

DERLEME MAKALE

Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Kullanımına İlişkin Öneriler

 Duygu YILMAZ¹,  Rabiye GÜNEY²

¹Doktora Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Doktora Programı, İstanbul, Türkiye.

²Dr. Öğr. Üyesi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Hemşirelik Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye.

Öz

Geçmişten günümüze teknolojinin ilerlemesi ve son dönemde COVID-19 pandemisi sebebiyle evde geçirilen sürenin uzaması, çocuk ve adolesanların dijital medya araçlarıyla geçirdiği süreyi hızla artırmıştır. Bu durum medya kullanım alışkanlıklarına bağlı olarak bazı olumlu ve olumsuz etkileri beraberinde getirmektedir. Medya araçlarının bilinçli, doğru ve amaca uygun kullanılması yaratıcılığı ve eleştirel düşünmeyi geliştirmekle birlikte yaşamı kolaylaştırmaktadır. Ancak bu araçların bilinçsiz ve kontrolsüz kullanımı çocuk ve adolesanların sağlığını ve gelişimini tehdit etmektedir. Medyanın bilinçli kullanımında ve olumsuz etkilerin azaltılmasında hemşirelerin önemli sorumlulukları vardır. Bu nedenle, medyanın çocuklar üzerindeki etkilerinin, çocuk hakları açısından taşıdığı risklerin, konuyla ilgili güncel araştırmaların, uluslararası otorite kuruluşlar tarafından geliştirilen önerilerin hemşireler tarafından bilinmesi önem taşımaktadır. Bu bağlamda güncel ve geniş kapsamlı literatür bilgilerine dayanılarak hazırlanan bu derlemede medyanın çocuklar üzerindeki etkileri, uluslararası kuruluşların önerileri ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır. Ayrıca hemşirelere ve ebeveynlere konuya ilişkin eğitimler verilmesi önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Medya, İnternet, Çocuk, Ergen, Gelişim, Hemşire.

Abstract

Effects of Media on Children and Recommendations on the Use of Media

The advancement of technology from the past to the present and the prolongation of time spent at home due to the COVID-19 pandemic have rapidly increased the time spent by children and adolescents with digital media. Depending on media usage habits, this situation brings about some positive and negative effects. Conscious, correct, and purposeful use of media tools makes life easier along with improving creativity and critical thinking. However, the unconscious and uncontrolled use of these tools threatens the health and development of children and adolescents. Nurses have important responsibilities in the conscious use of the media and in the alleviation of its negative effects. Therefore, it is important for nurses to know the effects of the media on children, the risks it has in terms of children's rights, current research on the subject, and recommendations developed by international authorities. In this respect, this review based on current and comprehensive related literature aims to provide information about the effects of the media on children, the recommendations of international organizations, and the roles and responsibilities of nurses. In addition, training on the subject is recommended for nurses and parents.

Keywords: Media, Internet, Child, Adolescent, Development, Nurse

Geliş Tarihi / Received: 22.11.2021 **Kabul Tarihi / Accepted:** 22.09.2021

Correspondence Author: Doktora Öğrencisi, Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Ana Bilim Dalı Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Doktora Programı, İstanbul, Türkiye. E-posta: duygu.kpln34@gmail.com

Cite This Article: Yılmaz D, Güney R. Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri ve Kullanımına İlişkin Öneriler. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi. 2021; 14 (4): 486- 494

Not: Bu çalışma, 15-20 Aralık 2020 tarihinde yapılan 64. Türkiye Milli Pediatri 19. Milli Çocuk Hemşireliği Kongresi'nde poster bildiri olarak sunulmuştur.



Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi 2021 Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License

Günümüzün çocukları ile geleneksel dönemdeki çocuklar arasında zamanı değerlendirme açısından önemli farklılıklar bulunmaktadır. Geleneksel dönemde çocuklar zamanının çoğunu sokakta ya da evinin bahçesinde akranlarıyla oynayarak ve birebir etkileşim halinde geçirmekteydi (1). Ancak teknolojinin ilerlemesiyle çocukların sosyal medya, televizyon ve diğer medya sistemleriyle harcadığı sürede önemli bir artış meydana gelmiştir (2). Son zamanlarda ebeveynler cep telefonu gibi dijital araçları sürekli kullanmakta ve bu durum çocukların medya araçlarına erişimini kolaylaştırmaktadır (3). Ayrıca televizyon, telefon ve tablet gibi medya araçları ebeveynler tarafından kimi zaman çocukları oyalayabilecek bir bakıcı, kimi zaman sakinleştirmek için bir araç, kimi zaman da çocuklara yemek yedirebilmenin tek alternatifi olarak kullanılmaktadır (4). Bugün geldiğimiz noktada dijital medya kullanım oranlarındaki artış, pek çok bireyin ihtiyaçlarını karşılayacak durumun ötesine geçerek kontrol edilemeyecek bir düzeye ulaşmış ve bağımlılık sorununu gündeme getirmiştir. Ayrıca çeşitli fiziksel ve ruhsal hastalıklar ile istismar vakalarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Özellikle hassas bir yaş döneminde olan çocuk ve adölesanlar medya araçlarının kullanımında önemli risklerle karşı karşıyadır (5).

Kemp'in "Dijital 2021" raporuna göre dünyada 4,66 milyar kişi interneti, 4,20 milyar kişi ise sosyal medyayı kullanmaktadır. Ortalama bir kullanıcı internette günlük 6 saat 54 dakika zaman geçirmekte ve internet kullanan her 10 kişiden 9'u mobil cihazlardan internete bağlanmaktadır (6). Diğer yandan, ABD'de bulunan Çocuk Kurtarma Koalisyonu, çocukların %90'ının iki yaşına gelene kadar bir şekilde sosyal medyada yer aldığını belirlemiştir (7). Ülkemizde, Türkiye İstatistik Kurumu'nun (TÜİK) 2020 yılında yaptığı Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması'na göre, 16-74 yaş grubu bireylerde internet kullanım oranı %79'a ve hanelerin evden internete erişim olanağı %90,7'ye ulaşmıştır (8). Çocuklarda yaş, cinsiyet, eğitim durumu, gelir düzeyi ve ebeveyn tutumu gibi pek çok değişkene bağlı olarak ekran karşısında geçirilen süre farklılık göstermektedir (9). Ayrıca, 2020 yılında başlayan COVID-19 pandemisi çocukların ekran karşısında geçirdiği süreyi dramatik olarak arttırmıştır. Eyimaya ve İrmak (2020)'in çalışmasında pandemi sürecinde çocuklarda dijital ekran kullanım süresinin arttığı ve çocukların ekran karşısında günde yaklaşık altı buçuk saat kaldığı belirlenmiştir (9). Açıklanan tüm veriler teknolojinin üst boyutlara taşındığı bu dönemde, dijital medya araçlarına ilginin çok yoğun olduğunu göstermektedir (2,6,7,8,9).

