



KIRIKKALE ÜNİVERSİTESİ

**DANIŞMA REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
(DRUAM)**

BİLİNÇLİ İNTERNET VE TEKNOLOJİ KULLANIMI
BİLGİLENDİRME
REHBERİ

Hazırlayanlar

Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR

Prof. Dr. Nuray TAŞTAN

Prof. Dr. Hasan ATAK

Bilim Uzmanı Nihan Beray DİLSİZ



İçindekiler

GİRİŞ.....	5
Problemlİ İnternet Kullanımı (İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı)	7
Problemlİ İnternet Kullanımının (Teknoloji/İnternet Bağımlılığının) Etkileri	9
PROBLEMLİ İNTERNET BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ (BELİRTİLER, ETKİLER VE ÖNERİLER)	11
Dijital Oyun Bağımlılığı.....	12
Akıllı Telefon Bağımlılığı	14
Ekran Bağımlılığı.....	16
Sosyal Medya Bağımlılığı	17
Sanal Kumar, Bahis ve Şans Oyunları Bağımlılığı.....	19
SAĞLIKLI İNTERNET VE TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN EBEVEYNLERE ÖNERİLER.....	21
YARARLANILAN KAYNAKLAR.....	24

Günümüzde teknoloji ve internet kullanımı vazgeçilmez bir şekilde hayatımızın hemen her alanında karşımıza çıkmaktadır. Özellikle son bir yıldır pandemiyle birlikte bireylerin sosyal yaşamlarındaki yüz yüze etkileşimlerinde görülen azalmalar ve daha fazla evde kalmayla birlikte internette geçirilen sürenin artması, problemli internet kullanımı açısından risk oluşturabilmektedir. Bilinçsiz biçimde teknoloji ve internet kullanımının olumsuz sonuçlarından en fazla çocuk ve ergenler etkilenmektedir. Bu nedenle özellikle ebeveynlerin çocuk ve ergenleri bilinçli teknoloji ve internet kullanımı konusunda yönlendirmesi gerekmektedir. Bu rehberimizde hem yaşanan problemler ortaya konacak hem de ebeveynlere çocuklarının sağlıklı internet kullanımı için önerilere yer verilecektir.

Pandemi sürecinde gençlerimiz ve çocuklarımız, okullarından, sosyal ortamlarından, arkadaşlarından zorunlu olarak uzak kaldılar. İnternet bağımlılığına sevk eden en önemli sebeplerden biri olan yalnızlığı belki de en fazla onlar hissettiler. Sosyal hayatını ve arkadaşlığı yaşayamayan gençlerimiz, bu sosyalliği internet üzerinden sağlamaya çalışırken, dışarıda dilediğinde oyun oynayamayan çocuklarımız ise sanal oyunlara yöneldiler. Bu durum ise bir süre sonra teknoloji ve internet bağımlılığı doğurdu. Bu problemin çözümünde en önemli görev ebeveynlere düşmektedir. Ebeveynlerimize bu zorlu sürecin sıkıntılarını daha fazla hisseden gençlerimiz ve çocuklarımızla daha yakından ilgilenmelerini, onlarla daha fazla vakit geçirerek arkadaşlarının ve sosyal çevrelerinin eksikliğini hissettirmemelerini önemle rica ediyorum.

Danışma Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'miz (DRUAM) tarafından hazırlanan "Bilinçli İnternet ve Teknoloji Kullanımı Bilgilendirme Rehberi"ni sizlerin istifadesine sunarken, emeklerinden dolayı DRUAM Müdürü Doç. Dr. Mehmet KANDEMİR, Prof. Dr. Nuray TAŞTAN, Prof. Dr. Hasan ATAK ve Nihan Beray DİLSİZ'e teşekkür ederim.

Faydalı olması dileklerle...

Prof. Dr. Ersan ASLAN
REKTÖR

GİRİŞ

İnternet teknolojisi, bilgiye ulaşmak, iletişimi geliştirmek, güncelliği yakalamak, araştırma yapmak, çeşitli sosyal medya uygulamalarından yararlanmak gibi temel yarar amaçlarıyla geliştirilmiş olup günümüzde farklı amaç ve beklentilerden daha da farklı şekillerde kullanılmaya doğru ilerlemektedir. 2019 istatistikleri incelendiğinde, dünya çapında yaklaşık 4.38 milyar *İnternet* kullanıcısının bulunduğu rapor edilmektedir. Türkiye’de ise, nüfusun yaklaşık % 60’nın *İnternet* kullanıcısı olduğu görülmektedir. Türkiye’de hanelerin yüzde 88,3’ünün evden İnternete erişim imkânına sahip olduğu görülmektedir. Bu kadar geniş çapta bir kullanıma sahip olan İnternet teknolojisi hemen hemen her kesimin tercih ettiği bir teknoloji olarak önemli hale gelmektedir. Aynı zamanda, *İnternet* ve teknoloji kullanımının çocuk ve gençler arasında oldukça yaygın olduğu da belirtilmektedir. İstatistiklere göre, *dünya çapında 0-12 yaş arasındaki çocukların 1.690 milyonunun, 13-24 yaşlarındaki gençlerin 1.451 milyonunun İnternet kullanıcısı* durumunda olduğu raporlandırılmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK)’nin 2019 verilerine göre İnternet kullanımı 16-74 yaş grubundaki bireylerde yüzde 75,3’tür. İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde yüzde 81,8 iken kadınlarda yüzde 68,9’dur. Oranlara bakıldığında da İnternetin insan yaşamında çok önemli bir rol oynadığı açık bir şekilde görülmektedir.

