır (Buriel, Love ve Dement, 2006). Sosyal etiketlere maruz kalan bireyler, yetersizlik hissi ile duygusal değişimler yaşayabilir ve bu da eş seçimindeki tercihleri, bilinçdışı bir şekilde etkileyebilir. Böylece, iletişim becerilerindeki işlevsellik bozularak, bireyler empati eksikliği gösterebilir (Zhou, Eisenberg ve Valiente, 2019).



### Ne yapılabilir?

Eğer herhangi bir flörtleşme uygulaması kullanıyorsanız, kullanımınızın sıklığını kısıtlayabilir veya aralıklarla ara verebilirsiniz. Sosyal medyada ideal benliğe ulaşabilmek gerçekten çok kolay. Ancak bunu yaparken gerçek benliği unutmamak gerekiyor. Ayrıca sosyal psikolojiye göre, bu uygulamaları kullanırken bir önceki seçiminizin, sıradaki seçiminizin ön-hazırlama etkisinde bulunduğunu unutmamalıyız.

### Hazırlama Etkisi

Bir uyarana maruz kalan bireyin, bilinçdışında farkında olmadan bir sonraki uyarana etkileyen olgudur. Flörtleşme uygulamalarının ruh sağlığını etkilemesinin en büyük sebeplerinden biri hazırlama etkisidir. Sağlıklı sınırlar belirleyebilmek için uygulamayı kullanımınızda bu kritere dikkat etmeniz fayda olacaktır.

*Psk. Asrın YENİHAYAT*

## Referanslar

- Buriel, R., Love, J. A., ve De Ment, T. L. (2006). The relation of language brokering to depression and parent-child bonding among Latino adolescents. *Acculturation and Parent-Child Relationships*, 249–270. <https://doi.org/10.4324/9780415963589-12>
- Holtzhausen, N., Fitzgerald, K., Thakur, I., Ashley, J., Rolfe, M., ve Pit, S. W. (2020). Swipe-based dating applications use and its association with Mental Health Outcomes: A cross-sectional study. *BMC Psychology*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s40359-020-0373-1>
- Neyt, B., Baert, S., ve Vandenbulcke, S. (2020). Never mind I'll find someone like me assortative mating preferences on tinder. *Personality and Individual Differences*, 155, 109739. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109739>
- Wu, N. H., ve Kim, S. Y. (2008). Chinese American adolescents' perceptions of the language brokering experience as a sense of burden and sense of efficacy. *Journal of Youth and Adolescence*, 38(5), 703–718. <https://doi.org/10.1007/s10964-008-9379-3>
- Zhou, Q., Eisenberg, N., ve Valiente, C. (2019). Empathy. *Positive Psychological Assessment: A Handbook of Models and Measures (2nd Ed.)*, 249–266. <https://doi.org/10.1037/0000138-016>

## Online Eğitime Geçiş

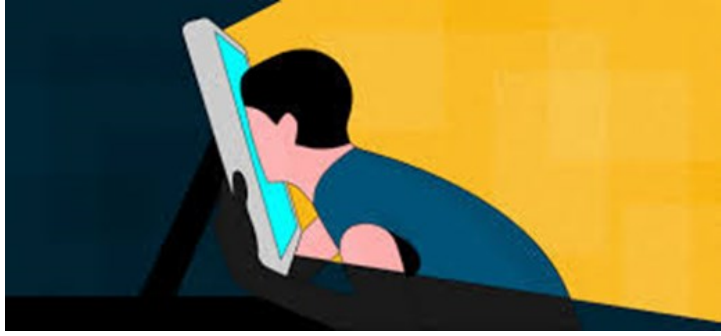


Günümüzde teknolojik aletleri kullanmadığımız veya teknolojinin etki etmediği neredeyse hiçbir yer kalmamıştır. İnternet ile birlikte, bir tık ile ulaştığımız makaleler, kütüphaneler, bilgiyi elimizin altına hızlı bir şekilde getirdiği gibi bu dijital dönüşüm, bilgiye ulaşım, bilgiyi paylaşma, eğitime erişebilme açısından da hayatımızı oldukça kolaylaştırır. Ancak, çevrimiçi olarak çalışmak, kolaylıkla online olarak alınan eğitimler hayatımızda yer etmeye başladı derken Covid 19 pande-

misi nedeniyle alınan sosyal izolasyon önemiyle, öğrenciler ve aileler kendilerini birdenbire online eğitimde buldu. Parczewska(2020)'ya göre, bir çocuğun fiziksel olarak Covid 19 pandemi tedbirleri ile okuldan uzaklaşması, bir sürü değişikliği beraberinde getirir. İnternetin olduğu her yerde çevrimiçi olarak eğitim alabilmek, bazıları için verimli olsa da bazı aileler için oldukça zorlayıcı olmuştur. Tabii ki yeteri kadar sosyalleşmemek, evde eğitim görmeye alışmaya çalışmak, normal yaşantımızdan farklı olduğu için birden uyum sağlamayı beklemek mantıksız olur. Her ailenin, her çocuğun, bu duruma yaklaşımı, tepkileri farklıdır. Sosyal izolasyon ile birbirlerine vakit ayıramayan aileler için ev içindeki artan aktiviteler; oyunlar oynama, sohbet etme, birbirleri ile vakit geçirme, iletişim kurma gibi, oldukça önemli olan imkanlar tanısa da, süreç uzadıkça bu gibi aktiviteler, yerini okul veya işten kalan zamanlarını daha çok televizyon, telefon, bilgisayar, internet gibi alternatiflere bırakmıştır. Bu araçların artan kullanımı zaman içinde, aile içinde problemler yaratmaya başlatabilir. Bu problemlerden biri de şüphesiz ekran bağımlılığıdır. İnternete kısıtlama koyan aileler, zamanla kısıtlamaları da koyamaz hale gelmiş, çocuklar da boş zamanları ve bazen de ders saatleri içerisinde internet kullanmaya, oyun oynamaya başlamışlardır. Turan ve Çelik (2021), pandemi sürecinde okul ve iş yerlerinin dijital olarak uzaktan sürdürülmesi ve yeni normal haline gelmesi ile sosyal medya ve çevrimiçi oyun oynama artmıştır, der.