Hemşireler çocukların medyanın sağladığı kolaylıklardan yararlanırken, zararlarından da en iyi şekilde korunması için sağlıklı bir çocuk-medya ilişkisi kurulmasında kilit bir konumdadır. Çünkü hemşireler çocukların izlem, kontrol, tedavi ve bakım süreçlerinde çocuklar ve aileleri ile doğrudan temas kurmaktadır. Okulda, hastanede ya da birinci basamak sağlık kuruluşlarında çalışan hemşireler dijital medyanın aşırı düzeyde kullanımının olumsuz etkilerini erken dönemde gözlemlene ve müdahale etme olanağına sahiptir. Ayrıca çocukların doğumdan itibaren medya araçlarıyla tanıştırılması ve bu araçların doğru kullanımı konusunda hemşirelerin sunacağı eğitim ve danışmanlık hizmetleri yoluyla çocuk sağlığının geliştirilmesine önemli katkılar sağlanabilir. Bu bağlamda güncel ve geniş kapsamlı literatür bilgilerine dayanılarak hazırlanan bu derlemede medyanın çocuklar üzerindeki etkileri, uluslararası kuruluşların önerileri ve hemşirelerin rol ve sorumlulukları hakkında bilgi verilmesi amaçlanmıştır.

Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri

Medyanın çocuklar üzerindeki etkileri çocuğun özellikleri, medyanın türü, kullanım şekli ve süresine göre değişkenlik göstermektedir (2). Medya araçları bilinçli, doğru ve amacına uygun kullanıldığı takdirde; yaratıcılık, eleştirel düşünme ve problem çözme becerilerini geliştirme, bilgi düzeyini artırma ve toplumsal olaylara farklı açılardan bakmayı öğretme gibi birçok olumlu özelliğe sahiptir (5). Ayrıca dijital medya araçları üzerinden uzaktan eğitim verilebilmektedir. Çevrimiçi eğitim öğrencilere sınıflara göre daha rahat bir ortam sağladığı için özellikle kendisini ifade etmekte güçlük çeken öğrencilerin derse katılımını artırmaktadır (10). Çocukların dijital medya araçlarıyla öğrenme becerileri ise büyük ölçüde yaşa bağlıdır. Özellikle duyu-motor gelişim döneminde olan iki yaşından küçük çocuklar iki boyutlu ekranlardan verilen bilgileri sınırlı olarak anlayabildikleri için medya ebeveynler tarafından interaktif bir şekilde kullanılmalı ve kazandırılacak bilgi çocukla karşılıklı olarak tekrar edilmelidir (11).

Medyanın yararlarının yanında pek çok olumsuz etkisi bulunmaktadır. Dijital medya araçları aşırı kullanıldığında çocukların düşünce gücünü zayıflatmakta, sosyal yaşamdan ayırmakta ve pratik düşünmeyi, sanatsal faaliyetleri, hayal kurmayı ve sosyalliği kontrol eden sağ beyni pasifize etmektedir (10). Ayrıca bu araçlar çocuklara oturdukları yerden dünyayı görme fırsatı sağlamalarına karşın genellikle sadece görme ve işitme duyusuna yönelik uyarılara sahip olduğu için diğer duyu organlarının uyarımı eksik kalmaktadır. Örneğin, çocuklar televizyonda yerel bir yemeğin görüntüsünü ve ismini öğrenebilirler, ancak tadını anlayamazlar (12). Bu nedenle günümüzde sanal gerçeklik teknolojileri ile bazı medya araçlarının üç boyutlu görüntü, titreşim, koku ve hava akımı gibi efektler ile zenginleştirilerek diğer duylara da hitap etmesine yönelik çalışmalar yapılmaktadır (13). Diğer yandan medyanın bilinçsiz kullanımı çocuk haklarının ihlal edilmesine, toplumsal değerlerin zedelenmesine, özel yaşama ve mahremiyete müdahale edilmesine sebep olmaktadır. Medyanın bazı bilgileri taraflı şekilde yayımlaması, bilgilerin abartılı bir şekilde sunulması, yalan haberlerin yaygınlaşması ve toplumun da zamanla bu durumu normal görmeye başlaması bireylerde ahlaki değerlerin değişmesine yol açmaktadır (14,15). İnternet kullanımını sırasında çocuklar, karşılarına çıkabilecek uygunsuz içeriklerden dolayı duygusal, cinsel ve fiziksel saldırılara maruz kalabilmekte ve çevrimiçi ortamlarda tanıştıkları kişiler tarafından madde kullanımı, kumar oynama gibi alışkanlıklara ve çeşitli suçlara sürüklenebilmektedir (16).

Çocuk ve adölesanlarda medya araçlarının etkisiyle çeşitli psikososyal sorunlar ortaya çıkabilmektedir. Medya adölesanlarda beden imgesini olumsuz etkileyerek benlik saygısının azalmasına neden olabilir. Örneğin, medya çoğu zaman gençlere zayıf olmanın güzel olmak anlamına geldiğini empoze etmekte ve zayıf değilse akranları tarafından beğenilmeyeceği düşüncesini aşılamaktadır (14). Crone ve Konijn'in (2018) metaanaliz çalışmasında, adölesanların sosyal medyada bir profil fotoğrafı paylaştıklarında yaşadıkları beğenilmeme endişesinin, beyinlerinin subgenual anterior singulat korteks ve medial frontal korteks bölgelerinin daha fazla uyarılmasına sebep olduğu ve bunun

sonucunda da bilişsel ve duygusal yoğunluğun artmasıyla birlikte depresyonun ortaya çıkabileceği bildirilmiştir (17). Ayrıca bağımlılık düzeyinde sosyal medya kullanıcıları olan bireylerde özellikle sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusu (Fear of Missing Out, FoMO) olarak adlandırılan; bireylerin kendilerini dışlanmış hissetmek istemediklerinden dolayı sosyal ağlarda paylaşılan güncel olayları sürekli takip etme isteğinin ortaya çıkmasıyla görülen bir tür kaygı bozukluğu da yaşanabilmektedir (18). Przybylski ve ark.'nın (2013) çalışmasında sosyal ilişkilere önem veren ve ait olma ihtiyacı yüksek olan bireylerde sosyal ortamda gelişmeleri kaçırma korkusunun ortaya çıktığı saptanmıştır (19).

Çocuklarda elektronik medya araçlarının bilinçsiz ve aşırı kullanımı pek çok davranış problemini beraberinde getirmektedir. Literatürde cep telefonu kullanıcısı olan çocuklarda sınırlılığın artması, strese duyarlılıkta artış, hafızanın bozulması, bilişsel becerilerde azalma ve epileptik nöbetlerin tetiklenmesi gibi problemlerle karşılaşma oranının yüksek olduğu bildirilmiştir (3). Ayrıca, bu çocuklarda anksiyete, depresyon, suisid girişimi, saldırganlık, okul başarısında azalma, öğrenme güçlüğü, bağımlılık, sosyal ve cinsel davranış problemleri, sosyal baş etmede yetersizlik, olumlu sosyal davranışlarda azalma, antisosyal davranışlar, şiddete karşı duyarsızlaşma, gece korkuları, travma sonrası stres bozukluğu ve kendine zarar gelebileceği gibi pek çok psikososyal sorun ortaya çıkmaktadır (10). Buna karşın ekran süresinin azaltılması olumlu davranışlar ve psikososyal sorunlarda azalma ile ilişkilidir (20). Ishii ve ark.'nın (2020) çalışmasında, fiziksel olarak aktif olan ve ekran karşısında daha az zaman geçiren 7-10 yaş arasındaki çocukların okul başarısının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (21).