İnternetin ilk ortaya çıktığında hedeflenen kullanım amaçlarından uzaklaşarak; giderek artan bir biçimde eğlence, keyif alma, özgürlük, sosyal deneyimler gibi ihtiyaçların karşılanması amacıyla kullanılmaya başlanıldığı görülmektedir. İnternetin farklılaşan/yeni kullanım amaçlarına uygun ortamlar, oyunlar, uygulamalar, yazılımlar, sosyal medya platformları geliştirilerek kullanıcının daha fazla İnternet ortamında kalmasına yönelik teşviklerin doğal süreçte oluştuğu söylenebilmektedir. Bu döngü sonrasında, İnternet ve teknolojinin problem oluşturacak bir



2019 istatistikleri incelendiğinde, dünya çapında yaklaşık 4.38 milyar *İnternet* kullanıcısının bulunduğu rapor edilmektedir. Türkiye’de ise, nüfusun yaklaşık % 60’nın *İnternet* kullanıcısı olduğu görülmektedir.



İnternetin insanların yaşından bağımsız biçimde her birey tarafından kullanılması, toplumda yapılan her yeniliğin İnternet ve sosyal medya ile ilişkilendirilmesi (hashtag, reklamlar, sosyal medya uygulamalarının artması, sosyal medya hesaplarıyla bağlantılı satışlar vb.) İnternetin kontrolsüz kullanımını da yaygınlaştırmaktadır.

şekilde kullanılması sebebiyle İnternet ve teknoloji bağımlılığı konusu tartışılmaya başlanmıştır. İnternetin insanların yaşından bağımsız biçimde her birey tarafından kullanılması, toplumda yapılan her yeniliğin İnternet ve sosyal medya ile ilişkilendirilmesi (hashtag, reklamlar, sosyal medya uygulamalarının artması, sosyal medya hesaplarıyla bağlantılı satışlar vb.) İnternetin kontrolsüz kullanımını da yaygınlaştırmaktadır. İnternet, bir yandan insanların gelişimine destek olurken, bir yandan da kontrolsüz kullanımı ile bağımlılığa neden olabilmektedir. Şunu da ifade etmek gerekir ki; gençlerle ebeveynler arasında yaşanan çatışmalarda (aileyle sağlıklı iletişim kuramayan gençlerin daha fazla İnternet ve teknoloji kullanmaya yönelmesi, iletişim ihtiyacını gidermek için kendine İnternette ortamlar araması gibi) teknoloji ve İnternetin çözüm yöntemi olarak kullanılması gençlerin İnternet-teknoloji kullanımını artıran bir faktördür.

Problemlİ İnternet Kullanımı (İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı)

İnternet ve teknolojinin yaygınlaşması sonrasında, özellikle gençler arasında problemlİ İnternet kullanımı davranışlarının arttığı görülmektedir. İnternet günlük yaşamda büyük kolaylıklar sağlamasına rağmen, yoğun biçimde kullanımı çeşitli problemleri kaçınılmaz kılmaktadır. Bazı İnternet kullanıcılarının uzun süreler boyunca İnternetin başından ayrılamadıkları ve rutin işlerini bile aksattıkları görülmektedir. Bu tür bireyler İnternet bağımlılığından dolayı hayatlarında giderek artan biçimde daha fazla problemle karşılaşmaktadırlar.

Keyif veren, özgürlük fırsatları sunan, başarı ve güç duygularını yaşatan, bir grubun parçası olma fırsatlarını sağlayan, çeşitli psikososyal ihtiyaçları karşılayan uygulama ve oyunlar ile gençler sanal dünyada daha fazla vakit geçirebilmektedir. İnterneti uzun zaman

Keyif veren, özgürlük fırsatları sunan, başarı ve güç duygularını yaşatan, bir grubun parçası olma fırsatlarını sağlayan, çeşitli psikososyal ihtiyaçları karşılayan uygulama ve oyunlar ile gençler sanal dünyada daha fazla vakit geçirebilmektedir.



İnternet olmadığında sinirlenmek, başkalarıyla sorun yaşamak, okul yaşamında sorunlar yaşamak, aile içinde yaşanan çatışmalar İnternet ve teknolojinin problemli kullanıldığından yani İnternet bağımlılığının göstergelerinden sayılmaktadır. Farklı bir ifade ile, İnternetin olmadığı zamanlarda kontrol kaybı yaşanması, kişilerarası ilişkilerin bozulması, yalnızlık duygusunun yaşanması, ders ve sınav gibi akademik sorumluluklarda başarısız olunması İnternet bağımlılığı açısından değerlendirilebilecek bir durumdur.

zarfı içinde kullanma, İnternet kullanımını engelleyememe sonucunda bireylerde bir takım problemler oluşmaktadır. İnterneti kullanmak için belirlenen süreden daha fazla sürenin kullanılması, farklı faaliyetler için yeterli zaman bulamamak, İnternet olmadığında sinirlenmek, başkalarıyla sorun yaşamak, okul yaşamında sorunlar yaşamak, aile içinde yaşanan çatışmalar İnternet ve teknolojinin problemli kullanıldığından yani İnternet bağımlılığının göstergelerinden biri sayılmaktadır. Farklı bir ifade ile, İnternet olmadığı zamanlarda kontrol kaybı yaşanması, kişilerarası ilişkilerin bozulması, yalnızlık duygusunun yaşanması, ders ve sınav gibi akademik sorumluluklarda başarısız olunması İnternet bağımlılığı açısından değerlendirilebilecek bir durumdur. İnternet bağımlılığı davranışı gösteren bireylerde çeşitli olumsuz davranış biçimleri görülmektedir. Young , İnternet bağımlılığına dair tanı ölçütlerinin aşırı zihinsel uğraş, daha fazla İnternet kullanımı isteği, İnternet kullanımını kontrol etmeye dair girişimlerin başarısız olması, kullanımın azaltıldığı durumlarda yaşanan duyuşsal problemler, en başta olan kullanımdan daha da fazla kullanma, çevreyle ilgili sorunlar yaşama, İnternet kullanım süresiyle ilgili yalan söyleme ve İnterneti çeşitli olumsuz duygulardan kaçmak için bir fırsat olarak görme olduğunu belirtmiştir. İnternet bağımlılığı ile ilgili 6 önemli davranış ve kriter bulunmaktadır. Bunlar aşağıdaki gibidir.