Ebeveynler, ilköğretim çağındaki çocuklarının eğitimini yeterince takip edemediklerini, ve aynı zamanda eğitim için kullanacakları teknolojik cihazlar ile dersleri yerine sıklıkla oyun oynadıklarını belirtmiştir (Başaran ve Aksoy, 2020). Bu durum da aile içinde iletişimsizlik, huzursuzluk ortaya çıkardığı gibi, çocuklarda başarının düşmesi, saldırganlık, bağımlılık gibi davranışlara yol açabilir ve çocukların bu tür davranışlarda bulunma eğilimi artıp, bir alışkanlığa dönüşebilir. Hatta iletişimsizlik ve artan ekran bağımlılığı ile birlikte aile içinde huzursuzlukla artan stres, aile bağlarını olumsuz etkileyebilir. Peki böyle bir durum ile karşı karşıya gelmemek için ne yapılabilir? Aileler ve çocuklar için oldukça yeni, alışılmadık olan çevrimiçi eğitimden doğru yararlanabilmek ve dijitalleşmenin getirebileceği olumsuzluklardan kaçınmaya çalışmak oldukça önemlidir. Ebeveynlerin çocukların gözünde rol model olması oldukça olağan. Bu nedenle de ebeveynlerin iş veya eğitim dışında çocuklar ile vakit geçirmesi, sohbet edip iletişim kurmaya çalışmaları, birbirleri ile vakit geçirmeleri, hatta boş zamanlarına teknolojik aletleri dahil ederek hep beraber vakit geçirebilmeleri, belki onlara ayak uydurup oyun oynamaları, bir şeyler paylaşabilmeleri oldukça önemlidir. Ebeveynlerin öğretmen rolüne bürünmeden ellerinden geldiğince çocuğun eğitimi, olağan hayatı ile yakından ilgilenmeleri ancak çocuklarına zaman ayırırken kendilerine de aynı şefkat ile yaklaşmaları gerekmektedir. Bunların, aile içindeki huzursuzluğu giderebilmesi gibi, çocukları da belki bir nebze ekrandan uzaklaştırabilmesi dileğiyle.



*Psk. Yağmur KARACA*

## Referanslar

- Başaran, M. (2020). Zor zamanlarda aile olmak: Korona-Virüs (COVID-19) salgının anne, baba ve çocuklar üzerindeki etkisi. *Journal of International Social Research*, 13(Education (71), 668–678. <https://doi.org/10.17719/jisr.10589>
- Parczewska, T. (2020). Difficult situations and ways of coping with them in the experiences of parents homeschooling their children during the COVID-19 pandemic in Poland. *Education 3-13*, 49(7), 889–900. <https://doi.org/10.1080/03004279.2020.1812689>
- Turan, S. G., ve Çelik, E. (2021). Covid-19 salgın sürecinde teleworking sistemi ile çalışmanın ve sosyal medyayı etkin kullanmanın çocuklu çiftlerde aile içi iletişim üzerine etkisi: nitel bir çalışma. *Toplum Ve Sosyal Hizmet* 32(4), 1351-1369. <https://doi.org/10.33417/tsh.978627>

## PUAM Aile Çalışmaları Birimi

Çırağan Cd., Osmanpaşa Mektebi  
Sk., No:4-6 34353 Beşiktaş/İstanbul

*PUAM Aile Çalışmaları Birimi olarak ailenin temel alındığı araştırmalar ve toplum yararına uygulamalar yürütmekteyiz. Bireysel zorluklara yol açan ve sosyal yaşamda da sıklıkla kendini gösteren problemlerin, çocukluk dönemi aile yaşantılarından etkilendiği görülmektedir. PUAM Aile Çalışmaları Birimi olarak amacımız, aile bireylerinin bireysel, çift ve grup olarak psiko-sosyal gelişimi ve iyi oluşu için bireyleri bilinçlendirmek ve farkındalıklarının gelişmesini sağlamaktır. Bu yolda ebeveynlik tutumunun önemine vurgu yapmayı, böylece uzun vadede psikolojik olarak daha sağlıklı bir toplum inşa edilmesine katkı sağlamayı hedeflemekteyiz.*



## İletişim

[puam.aile@rc.bau.edu.tr](mailto:puam.aile@rc.bau.edu.tr)

### **Kapak Çizeri:**

Melissa Nur GÜN: [mng\\_2098@hotmail.com](mailto:mng_2098@hotmail.com)