Çocuklarda elektronik medya araçlarının yanlış kullanımının olumsuz etkilerinden biri de uyku sorunlarıdır. Uyku, çocukların büyüme ve gelişmesinde büyük bir öneme sahiptir. Özellikle uyumadan önce mobil cihazlardaki mavi ışığa maruz kalma, melatonin seviyesini etkileyerek uykuya geçişi geciktirmekte ya da uyku düzenini bozmaktadır (2). Çocuklarda elektronik medya araçlarının kullanımına bağlı görülebilecek başlıca uyku sorunları; uykuya dalmada güçlük, uyku süresinde azalma, uyuma zamanının değişmesi, kâbus görme ve dinlendirici bir uyku uyuyamamadır (21). Uyku psikolojik durum üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Yetersiz ve kalitesiz uyku içe yönelim ve dışa yönelim sorunlarını beraberinde getirmektedir (20). Dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu (DEHB) dijital medya araçlarına uzun süre maruz kalan çocuklarda karşılaşılan önemli bir sorundur. Erken çocukluk döneminde uzun süre (2-3 saat/gün) televizyon izlemek DEHB'na sebep olabilmektedir (22). Dikkat kontrolünün sağlanması gereken bu dönemde televizyon, saniyeler içerisinde gösterilen birçok hareketli görüntü ile çocuğun dikkatini çekerek kontrolü ele geçirmekte ve bu yeteneğinin gelişmesini engellemektedir (14). Ekran süresinin azaltılması DEHB belirtilerinin azaltılmasına yardımcı olmaktadır (20).

Dijital medya araçlarının aşırı kullanımı çocukların fiziksel sağlığını da olumsuz etkilemektedir. Özellikle kablosuz telefonların kullanımıyla ortaya çıkan radyofrekans radyasyonlarının ana hedefi beyindir ve bu radyasyonlar özellikle beyin en fazla maruz kalan bölgesinde (ipsilateral) glioma ve akustik nöroma tümörleri açısından çok büyük bir risk oluşturmaktadır (3). Bu durumun sebebi çocukların kafa yapısının yetişkinlere göre daha küçük, kafatası kemiğinin daha ince ve beyin dokularının daha fazla iletkenliğe sahip olmasına bağlı olarak radyofrekans radyasyonlarının daha fazla emilmesi olduğu düşünülmektedir (23). Diğer yandan radyofrekans radyasyonların DNA hasarına yol açtığı belirlenmiştir (20). Çocuklarda dijital medya araçlarına aşırı maruziyet yalnız değil diğer organ ve sistemleri de etkilemektedir. Ekran karşısında uzun zaman geçirmeye bağlı ortaya çıkan fiziksel hareketsizlik ve abur cubur tüketimindeki artış obezite ve kardiyovasküler sağlık sorunları riskini artırmaktadır. Obezite ise beraberinde öz güven eksikliğini getirmektedir (14). Aşırı ekran süresi kan basıncında artış, stres regülasyonunun bozulması (sempatik uyarılmada artış ve kortizol salınımında düzensizlik), HDL kolesterol düzeyinin düşmesi ve insülin direnci gibi kardiyovasküler risk faktörleriyle ilişkili bulunmuştur (20). Aşırı ekran süresinin neden olduğu diğer sağlık sorunları göz yorgunluğu, bulanık görme, göz kuruluğu ve miyopi gibi göz rahatsızlıkları; kas-iskelet sisteminin yükünün artmasına bağlı sorunlar, postür bozuklukları ve kemik mineral dansitesinde azalma; baş ağrısı, yorgunluk ve rahatsızlıktır (20).

Dijital medya araçlarına aşırı maruziyet, çocukların gelişimini pek çok yönden olumsuz etkilemektedir (21). Madigan ve ark.'nın (2019) çalışmasında ekran karşısında uzun zaman harcayan 2-3 yaş grubu çocuklarda iletişim, kaba motor, ince motor, problem çözme ve sosyal ilişkiler alanlarında gelişim puanlarının daha düşük olduğu belirlenmiştir. Ayrıca çocuklarda dil gelişimi de olumsuz etkilenmektedir (24). Hutton ve ark.'nın (2020) çalışmasında dijital ekran kullanım süresi fazla olan 3-5 yaş arasındaki çocuklarda, beyindeki dil ve okuryazarlık becerilerini destekleyen beyaz madde gelişiminin geciktiği, dolayısıyla bu çocukların nesnelere hızlı bir şekilde isimlendirme ve okuryazarlık becerilerinin zayıf olduğu bildirilmiştir (25).

Çocuk Hakları ve Medya

Her türlü medya ortamında yapılan yayınlar ve paylaşımlar çocuk haklarını ihlal etme açısından büyük risk taşımaktadır. Bu nedenle çocukların kişilik hakları ve özel yaşamının ihlal edilmesine sebep olan bilgilerin başkası tarafından sosyal medyada paylaşılması durumunda, medeni haklarını kullanma yaşına gelen çocuk, bilgilerini izinsiz paylaşan kim olursa olsun (anne-baba ya da öğretmen) o kişi hakkında dava açılabilir hakkına sahiptir (15). Ülkemizde ise iki çocuğu olan bir anne, çocuklarının fotoğraflarını sosyal medyada paylaşmasından dolayı eşi tarafından açılan velayet davasında çocukların fotoğraflarını reklam amaçlı sosyal medyada paylaştığı öne sürülerek velayet davasını kaybetmiştir (26).

Ülkemizde çocukların medyada korunmasına yönelik 26/9/2004 tarihli ve 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu'nda bazı maddeler bulunmaktadır. 136. maddede "Kişisel verileri hukuka aykırı bir şekilde ele geçiren, bir başkasına veren ya da yayan kişi hakkında iki yıldan dört yıla kadar hapis cezası ile cezalandırılır" hükmü yer almaktadır. Ayrıca 226. maddede, "Bir çocuğa müstehcen görüntü, yazı veya sözleri içeren ürünlerin içeriğini gösteren, okuyan, okutan veya dinleten kişi, altı aydan iki yıla kadar hapis ve adli para cezası ile cezalandırılır. Müstehcen görüntü, yazı veya sözleri basın ve yayın yolu ile yayınlayan veya yayımlanmasına aracılık eden kişi altı aydan üç yıla kadar hapis ve beş bin güne kadar adli para cezası ile cezalandırılır. Müstehcen görüntü, yazı veya sözleri içeren ürünlerin üretiminde çocukları,

temsili çocuk görüntülerini veya çocuk gibi görünen kişileri kullanan kişi, beş yıldan on yıla kadar hapis ve beş bin güne kadar adli para cezası ile cezalandırılır” şeklinde ifade edilmektedir (27).