- **Dikkat Çekme:** Sürekli olarak zihnin *İnternet* ortamıyla meşgul olmasıdır.
- **Duygu Durum Değişikliği:** *İnternette vakit geçirmeye başlayınca sakinlik duygusuna aniden geçişlerin olması*
- **Tolerans:** Her seferinde daha fazla *İnternet* ortamında kalma isteğinde artışın yaşanması
- **Yoksunluk belirtileri:** İnternet olmadığında öfke, kaygı, yalnızlık, mutsuzluk, gibi duyguların yaşanması
- **Çatışma:** Kişilerarası ilişkilerin zayıflaması

- **Tekrarlama:** Tekrar tekrar İnternet ortamına bağlanma isteğinin olması ve bu isteğin uygulanması

Yukarıdakiler incelendiğinde, problemlı İnternet kullanımı ile sağıklı İnternet kullanımı arasında nasıl bir fark olduğı da sonuç olarak çıkarılabilir. Eğer kişiler, yukarıda belirtilenlerin aksine, zihni sürekli olarak İnternet ve teknolojide değılse, İnternet olmadığında bir yoksunluk çekmiyorsa ve günlük aktivitelerine dönebiliyorsa, kişilerarası ilişkilerinde ve öfke yönetiminde bir sorun yaşamıyorsa, kişi kendine belirlediğı sürenin dışında İnternet kullanmıyorsa ve sürekli bir tekrar ihtiyacı hissetmiyorsa yani kontrol İnternet ve teknoloji değıl de kontrol kişinin kendisinde ise, bilgi, haber, araştırma amaçlarıyla daha çok İnterneti kullanıyorsa kişi İnterneti sağıklı bir şekilde kullanıyor demektir.

Problemlı İnternet Kullanımının (Teknoloji/İnternet Bağımlılığının) Etkileri

Problemlı İnternet ve teknoloji kullanma davranışı gösteren gençlerde bilişsel, duygusal, sosyal, akademik, fiziksel anlamda birtakım sorunlar gelişebilmektedir. Küçük çocuklarda, kelime ve kavram üretmede problem, telaffuz ve kendini ifade etmede yetersizlik, ekleme (artikülasyon) problemi gibi dil yetersizliklerine neden olabilmektedir. Aile içinde gençlerin disiplin, sorumluluklarını yerine getirme, duyguları ile başa çıkma, kendilerini anlamlandırma ve benlik kavramını sağlamlaştırma süreçlerinde telefon ve İnternetin birer araç olarak kullanılması zamanla problemlı davranışlar ortaya çıkarmaktadır. Başka bir ifade ile İnternet ve telefon kullanımını fazlaştıran gençler temelde bir ihtiyaçlarını karşılamak için bu davranışları sergilemektedirler. Bu ihtiyaçlar, kendini ifade etme ihtiyacı, kendine bir grup içinde yer bulma ihtiyacı, sosyalleşme ihtiyacı, anne-babadan göremediğı ilgiyi bulma ihtiyacı gibi ihtiyaçlar olabilmektedir.

Eğer kişiler, yukarıda belirtilenlerin aksine, zihni sürekli olarak İnternet ve teknolojide değılse, İnternet olmadığında bir yoksunluk çekmiyorsa ve günlük aktivitelerine dönebiliyorsa, kişilerarası ilişkilerinde ve öfke yönetiminde bir sorun yaşamıyorsa, kişi kendine belirlediğı sürenin dışında İnternet kullanmıyorsa ve sürekli bir tekrar ihtiyacı hissetmiyorsa yani kontrol İnternet ve teknoloji değıl de kontrol kişinin kendisinde ise, bilgi, haber, araştırma amaçlarıyla daha çok İnterneti kullanıyorsa kişi İnterneti sağıklı bir şekilde kullanıyor demektir.



Özerklik ve yeterlik ihtiyacını karşılamak isteyen gençler, otoriter bir anne-babaya sahipse bu ihtiyaçlarını İnternet kullanarak karşılamaktadır.

Özerklik ve yeterlik ihtiyacını karşılamak isteyen gençler, otoriter bir anne-babaya sahipse bu ihtiyaçlarını İnternet kullanarak karşılamaktadır. Örneğin, İnternette fazla vakit geçiren gencin ailesi sürekli olarak onu uyarıyorsa ve sürekli olarak karşı çıkıyorsa, bu genci İnternette kimse kendisine karışmadığı ve kararlarını kendi verebildiği için İnternette çok daha fazla vakit geçirmeye sevk edebilir. Sosyal medya hesaplarını uzun saatlerce kullanan birey kendi yeterlik ve özerklik ihtiyacını gidermeye çalışıyor olabilir. Gençler sosyal medya platformlarında hem kendilerinin istediği gibi yönetebileceği bir profil oluşturabilir ve bu profile gelen takipçileri sayesinde ihtiyacı olan saygınlık ve özerklik ihtiyacını da karşılamaya çalışıyor olabilir.