Dijital Medyada Siber Zorbalık

Günümüz koşullarında dijital medya araçlarının kullanım oranlarının artmasıyla birlikte özellikle adölesanların siber zorbalıkla karşılaşma riski artmıştır (28). Siber zorbalık, dijital araçların kullanımıyla sosyal medya, mesajlaşma ve oyun gibi platformlarda görülen ve hedef kişilerin korkutulması, kızdırılması ve utandırılmasına yönelik tekrarlanan davranışlardır (29). Nörogelişimsel problemler, anksiyete bozukluğu, internet kafelerden internete erişim, internete günlük erişim ve sosyal medyada cinsiyetin paylaşılması gibi faktörler siber mağduriyet riskini; erkek cinsiyet, adölesanlık ve üst düzeyde eğitim almış ebeveynlere sahip olma ise siber zorbalık riskini arttırmaktadır (28).

Dünyadaki birçok ülkede olduğu gibi ülkemizde de siber zorbalığın belirgin bir şekilde yaşandığı “Mavi Balina” ve “Momo” gibi birtakım çevrimiçi oyunlar bulunmaktadır. Çocuklar bu oyunlara çeşitli sosyal medya platformlarından gönderilen linkler aracılığıyla dahil olmaktadır (30). Bu oyunların hedef kitlesi özellikle riskli davranışların fazlaca görüldüğü adölesan dönemdeki çocuklar başta olmak üzere, özgüveni tam olarak gelişmemiş, sosyal ortama uyum sağlamakta güçlük çeken, bağımlılığa ve intihara yatkın bireylerdir (31). Mavi Balina oyununda yönetici tarafından oyunculara birtakım tehlikeli görevler verilerek 50. günün sonunda oyuncular suisid girişimine zorlanmaktadır (30). 2017 yılında yayımlanan bir habere göre Hindistan’da oyunun son görevini tamamlamak için göle atlayarak intihar etmek üzere iken kurtarılan 17 yaşındaki bir kız oyuncunun kendini kurtaran polis memuruna, “Eğer görevi tamamlamazsam annem ölecekti.” şeklinde ifade verdiği belirtilmiştir (32).

Mavi Balina gibi oyunların oynandığının en önemli işaretleri kolları ve bacaklarda daha önce görülmeyen kesik ya da çiziklerin olması, bacaklarda “f57” veya balina gibi şekillerin kazınmış olması, uyku döngüsünde değişikliklerin görülmesi, yüksek yerlere veya köprülerin üstüne tırmanma gibi tehlikeli hareketlerin yapılması, tehlikeli hareketler sergileyen veya kendine zarar veren kişilerin fotoğrafının çekilmesi ve bunların sosyal medyada paylaşılması, her gün korku filmleri veya kliplerinin izlenmesi ya da alışılmadık bir müziğin dinlenmesi, sosyal izolasyon ve okul devamsızlığının olması, her zamankinden daha fazla korkulu ve endişeli tavırların sergilenmesidir (33). Bu belirtilerin görüldüğü çocuklar hiç vakit kaybetmeden değerlendirilmeli, tıbbi danışmanlık ve tedavileri sağlanmalıdır. Birçok ülkede çocuk ve adölesanların yaşamlarında büyük bir tehlike oluşturan bu oyunların engellenmesine yönelik tedbirler alınmaya çalışılmıştır. Örneğin; televizyonun en çok izlendiği saatlerde farkındalık oluşturmak amacıyla videolar yayımlanmış, telefon yardım hatları oluşturulmuş, okullarda öğrenciler, öğretmenler ve ebeveynlere bu oyunun oynandığını gösteren belirtilerin neler olduğuna yönelik eğitimler verilmiş ve danışmanlık yapılmış, okullarda kullanılan bilgisayarların bu oyunlara yönelik filtreleme özelliklerinin rutin olarak gözden geçirilmesi istenmiştir (34).

Pandemi Sürecinde Medya Araçlarının Kullanımı

COVID-19 pandemisinden önce teknolojinin gelişmesine paralel olarak dijital medya araçlarının kullanım sıklığı sürekli artmaktaydı (2). Pandemi sürecinde ise, hastalığın yayılmasını önlemeye yönelik kısıtlamaların getirilmesiyle çocuklar ve aileler çevrimiçi öğrenme, çalışma, eğlence ve sosyal etkileşim amacıyla dijital medya araçları daha fazla kullanmaya başlamış ve neredeyse tüm günlerini ekran karşısında geçirmeye başlamıştır (35). Munasinghe ve ark.’nın (2020) çalışmasında COVID-19 pandemisinde kısıtlamalar sırasında çocuk ve adölesanların kısıtlama öncesine göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha az olduğu, dışarıda daha az oyun oynadıkları, ekran karşısında geçirdikleri sürenin uzadığı, medya araçlarını eğlence amaçlı daha fazla kullandıkları ve daha fazla uyudukları bildirilmiştir (36). Pandemi sürecinde yaşanan kısıtlamalar ebeveynlerin gün boyu evde kalan çocuklarının dijital medya araçlarının kullanımını sınırlandırmada zorlanmasına neden olmuştur. Bu nedenle pek çok ebeveynin çocukların eğlence amaçlı fazladan dijital ekran kullanımına izin vermektedir (37). Bazı ebeveynler ekran kullanım süresi ile ilgili önerilen kurallara uyamadıkları için suçluluk ve yetersizlik hissetmektedir (35).

Dünyada ve Ülkemizde Çocukların Medya Araçlarının Olumsuz Etkilerinden Korunmasına İlişkin Yapılan Çalışmalar

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), hükümetler, şirketler ve sivil toplum kuruluşları ile bir araya gelerek çocukların internet ve ilgili teknolojilere yönelik haklarını geliştirmesi konusunda iş birliği yapmaktadır. Bu ortaklar, çocuklara çevrimiçi cinsel istismar görüntülerinin iletilmesi, uygunsuz içerik, çevrimiçi zorbalık, diğer zararlı davranış biçimleri ve gizliliğin ihlali gibi konularla mücadele etmektedir (38). Bunun yanı sıra, çocuklarda medya ve internet kullanımının daha güvenilir ve etkili olması amacıyla Avrupa Birliği tarafından 2013’de “Çocuklara Daha İyi İnternet için Avrupa Stratejisi” oluşturulmuştur. Geliştirilen bu strateji ile bazı hedeflere odaklanılmıştır. Bu hedefler aşağıda sıralanmıştır (39);

- Çocuklara ve adölesanlara yönelik eğitici, yaratıcı ve kaliteli içeriklerin oluşturulmasının teşvik edilmesi,
- Okullarda temel bilgi teknolojileri, medya okuryazarlığı ve güvenli internet eğitimleri verilmesi; ihbar mekanizmaları oluşturularak konuya ilişkin farkındalığın artırılması,
- Gelişim dönemlerine uygun gizlilik ayarlarının ve ebeveyn kontrollerinin sağlanması gibi sınırlayıcı tedbirler ile güvenli bir internet ortamı sağlanarak istismar öğelerinin hızlı ve sistematik bir şekilde tespit edilmesi ve cinsel istismar ile mücadele edilmesi hedeflenmiştir.

Ülkemizde bütün medya yayın sistemlerini kapsayan bir kılavuz bulunmamaktadır. Ancak her haber ajansının çocuklar ile ilgili kendileri tarafından oluşturduğu yayın ilkeleri bulunmaktadır. Türkiye Gazeteciler Cemiyeti, Türkiye Gazetecileri Hak ve Sorumluluk Bildirgesi’nde çocukların haberleştirilmesi konusunda, bir medya grubu çocukları cinsel konularla ilgili olumsuz yönde etkileyecek yayınlardan kaçınılması konusunda ve Radyo ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK) ve Televizyon Yayıncılar Derneği televizyon habercilerine çocuk hakları ile ilgili rehber olabilecek ilkeler yayınlamıştır (40).

Çocuklarda Medya Araçlarının Kullanımında Hemşirelerin Rol ve Sorumlulukları

Hemşireler savunucu rolü kapsamında yerine getirecekleri girişimler ile çocukların medya araçlarının olumsuz etkilerinden korunmasına katkı sağlayabilir. Bunun için hemşirelerin öncelikle aşırı ekran maruziyetinin belirtilerini tanıması gerekmektedir. Ekran kullanımı çocuğun okul görevlerine odaklanma ve bu görevleri tamamlama becerisini etkiliyorsa; aile üyeleri ve akranlarıyla ilişkilerinde olumsuzluk yaratıyorsa; dijital medyanın kullanımı yemek yeme, uyuma, kişisel hijyen ve egzersiz gibi temel işlemlere göre öncelikli hale gelmişse ve duygusal patlamalara yol açıyorsa ekran süresinin ya da oyun oynama süresinin aşırı olduğu anlaşılmalıdır (41). Hastane, okul ve aile sağlığı merkezlerinde çalışan hemşirelerin dijital medya araçlarının kullanımında meydana gelen baş döndürücü artış karşısında, çocuklar ve ailelerinin bu medya araçlarını doğru bir şekilde kullanmalarını sağlamak için bu konuda ulusal ve uluslararası otorite kuruluşlar tarafından yapılan önerileri bilmesi ve uygulaması önemlidir (Tablo 1-2).

Hemşirelerin sağlıklı bir çocuk-medya ilişkisinin sağlanmasındaki en önemli sorumlulukları ebeveynleri sağlıklı beyin ve dil gelişimi, okuryazarlık ve sosyal-duygusal yeterlilik oluşturmada oyunun önemi hakkında eğitmek, referans kurumların ekran süresi sınırları ve yüksek kaliteli program bulma konusundaki tavsiyelerini ebeveynlerle paylaşmak, ebeveynleri öğrenmeyi, etkileşimi ve sınır koymayı kolaylaştırmak için çocuklarının maruz kaldığı her türlü medya içeriğini görmeye teşvik etmek ve ebeveynlerin bir aile medya kullanım planı geliştirmesine yardımcı olmaktır (42). Ayrıca çocuğun değerlendirilmesinde ekran karşısında geçirilen süre de incelenmeli, ebeveynler zararlı çevrimiçi içeriği nasıl tespit edecekleri, yanıtlayacakları ve gerekirse nasıl bildirecekleri konusunda bilgilendirilmelidir (41). Dijital medya araçlarının sağlıklı, güvenli ve üretken bir şekilde kullanılması için ebeveynler ve çocuklar için rehberler geliştirilmelidir (35).

Adölesan dönemde sık karşılaşılan sosyal medyadaki siber zorbalık durumlarını önleme ve müdahale süreçlerine ilişkin özellikle okul ortamında çalışan hemşirelerin çeşitli sorumlulukları bulunmaktadır (43). Bu sorumluluklar şu şekildedir:

- Hemşireler öğrencilerle verimli ve güvenilir bir iletişim kurmak için popüler sosyal medya uygulamalarını nasıl kullanacağını ve burada yaygın kullanılan dili ve simgeleri öğrenmeli,
- Gençlerin yaşamlarındaki etkileri hakkında doğru bilgileri elde edebilmek için popüler olan sosyal medya sitelerinde aktif olmalı,
- Çeşitli sosyal medya sitelerinin kullanımını belirlemek ve öğrencilerin siber zorbalığı bildirme konusunda kendilerini rahat hissettikleri bir okul ortamı ve kültürü oluşturmak için okul hemşireleri ayrıca zorbalık olayını bildirmesi gereken öğrenciler için bir kaynak görevi görmeli ve bunun için diğer sağlık personeli ve koruyucu gruplar ile birlikte çalışmalı,
- Öğrenci liderlerinin diğer öğrencilere bu konularda tavsiye ve danışmanlık yapması için akran rehberlik programları geliştirmeli,
- Bilgi eşitsizliklerini ele almak ve hem ebeveynlerin hem de öğrencilerin sosyal medyayı nasıl doğru şekilde kullanacaklarını bilmelerini ve siber zorbalığın tanımını ve etkilerini anlamalarını sağlamak için ebeveynler ve öğrenciler için ayrı ayrı ve birlikte seminerler düzenlemeli,
- Farkındalık geliştirmek, önleme, tanımlama ve müdahale stratejileri oluşturmak amacıyla tüm okul personeline eğitim vermelidir (43).

Sonuç

Farklı araçlarla geniş kitlelere ulaşan medya, çocuk ve adölesanlar için faydalarının yanında pek çok riski beraberinde getirmiştir. Özellikle dijital medya araçları günümüzde neredeyse tüm çocuklar tarafından kullanılmaktadır. COVID-19 pandemi süreci bu araçların kullanımı artırmıştır. Yapılan araştırmalar dijital medya araçlarının çocuk ve adölesanlarda bazı sağlık sorunlarına, kriminal olaylara ve çocuk hakları ihlallerine yol açabildiğini göstermektedir. Bu nedenle çocuk ve adölesanların medyanın getirdiği risklere karşı korunabilmesi için çok hızlı şekilde önlem alınması gerekmektedir. Birçok uluslararası kuruluş bu konuda tavsiyeler yayımlamıştır. Bu kapsamda her ortamda çocuklarla çalışan hemşireler bu tavsiyeleri ile çocuklara, adölesanlara ve ailelerine eğitim ve danışmanlık yapmalıdır. Uygun rehberlik etme ve tutarlı davranma ile sağlıklı ekran kullanım alışkanlığı oluşturmak mümkündür. Hemşirelerin küçük yaşlardan itibaren çocuk ve gençlerin dijital medya araçlarının yerine sevak zaman geçirebilecekleri spor ve sanat gibi etkinliklere yönlendirilmesi konusunda toplumu bilgilendirmesi önerilmektedir.

Bilgilendirme

Yazarların araştırmaya katkı oranı beyanları şu şekildedir; Araştırma Fikri: RG, DY; Çalışma Tasarımı: RG, DY; Literatür Taraması: DY, RG; Makale Yazımı: DY, RG; Denetleme, Eleştirel İnceleme ve Son Kontrolün Yapılması: RG, DY. Araştırmanın bütçesi yazarlar tarafından karşılanmıştır ve araştırma için herhangi bir finansal destek alınmamıştır. Araştırmacılar arasında çıkar çatışması yoktur.