Gençler İnterneti kullanarak çok hızlı güncel bilgileri öğrenebilmekte, ödevlerini ve çeşitli araştırmalarını yapabilmekte, sosyal medya platformları ile yeni insanlarla tanışıp iletişim kurmakta; bunlarla birlikte müzik dinleme, oyun oynama ve film izleme gibi eğlence ihtiyaçlarını karşılayabilmektedir. Erikson'a göre gençliğin önemli görevlerinden biri akranları ile iletişim kurmalarıdır. İnternette çok zaman geçirmek gençleri birçok konuda etkilemektedir. İnternet, genç bireylerde bir dikkat dağıtıcı işlevi görmekte ve onların odaklanma ve sorumluluklarını yerine getirme becerilerini etkilemektedir. Yapılan araştırmalarda gençlerin okul başarıları ve İnternet kullanımları arasında negatif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Gençlerin İnternet ve teknolojiyi problemli kullanılmaları sonucunda okul yaşamının getirdiği beklenti ve görevlerini istenilen düzeyde yerine getiremezler. Öğrencilerin dersler, sınavlar, ödevler, projeler vb sorumluluklarının üstesinden gelmeleri için, yeterli zamana, berrak zihinlere, dinlenmiş bedenlere, yoğunlaşan dikkat ve motivasyona ihtiyaçları vardır. İnternet ve teknolojiye ayrılan süre, çaba ve konsantrasyon, öğrencinin okul yaşamı için gerekli olan bilişsel, duygusal ve fiziksel enerjileri alabilmektedir. Bu durum, öğrencilerin akademik yaşamlarını olumsuz bir şekilde etkileyerek başarı için var olan gerçek

potansiyellerinin altında performans sergilemelerine neden olabilmektedir. Bunun yanında problemlı İnternet kullanımı davranışı gösteren gençlerin yaşam doyumlarının düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu nedenle özellikle lise öğrencilerinde İnternet bağımlılığı gibi konularda çalışmaların yapılması yaşamda faydalı ve yaşamdan doyum sağlayan mutlu bireyler olmaları adına önemli olacaktır. Aynı zamanda, İnternet kullanımı fazla olan gençlerde uyku bozuklukları, yorgunluk ve özellikle tam da bu yaşlarda gelişmekte olan kas ve iskelet sistemlerinde problemler gibi biyolojik sağlığı tehdit eden durumlar da çıkabilir.

PROBLEMLİ İNTERNET BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ (BELİRTİLER, ETKİLER VE ÖNERİLER)

Son zamanlarda kumar, bilgisayar oyunları oynama, alışveriş yapma, egzersiz, yemek yeme, televizyon izleme, para harcama gibi çok çeşitli davranışların da bağımlılık düzeyinde sık kullanımı nedeniyle bu olguların da bağımlılık yaratabileceği görüşü artmaktadır. Kimyasal olmayan bağımlılıkların bağımlılık yaratıp yaratmadığını belirlemenin yolu, alkol-madde bağımlılığı için saptanmış olan klinik ölçütlerle karşılaştırmaktır. Yapılan gözlemler sonucunda İnternet bağımlılığı ile ilgili oluşturulan tanı ölçütlerinin daha çok madde bağımlılığına benzer özellikler gösterdiği görülmüştür. Bu bağlamda patolojik düzeyde İnternet kullanımı genel olarak “teknolojik bağımlılıklar” başlığı altında ele alınmaktadır.

Teknolojinin; denetimli, belirli amaçlar doğrultusunda, sınırlı zamanlar içinde, bireyin sorumluluklarını aksatmadan, fiziksel, bilişsel, ruhsal gelişimi ve sosyal ilişkileri olumsuz biçimde etkilemeden kullanımının önemini vurgulamak gerekmektedir. Bunun sebebi, teknolojinin bilinçsiz kullanımı (aşırı sosyal medya kullanımı, aşırı dijital oyun oynama gibi) durumunda bireyin teknolojinin olumsuz etkileri ile karşı karşıya kalabilmesidir. Teknolojik bağımlılıklar kimya-



İnternet kullanımı fazla olan gençlerde uyku bozuklukları, yorgunluk ve özellikle tam da bu yaşlarda gelişmekte olan kas ve iskelet sistemlerinde problemler gibi biyolojik sağlığı tehdit eden durumlar da çıkabilir.



sal olmayan davranışsal bağımlılıklar kapsamına girmekte olup, insan-makine etkileşimine dayanır. Teknolojik bağımlılıkta birey televizyon izleme gibi pasif bir bağımlılık şekli gösterebilirken buna karşılık bilgisayar oyunları oynama gibi aktif bir bağımlılık şekli de gösterebilirler. Bakıldığında genellikle ilgili davranışın bağımlılık oluşturucu uyarıcı ve pekiştirici özellikleri vardır. Davranışsal bağımlılıklar da alkol-madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılığın zihinsel meşguliyet, duygudurum değişkenliği, giderek miktarının artması (tolerans), yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlama özelliklerini gösterirler. Bu bağlamda; kapsamında sosyal medya, sanal oyun, bahis oynama, şans oyunu, ekran bağımlılıklarının bulunduğu teknoloji bağımlılığının nedenleri, alınması gereken önlemler ve tedavi teknikleri ile ilgili bilgilendirmelerin yapılması yararlı olacaktır.