Tablo 1. Çocuklarda Dijital Medya Araçlarının Kullanımına Yönelik Uluslararası Kuruluşların (DSÖ, AAP, AACAP, UNICEF) Tavsiyeleri (44-50)

<ul style="list-style-type: none"> • 18 aydan küçük çocuklarda uzaktaki akrabalarla görüntülü sohbet hariç dijital medya kullanımından kaçınılmalıdır. • 18-24 ay arasındaki çocuklarda dijital medyanın kullanılması gerekiyorsa yüksek kaliteli programlar seçilmeli ve bu yaş grubunda medyanın yalnız kullanılmasından kaçınılmalıdır. • 2-5 yaş arası çocuklar için, ekran kullanımı eğitim dışında hafta içi günde bir saat, hafta sonu üç saat yüksek kaliteli programların kullanımını ile sınırlandırılmalıdır. • 2-4 yaş arasındaki çocuklar ekran karşısında sürekli olarak bir saatten uzun süre sedanter kalmamalı ve fiziksel aktiviteleri artırılmalıdır. • 5-7 yaş arası çocuklar interneti kullanırken açılır reklamlara dikkat edilmeli ve çocuğun araştırdığı konuda ortaya çıkan çok sayıda sonuç arasından kaliteli bilgileri nasıl seçeceği çocuğa gösterilmelidir. Bu yaş grubundaki çocukların akrabalarına e-posta göndermesi gerektiğinde ebeveynin tam erişime sahip olduğu bir aile hesabı kullanılmalıdır. • 8-10 yaş arası çocuklara ev ödevi, araştırma ve eğlence için kaliteli sonuçlar sağlayan web siteleri (örn. .gov, .org ve .edu ile biten) ile daha az yararlı seçenekler arasındaki fark öğretilmelidir. Bu yaş grubundaki çocukların arkadaşlarına e-posta gönderebilmesi için bir ebeveynin tam erişime sahip olduğu ve düzenli olarak izlediği bir aile hesabı kullanılmalıdır. • Akışı hızlı olan programlardan, dikkat dağıtan ve çok fazla içeriğe sahip uygulamalardan ve şiddet içeren yayınlardan kaçınılmalıdır. • Yemek sırasında ve yatmadan en az 30-60 dakika öncesinde dijital araçların kullanımı sonlandırılmalı, bu araçlar yatak odasından çıkarılmalı ve kullanılmadığında kapatılmalıdır. • Medyanın yatıştırıcı bir strateji olarak yararlı olduğu bazı zamanlar olmasına rağmen, medyanın çocuğu sakinleştirmek amacıyla kullanılması, sınır belirlemede sorunlara veya çocukların kendi duygusal gelişim sorunlarına yol açabileceğinden medya çocuğu sakinleştirmenin tek yolu olarak kullanılmamalıdır. 	<ul style="list-style-type: none"> • Adölesanlar için ailece hazırlanacak bir “Aile Medya Kullanım Planı” oluşturulmalıdır. Bu planın geliştirilmesinde ailelere yardımcı olunmalıdır. • İnternet çocukların hayatının her yerinde yer almamalı, çocukların tüm zamanını internette geçirmesine izin verilmemeli ve çocuklara hayatta aile ve arkadaşların internetten daha önemli olduğu ifade edilmelidir. • Ebeveynler çocuklarının aşırı ekran kullanımı konusunda endişe duyuyorsa gerektiğinde bir psikiyatri uzmanına sevk edilmelidir. • Aileler teknolojiyi çocuklarına erken dönemde tanıtmak için kendilerini baskı altında hissetmemelidir. Çocuklar sonradan teknolojiyi kullanmaya başladıklarında ara yüzlerin anlaşılması ve kullanılması kolay olduğu için medya kullanımını kolaylıkla öğrenebilmektedir. • Çocukların kullandığı medya içerikleri ve indirdiği uygulamalar takip edilmelidir. İndirilen uygulamalar, çocuk kullanmadan önce test edilmeli, gerekirse indirilen uygulamalar onlarla kullanılmalı ve çocuğa uygulama hakkında ne düşündüğü sorulmalıdır. • Çocuklar için faydalı programlar çocuklara uygun olmayan zamanlarda yayınlandığında bu programlar kaydedilmeli ve daha sonra birlikte izlenmelidir. • Çocuğun herhangi bir cinsellik, alkol veya uyuşturucu kullanımı ve şiddet gibi olumsuz medya içeriklerini izlediği ortaya çıkarsa, bu durum aile ortamında çocukla müzakere edilmeli ve çocuğun bu durumu bir bağlama oturtmasına yardımcı olunmalıdır. • Karakterlerin, davranış ve tutumlarının yanı sıra reklamlardaki satış konuşmaları tartışılarak çocukların daha eleştirel izleyiciler olmaları konusunda yönlendirme yapılmalıdır. • Çocuklar televizyonda reklamı yapılan oyuncakları ve abur cuburları isteyebilir, ancak reklamların insanları ihtiyaç duymadıkları veya kendileri için iyi olmayabilecek öğeleri satın almaya ikna etmeyi amaçladığı çocuklara açıklanmalıdır. • Ebeveynler, çocuklar için güçlü bir rol model olduğundan çocuklara aşılacak istenilen davranış öncelikle kendileri tarafından uygulanmalıdır. 	<ul style="list-style-type: none"> • Çocuğun kendi telefonuna ne zaman sahip olması gerekir sorusuna herkese uyan tek bir yaklaşım yoktur. Bu soruyu öncelikle ebeveynler kendilerine sormalı ve çocuğun gerçekten ihtiyacı yoksa telefon almak yerine çocuğun konumunu belirleyebilen, basit metin mesajları gönderebilen ve GPS takip etme özelliğine sahip bir akıllı saat alınmalıdır. <p>Pandemi sürecinde:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Çocukların yapması gereken çevrimiçi ve çevrimdışı eğitici etkinlikler ve ders programı hakkında öğretmenlerle iletişime geçilmeli ve bu etkinlikler arasında bir denge oluşturulmalıdır. • Sosyal medya faydalı şeyler için kullanılmalıdır. Örneğin okullar kapalıyken uzaktan öğrenim için gıda veya internet erişimine ihtiyaç duyan öğrencilere yardım etmenin yolları araştırılabilir. • Medya sosyal bağlantılar kurmak için kullanılmalıdır. Örneğin; çocuklar okuldaki arkadaşlarını veya diğer aile üyelerini özleyorsa iletişimde kalmak için görüntülü sohbet veya sosyal medya kullanılabilir. • Ebeveynlerin çalışma ortamını göstermek amacıyla çocuklar, sanal olarak ebeveynlerin iş yerine götürülmelidir. Örneğin; hayali bir çalışma oyunu teşvik edilerek, çocuklar evden hiç çıkmadan ebeveynlerin bir iş gününe dahil edilebilir. • Her zaman olduğu gibi, teknoloji kullanımı uyku, fiziksel aktivite, okuma veya aile bağlantısı için gereken zamanı işgal etmemelidir. • Çocukların interneti nasıl, ne zaman ve ne kadar süre kullanacakları hakkında net kurallar konulmalı ve bu kurallar çocuklarla birlikte oluşturulmalıdır. • Çocukların arkadaşlarıyla ne kadar süre çevrimiçi video oyunları oynayabilecekleri ve cihazlarının geceleri nerede şarj olacağı konusunda bir plan yapılmalıdır. • COVID-19 salgını sırasında ve sonrasında çocuklara interneti nasıl güvenli bir şekilde kullanacakları konusunda bilgilendirmeler yapılmalıdır. • Ekran süresi/çevrimiçi etkinliklerle ilgili sınırlamaların neden gevşediği, ek ekran süresinin geçici olduğu ve izolasyon veya sınırlamalar sona erdiğinde normal rutinlerin devam edeceği açıklanmalıdır.
---	---	--

Tablo 2. Adölesanların Siber Zorbalıkla Baş Edebilmesine Yönelik Ulusal ve Uluslararası Kuruluşların (UNICEF, BTK) Önerileri (29,49,51)

- Dijital platformlarda görüşmeler sırasında kendinizi incinmiş hissediyorsanız, bu duruma katlanmak zorunda değilsiniz. Karşınızdaki kişiyi uyarmanıza rağmen bu durum hala devam ediyor ve kendinizi kötü hissediyorsanız yardım istemekte fayda vardır.
- Siber zorbalık gerçekleştiğinde her ortamda kendinizi saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilir ve bu durumdan kurtulmanın yolu olmadığını düşünebilirsiniz. Bu durum, hedef alınan kişileri ruhsal, duygusal ve fiziksel yönden etkileyebilmekte ve etkisi uzun sürebilmektedir.
- Siber zorbalık, bireyin kendi yaşamını sonlandırmasına dahi yol açabilmektedir. Bu sorun, insanların sağlıklarına ve özgüvenlerine yeniden kavuşması ile aşılabilmektedir.
- İnternet erişiminden vazgeçmeden siber zorbalığı durdurmamak amacıyla; bazı uygulamaları kaldırabilir ya da kendinizi toparlamak için bir süre çevrimdışı kalabilirsiniz.
- Siber zorbalık yapıldığını düşündüğünüz anda öncelikle anne-babanızdan, ailenizde yakın olduğunuz ve güvendiğiniz yetişkin birinden ya da öğretmeninizden yardım istemelisiniz.
- Tanıdıklarınızla konuşmaktan çekiniyorsanız profesyonel bir danışmanla görüşmek için bir yardım hattına başvurabilirsiniz.
- Sürekli kullandığınız uygulamaların gizlilik ayarlarını çok iyi bilmeli ve bu ayarları uygulayabilmelisiniz.
- Kullanılan dijital cihazlara en son yazılım güncellemeleri ve virüs koruma programları yüklenmeli, gizlilik ayarları "yüksek" olarak ayarlanmalı ve özellikle küçük çocuklar için ebeveyn denetimi özellikleri etkinleştirilmelidir.
- İnternette görülen her bilginin doğru olduğuna inanmamalı ve bulunan bilgileri en az üç farklı kaynaktan araştırmalısınız.
- Sosyal medya platformlarında fotoğraf paylaşırken dikkatli olmalı ve paylaşmadan önce düşünmelisiniz.
- İnternette yabancı kişilerle konuşmayın ve onlarla arkadaş olmayın.
- İnternette çevrimiçi arama yaparken sizi rahatsız eden herhangi bir şey gördüğünüzde ebeveynlerinizi bu konuda bilgilendirin.
- Siber zorbalık durumunu kanıtlamak amacıyla mesajlar ve sosyal medya paylaşımlarının görüntülerini kaydedebilirsiniz. Tehlike anında yakın bir polise başvurabilir ve başkalarının siber zorbalık durumunu bildirmelerine yardımcı olabilirsiniz.
- Kişisel bilgilerinizin sosyal medyada sizi manipüle etmek ya da küçük düşürmek için kullanılmasını önleyebilmek için yaptığınız paylaşımların hep orada durabileceği ve sonrasında size zarar verebileceğinin bilincinde olmalısınız ve herhangi bir paylaşım yapmadan önce iki kez düşünmelisiniz.
- Siber zorbalığın engellenmesi için zorbalık yapanların ihbar edilmesinin dışında herkesin her ortamda saygıyı hak ettiğini kabul etmiş olması gerekmektedir.

Kaynaklar

- Güleç V. Aile ilişkilerinin sosyal medyayla birlikte çöküşü. Yeni Medya Elektronik Dergisi 2018;2(2):105-120.
- AAP Council on Communications and Media. Media use in school-aged children and adolescents. Pediatrics 2016;138(5):e20162592.
- Hardell L. Effects of mobile phones on children's and adolescents' health: A commentary. Child Dev 2018;89(1):137-140.
- Ergüney M. İnternetin okul öncesi dönemdeki çocuklar üzerindeki etkileri hakkında bir araştırma. Ulakbilge Sosyal Bilimler Dergisi 2017;5(17):1917-1938.
- Kanbur B. Görsel medyanın ve subliminal mesajların çocuk sağlığı üzerine etkileri. İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi 2020;10:94-106.
- Kemp S. Digital 2021: The latest insights into the 'state of digital'. We Are Social and Hootsuite [online]. 2021. URL: <https://wearesocial.com/blog/2021/01/digital-2021-the-latest-insights-into-the-state-of-digital> Erişim Tarihi: 27 Ocak 2021.
- Child Rescue Coalition. Kids for privacy campaign. [online] 2020. URL: <https://childrescuecoalition.org/kids-privacy-campaign/> Erişim Tarihi: 22 Nisan 2020.
- Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. TÜİK [online]. 2020. URL: [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2020-33679) Erişim Tarihi: 02 Ocak 2021.
- Eyimaya AO, Irmak AY. Relationship between parenting practices and children's screen time during the COVID-19 pandemic. J Pediatr Nurs 2021;56:24-29.
- Tanrıverdi H, Sağır S. Lise öğrencilerinin sosyal ağ kullanım amaçlarının ve sosyal ağları benimseme düzeylerinin öğrenci başarısına etkisi. Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi 2014;7(18):775-822.
- Radesky JS, Christakis DA. Increased screen time: implications for early childhood development and behavior. Pediatric Clinics 2016;63(5):827-839.
- Türk MS. Medyanın gerçeklik inşası ve gerçeklik algısı. Düşünce Dünyasında Türkiz Siyaset ve Kültür Dergisi 2014;5(28):9-32.
- Zou L, Tal I, Covaci A, Ibarrola E, Ghinea G, Muntean GM. Can multisensorial media improve learner experience? In Proceedings of the 8th ACM on Multimedia Systems Conference; 2017 June; 315-320.
- Karadeniz E, Özdemir M. Behiç Ak'ın çocuk kitaplarında medya ve sosyal medya eleştirisi. Sakarya University Journal of Education 2018;8(4):250-264.
- Serin H. Sosyal medyada çocuk hakları ihlalleri: Ebeveynler ve öğretmenler farkında mı? Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 2019;20:1005-1031.
- Ateş EC, Saluk A. Bilişim suçları kapsamında suçla sürüklenen çocukların incelenmesi. HUMANITAS-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi 2018;6(12):154-176.
- Crone EA, Konijn EA. Media use and brain development during adolescence. Nat Commun 2018;9(1):1-10.
- Traş Z, Öztemel K. Facebook yoğunluğu, gelişmeleri kaçırma korkusu ve akıllı telefon bağımlılığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. Addicta: The Turkish Journal on Addictions 2019;6(1):91-113.
- Przybylski AK, Murayama K, DeHaan CR., Gladwell V. Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Comput Human Behav 2013;29(4):1841-1848.
- Lissak G. Adverse physiological and psychological effects of screen time on children and adolescents: Literature review and case study. Environ Res 2018;164:149-157.
- Ishii K, Aoyagi K, Shibata A, Koohsari MJ, Carver A, Oka K. Joint associations of leisure screen time and physical activity with academic performance in a sample of Japanese children. Int J Environ Res Public Health 2020;17(3):757.
- Chassiakos YLR, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Council on Communications and Media. Children and adolescents and digital media. Pediatrics 2016;138(5):3-6.
- Belpomme D, Hardell L, Belyaev I, Burgio E, Carpenter, DO. Thermal and non-thermal health effects of low intensity non-ionizing radiation: An international perspective. Environ Pollut 2018;242:643-658.
- Madigan S, Browne D, Racine N, Mori C, Tough S. Association between screen time and children's performance on a developmental screening test. JAMA Pediatr 2019;173(3):244-250.
- Hutton JS, Dudley J, Horowitz-Kraus T, DeWitt T, Holland SK. Associations between screen-based media use and brain white matter integrity in preschoolaged children. JAMA Pediatr 2020;174(1):e193869.
- Ulus Ç. Mahkeme çocuklarını reklam malzemesi yapan blogger annenin iki çocuğunu babaya verdi. NTV [online]. 2017. URL:<https://www.ntv.com.tr/turkiye/mahkeme-cocuklarini-reklam-malzemesi-yapan-blogger-annenin-iki-cocugunubabaya-verdi,qS8Pj79Zc0SNNhjagnJu8A> Erişim Tarihi: 13 Ağustos 2021.
- Türk Ceza Kanunu (TCK). T.C. Resmî Gazete;25611:12 Ekim 2004. [online]. URL: <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=5237&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
- Garett R, Lord LR, Young SD. Associations between social media and cyberbullying: A review of the literature. Mhealth 2016;2:46.
- UNICEF. Siber zorbalık: Nedir ve nasıl önlenir? UNICEF Türkiye [online]. 2020. URL: <https://www.unicef.org/turkey/siber-zorbalik%C4%B1k-nedir-ve-nasil-onlenir> Erişim Tarihi: 2 Ocak 2021.