Dijital Oyun Bağımlılığı

Akıllı telefon, oyun konsolu ya da bilgisayarda oynanan oyunlarda çok fazla zaman geçirilmesi sonucunda; fiziksel, bilişsel, sosyal, psikolojik ve akademik açıdan olumsuz etkilenilmesi dijital oyun bağımlılığı olarak adlandırılmaktadır. Dijital oyun bağımlılığında bireyin kendi-



ni kontrol edememesi, oyun oynamaktan kendini alıkoyamaması söz konusudur. İnternetin yaşamın büyük bir bölümünde yer alması sonucunda; birçok çocuk, ergen ve genç dijital oyun sitelerine abone olmakta, farklı oyunları deneyebilmektedir. Bireyin dijital oyunları oynaması, oyun sitelerini takip etmesi bağımlılığın geliştiği anlamına gelmemektedir. Ancak oyun oynama süresi çok uzunsa, günlük yaşam etkinlikleri engelleniyorsa oyun bağımlılığından söz edilebilir.

Dijital oyun bağımlılığının belirtileri: Diğer İnternet ve teknoloji bağımlılıklarında olduğu gibi dijital oyun bağımlılığında da bireyin yaşamının engellenmesi söz konusudur. Oyun oynayarak geçirilen zamanın giderek artması sonucunda birey günlük yaşamdaki sorumluluklarını yerine getiremez. Uykusuzluk, yeme bozuklukları, kişiler arası ilişkilerde bozulma, işe/okula gitmeme ya da geç kalma, işte/okulda aklının oynadığı oyunlarda olması nedeniyle dikkatini toparlayamama, her fırsatta oyun sitelerine girerek yarım kalan oyunlarını tamamlamak isteme gibi belirtiler gözlenebilir. Oyun bağımlısı olan bireyler; oyun oynayamadıklarında kaygı ya da öfke gibi yoksunluk belirtileri gösterirler, oyun oynarken ise kendileri iyi hissedip, çevresine karşı duyarsızlaşırlar, iş/okul performanslarında düşüşe rağmen çok fazla oyun oynamadıklarını düşünürler.

Dijital oyun bağımlılığının olumsuz etkileri: Dijital oyun bağımlılığı uykusuzluk, aşırı kilo alma ya da kilo verme, baş, boyun sırt ağrıları, ellerde uyuşma gibi fiziksel zararlar vererek bireyin sağlığının bozulmasına neden olur. Oyunlarda maruz kalınan şiddet içeren görüntüler, rahatsız edici sesler bireyin ruh sağlığını olumsuz etkiler. Bilişsel, fiziksel, psikolojik ve sosyal yönden olumsuz etkilenen birey çevresine duyarsızlaşır, arkadaşlarından ve ailesinden uzaklaşır ve yalnız kalır.

Dijital oyun bağımlılığını önleme: Çocukluk dönemi dijital oyun bağımlılığı açısından riskli bir dönemdir. Ebeveynlerin bu dönemde çocukları ile sağlıklı ve iyi ilişkiler kurmaları büyük ölçüde dijital oyun bağımlılığını önleyecektir. Oyun oynamayı yasaklamak, cezalandırıcı olmak çocuğun ailesinden uzaklaşmasına neden olacaktır. Bunun yerine birlikte bilişsel gelişimine destek olacak, kişilik gelişimini olumsuz etkilemeyecek oyunlar seçerek, sınırlı sürelerde oynamak yararlı olacaktır.

Akıllı Telefon Bağımlılığı

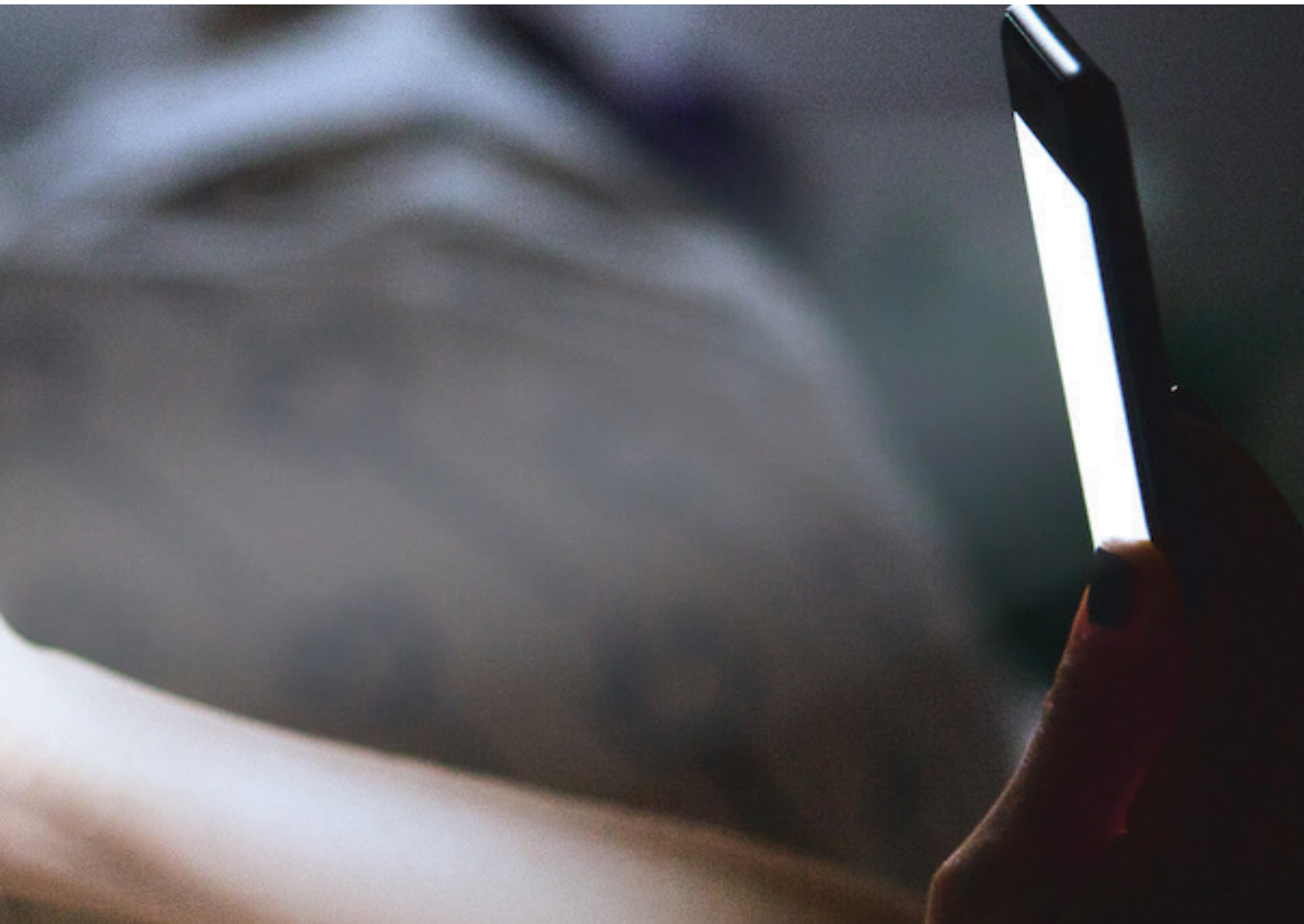
Akıllı telefon bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı kapsamında yer almaktadır ve ihtiyaç olmamasına rağmen, çok uzun süreli telefon kullanılması durumudur. Bireyin telefona bakmaktan kendini alıkoyamaması, sürekli telefonunu kontrol etmesi, telefonu yanında olmadığında ya da şarjı azaldığında huzursuz olması söz konusudur.



Akıllı telefon bağımlılığının belirtileri: İşyerinde/okulda, arkadaşları ya da ailesi ile birlikteyken telefonla ilgilenmek, sürekli telefonu kontrol etme ihtiyacı duymak, telefon yanında olmadığında, şarjı bittiğinde huzursuz, öfkeli, kaygılı olmak (yoksunluk belirtileri göstermek), sabah uyanır uyanmaz, gece yatmadan önce telefona bakmak, günlük yaşamda kişiler arası ilişkiler kurarken bir taraftan telefonla ilgilenmek belirtiler arasında sayılabilir.

Akıllı telefon bağımlılığının olumsuz etkileri: Akıllı telefon bağımlılığı bireye bilişsel, sosyal, duygusal, fiziksel zararlar verir. Sürekli telefon kullanmak el ve parmaklarda ağrı ve uyuşmalara, uyku düzensizliğine, baş ağrısına dolayısıyla sağlık sorunlarına neden olmaktadır. Bunun yanı sıra günlük yaşam aktivitelerini yerine getirememeye, kişiler arası ilişkilerde bozulma, gerçeklikten kopma, yalnızlaşma, dikkatini toparlayamama, iş/okul başarısında düşme, öfkeli davranma ve depresyona girme gibi zararları söz konusudur.

Akıllı telefon bağımlılığını önleme: Akıllı telefon bağımlılığı her yaş grubundaki bireyi tehdit etmektedir. İşte/okulda, toplu taşıma araçlarında, yolda yürürken, seyahat ederken, yemek yerken ya da sohbet ederken bir taraftan telefonla ilgilenmek alışkanlık haline gelmekte ve bu durum bağımlılığa dönüşmektedir. Telefona; bağımlılığa neden olabilecek, oyun ve uygulamaların yüklenmemesi, telefonu sadece iletişim aracı olarak kullanmak, telefon kullanımı için süre sınırlaması koymak, aileyle ve arkadaşlarla sohbet ederken, yemek yerken telefonu elinde tutmamak, gece yatmadan önce telefonu başka odaya bırakmak alınabilecek önlemler arasında sayılabilir.





Ekran Bağımlılığı

Teknolojik gelişmelerle birlikte her yaş grubundaki bireyin yaşamında bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik araçların ekranı çok fazla yer almaya başladı. Son bir yıldır COVID19 pandemi süreci ile birlikte; eğitim, iş ve sosyal yaşam teknolojik araçlarla yürütülmek zorunda kaldı. Ekran bağımlılığı; bireyin ihtiyacı olsa da olmasa da televizyon, tablet, bilgisayar ve telefon ekranlarına sürekli bakmak, bireyin bu cihazların ekranlarına bakmaktan kendini alamaması anlamına gelmektedir. Özellikle çocukluk ve gençlik döneminde çok fazla rastlanan ekran bağımlılığı, günlük yaşam aktivitelerini engellemekte ve gerçeklikten kopmaya neden olabilmektedir. Çocukluk döneminde ekran bağımlılığının başlaması ve ileri yaşlarda da devam etmesinin nedenleri arasında ebeveynlerin çocuklarını oyalamak için teknolojik araçları kullanması yer almaktadır. Çocuğun yemek yemesi, sakın oturması için ebeveynlerin çocuğa tablet, telefon, bilgisayar vermesi ya da televizyon izletmesi ekran bağımlılığına neden olmaktadır.