30. Yılmaz M, Candan F. Oyun sanal intihar gerçek: ``The blue whale challenge/mavi balina`` oyunu üzerinden kurulan iletişimin neden olduğu intiharlar üzerine kuramsal bir değerlendirme. Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi (29. Özel Sayısı) 2018;270-283.
31. Talu E. Bir oyundan ötesi: "Mavi Balina" (The Blue Whale) adlı oyunun Shneidman'ın "İntihar Küpü" modeli bağlamında analizi. Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi 2019;20(3):1044-1078.
32. BBC News Türkçe. Mavi Balina oyunundan kurtulanlar anlatıyor: 'Sanal ölüm tuzağı'. BBC News Türkçe [online]. 2019. URL: <https://www.bbc.com/turkce/41281200> Erişim Tarihi: 19 Temmuz 2021.
33. Mahadevaiah M, Nayak RB. Blue whale challenge: Perceptions of first responders in medical profession. Indian J Psychol Med 2018;40(2):178-182.
34. Ardıç E. Çevrimiçi oyun tehditlerine karşı çözüm önerileri: Mavi balina oyunu. Uluslararası Sosyal Bilgilerde Yeni Yaklaşımlar Dergisi 2019;3(1):57-75.
35. Vanderloo LM, Carsley S, Aglipay M, Cost KT, Maguire J, Birken CS. Applying harm reduction principles to address screen time in young children amidst the COVID-19 pandemic. J Dev Behav Pediatr 2020;41(5):335-336.
36. Munasinghe S, Sperandei S, Freebairn L, Conroy E, Jani H, Marjanovic S, et al. The impact of physical distancing policies during the COVID-19 pandemic on health and well-being among Australian adolescents. J Adolesc Health 2020;67(5):653-661.
37. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry [AACAP]. Media habits during COVID-19: Children & teens on screens in quarantine. AACAP [online]. 2020 URL: www.aacap.org Erişim Tarihi: 2 Ocak 2021.
38. UNICEF. Children's rights and internet. UNICEF [online]. 2020. URL: <https://www.unicef.org/csr/childrensrighsandinternet.htm> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
39. T.C. Kalkınma Bakanlığı. Bilgi Toplumu Stratejisinin Yenilenmesi Projesi, Bilgi Güvenliği, Kişisel Bilgilerin Korunması ve Güvenli İnternet Eksenli Küresel Eğilimler ve Ülke İncelemeleri Raporu. [online]. 2013 URL: <https://afyonluoglu.org/PublicWebFiles/strategies/2015BTS/05/Bilgi%20G%C3%BCvenli%20K%C5%9Fisel%20Bilgilerin%20Korunmasi%20ve%20G%C3%BCvenli%20K%C4%B0internet.pdf> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
40. Gencel Bek M. Medyada çocuk hakları ve etik ilkeler. İçinde Şirin MR, Anne Baba Öğretmen ve Medya Çalışanları İçin El Kitabı- Çocuk Hakları ve Medya. Basım. İstanbul: Çocuk Vakfı Yayınları; 2011: 23-46.
41. World Health Organization. (WHO). Excessive screen use and gaming considerations during COVID19. [online]. 2020. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333467> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
42. Beal JA. Screen time and toddlers: New evidence on potentially negative effects. MCN Am J Matern Child Nurs 2020;45(4):241.
43. Byrne E, Vessey JA, Pfeifer L. Cyberbullying and social media: Information and interventions for school nurses working with victims, students, and families. J Sch Nurs 2018;34(1):38-50.
44. World Health Organization. (WHO). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age: web annex: evidence profiles. World Health Organization. [online]. 2019. URL: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/311664> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
45. World Health Organization. (WHO). To grow up healthy, children need to sit less and play more. World Health Organization. [online]. 2019. URL: <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more> Erişim Tarihi: 28 Mart 2020.
46. American Academy of Pediatrics (AAP). Media and young minds. Pediatrics 2016;138(5).
47. Schor EL. Caring for Your School-Age Child Ages 5 To 12. American Academy of Pediatrics. New York: Bantam Books; 2018: 315-330.
48. American Academy of Child & Adolescent Psychiatry (AACAP). Screen Time and Children. [online] 2020; 54. URL: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/ChildrenAndWatchingTV054.aspx#:~:text=Between%2018%20and%2024%20months,limit%20activities%20that%20include%20screens Erişim Tarihi: 2 Ocak 2021.
49. UNICEF. COVID-19 and its implications for protecting children online. [online] 2020. URL: <https://www.unicef.org/media/67396/file/COVID19%20and%20Its%20Implications%20for%20Protecting%20Children%20Online.pdf> Erişim Tarihi: 26 Aralık 2020.
50. Cross C. Working and learning from home during the COVID-19 outbreak. [online] 2020. URL: <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx> Erişim Tarihi: 2 Ocak 2021.
51. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK), Güvenli Web Portalı [online]. URL: <http://www.guvenliweb.org.tr>. Erişim Tarihi: 30 Kasım 2019.