Ekran bağımlılığının belirtileri: Sosyal ilişkilerin, çevreye olan ilginin azalması, ekran başında geçirilen zamanın çok uzun olması, yemek yeme ve uyku bozukluklarının olması, ekran başında geçirilen zaman nedeniyle özel, sosyal ve iş yaşamına özen göstermeme, akademik başarının düşmesi gibi belirtiler söz konusudur. Bireyin ekran başında olmadığına öfkeli olduğu, kendini ekrana bakmaktan alıkoyamadığı, gerçek yaşamdaki deneyimler yerine televizyon, tablet, telefon ekranına bakmayı tercih ettiği gözlenir.



Ekran bağımlılığının olumsuz etkileri: Ekran bağımlılığının her yaştaki birey için birçok olumsuz etkisi söz konusudur. Bu etkiler; bireyin sosyal ilişkilerinin zayıflaması ve yalnızlaşması, sorumluluklarını yerine getirememesi, dikkatin dağılması, gerçeklikten uzaklaşma, saldırganlık, yaratıcılıkta azalma, günlük yaşam aktivitelerinden uzaklaşma, uyku ve yeme bozuklukları olarak sayılabilir. Özetle, ekran bağımlılığının bireyi bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel açıdan olumsuz etkilediği söylenebilir.

Ekran bağımlılığını önleme: Ekran bağımlılığının çocukluk ve ergenlik döneminde başladığı göz önüne alındığında; öncelikli olarak, çocukluk döneminde ekranın çocuk için bir oyalanma, oyun oynama aracı olarak kullanılmaması gerekmektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı

Sosyal medya günümüz toplumunda yaygın olarak kullanılmaktadır. Dünya nüfusunun 30%'u sosyal medyayı aktif olarak kullanmaktadır. Sosyal medya; çoğunlukla fotoğraf, duygu, düşünce paylaşımı, iletişim kurmak için kullanılan bir boş zaman değerlendirme platformudur. Ancak bireyin sosyal medyaya bakmaktan kendini alamaması, sosyal medyadaki gelişmeleri kaçırma korkusu yaşaması, giderek çok fazla sosyal medyada zaman geçirmesi durumunda sosyal medya bağımlılığından söz etmek mümkündür. Evde, işyerinde, okulda ve hemen hemen her ortamda bilgisayar ve cep telefonundan sosyal medya platformlarına ulaşılabilmesi sosyal medya bağımlılığının artmasına neden olmaktadır. Birey takip edilmek-



ten, paylaşımlarının beğenilmesinden duyduğu mutluluk ve başkalarını takip ederek onların hayatlarından haberdar olma isteğiyle sosyal medya platformları giderek daha fazla kullanılmaktadır. Özellikle narsistik kişilik özelliği olan bireyler başarılarının ve fotoğraflarının başkaları tarafından görülmesi ve beğenilmesinden haz almakta ve giderek daha fazla paylaşımda bulunmaktadır. Özgüven düzeyi düşük, olumsuz benlik algısına sahip kişiler de gerçek yaşamda kuramadıkları ilişkileri sosyal medyada kurarak mutlu olmakta ve gerçek yaşamdaki reddedilme riskini de yaşamamaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının belirtileri: Bireyin gece uyumadan önce, sabah uyandığında sosyal medya hesaplarını kontrol etmesi, sürekli bu hesaplarını güncellemesi, günlük yaşamdaki hermen hemen her aktivitesini sosyal medyada paylaşması belirtiler arasında yer almaktadır. Bunun yanı sıra sosyal medya hesabında yer alan bireylerin profillerini kontrol etmek, boş kalan her an sosyal medya hesaplarına bakmak, hatta günlük aktivite ve sorumluluklarını yerine getirirken ara verip sosyal medya hesaplarını kontrol etmek de belirtiler arasındadır.

Sosyal medya bağımlılığının olumsuz etkileri: Diğer teknolojik bağımlılıklarda olduğu gibi, sosyal medya bağımlılığı da bireyin günlük aktivite ve sorumluluklarının aksamasına, sosyal ilişkilerde problemlere, yalnızlaşmaya, aile ve arkadaşlarla geçirilen zamanın azalmasına, dikkat dağınıklığına, iş ve akademik performansta düşmeye neden olmaktadır. Bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel zararlarının yanı sıra sosyal medyada başkalarının hayatlarını takip eden kişiler; hem fiziksel görünümleri hem de yaşam standartları açısından kendilerini beğenmemeye başlamaktadırlar. Ayrıca kendini sosyal medya platformunda farklı biçimde tanıtan insanlarla tanışıldığında olumsuz yaşantılara maruz kalma riski olabileceği gibi bireyin kendinin ve ailesinin fotoğraflarını, konumunu paylaşması da mahremiyetine ve güvenliğine zarar verebilir.

Sosyal medya bağımlılığını önleme: Diğer teknolojik bağımlılıklarda olduğu gibi sosyal medya bağımlılığını önlemek için bireyin yeni ve farklı aktiviteler edinmesi, arkadaşları, ailesi ile ilişkilerine yoğunlaşması yararlı olacaktır. Ayrıca sosyal medyayı bilgi kaynağı olarak kullanmamak gerektiğinin, edinilen bilgilerin doğru olmama olasılığının yüksek olacağının farkında olmak gereklidir. Bu nedenle bilgi edinmek ve kendini geliştirmek için bilimsel kay-

naklara yönelme alışkanlığı edinilmelidir. Bireyin yetenekleri doğrultusunda kendini geliştirmeye çalışması, günlük aktivitelerine ve sorumluluklarına yoğunlaşarak sosyal medyada geçirdiği zamanı giderek azaltması bağımlılığı önleme yollarındandır. Her birey hem kendi hem de başkalarının mahremiyetinin önemini farkında olmalı, başkalarının hayatlarını merak edip izlemek yerine gerçek yaşamdaki sorumluluklarına yoğunlaşmalıdır.

Sanal Kumar, Bahis ve Şans Oyunları Bağımlılığı

Parasal kazanç elde etmenin amaçlandığı, kazanmanın şansa bağlı olduğu İnternet üzerinden oynanan oyunlar sanal kumar, bahis ve şans oyunları olarak adlandırılmaktadır. Başlangıçta sadece merak, boş zamanı değerlendirme ya da oyun oynamak için bu tarz sitelere girilmekte ancak bu sitelerde geçirilen zaman arttıkça bağımlı duruma gelinmektedir. İnternetin sınırlama olmadan, uzun süreli ve amaçsız biçimde kullanımı sonucunda; sanal kumar oynanan sitelere rastlama ve merak edildiği ya da sadece zaman geçirmek için bu tarz oyunları deneme riski söz konusu olabilir. Özellikle ergenlik döneminde, sanal kumar ya da bahis oynama ve bu durumun bağımlılığa dönüşme riski çok daha fazla olmakla birlikte, yetişkinlik döneminde de bu tür bir bağımlılık söz konusu olabilir. İnternete ulaşımın olduğu her koşulda sanal kumar ve bahis oynanan sitelere girilebilmesi bağımlılığa dönüşmesini kolaylaştırmaktadır.





Bireyin kendini kontrol edememesi sonucunda giderek daha fazla zamanını bu sitelerde geçirmesi; maddi kayıplara, aile, sosyal yaşam, okul ve iş yaşamında sorunlara neden olmaktadır. Bu sitelerde geçen zamanın fazla olması; dikkatin dağılmasına, para bulma çabası nedeniyle ilişkilerinin bozulmasına, bireyin depresyona girmesine ve öfke yaşamasına neden olur.

Sanal kumar, bahis ve şans oyunları bağımlılığının belirtileri: Bireyin zamanla kendini bu tarz oyunlar oynamaktan alıkoyamaması hem kendisi hem de ailesi ve çevresi için maddi manevi zarar verici birçok durumun oluşması en belirgin belirtileri arasındadır. Sanal kumar oynanan sitelerde giderek daha fazla zaman geçirmek, bu sitelere girmediğinde bireyin stres, öfke, mutsuzluk yaşaması, para bulmak için çaba göstermesi, çevresinden, ailesinden uzaklaşması, iş ve akademik başarısının düşmesi gibi davranışlar belirtiler arasındadır. Bireyde oldukça belirgin biçimde kontrol kaybı gözlenir; hem para harcama hem de bu sitelerde zaman geçirme açısından kontrol kaybı söz konusudur.

Sanal kumar, bahis ve şans oyunları bağımlılığının olumsuz etkileri: Bireyin kendini kontrol edememesi sonucunda giderek daha fazla zamanını bu sitelerde geçirmesi; maddi kayıplara, aile, sosyal yaşam, okul ve iş yaşamında sorunlara neden olmaktadır. Bu sitelerde geçen zamanın fazla olması; dikkatin dağılmasına, para bulma çabası nedeniyle ilişkilerinin bozulmasına, bireyin depresyona girmesine ve öfke yaşamasına neden olur. Bireyin fiziksel sağlığı bozulur, bilişsel, duygusal, sosyal ve akademik yönden olumsuz etkilenir.

Sanal kumar, bahis ve şans oyunları bağımlılığını önleme: Sanal kumar, bahis ve şans oyunları bağımlılığı riskinin önlenmesi için; bilinçli teknoloji ve İnternet kullanımı konusunda farkındalığın artması gereklidir. Bu tarz sitelerin eğlence ve oyun oynama amaçlı olarak görülmemesi gerekmektedir, birey boş zamanlarını değerlendirmek, oyalanmak için çevresi ile ilişkilerini geliştirmelidir. Bireyin sosyal ilişkilerine yoğunlaşması, ailesi ve arkadaşları ile ilişkilerini geliştirmesi, sosyal aktivitelere yönelmesi sanal kumar bağımlılığının önlenmesinde etkili olur.

ki her bir kullanım, alışkanlık için bir risk anlamı taşıyabilir. Gencin bir sonraki süreçte problemlerini veya çatışmalarını çözmede bu çözüm stratejisini kullanması da muhtemeldir.

- ✓ **İnternetin ne amaçlı kullanılması gerektiğine ilişkin ailelerin gençlere rehberlik yapması önemli bir çözüm yöntemidir.** İnternetin nasıl kullanıldığı, ne kadar kullanıldığı yararlı bir kullanım olup olmadığı konusunun gençlere anlatılması gerekmektedir.
- ✓ **İnternet ve teknolojiyi yasaklamak kullanım duygusunu artırabilir.** Bu yüzden kullanımı yasaklamak yerine, kullanımı sınırlamak ve denetlemek yarar sağlayabilir. Strateji seçilirken gençlerle kullanım süresi ve İnternet aktiviteleri birlikte seçilerek, gençle bir anlaşmaya ulaşmak, sınırlama ve denetleme sürecini kolaylaştıracaktır.
- ✓ **Ebeveynlerin sağlıklı İnternet kullanımı ile ilgili bilgilerini artırması ev ortamında rol model oluşturmaları bakımından ergenlik dönemindeki bireyler için sağlıklı bir ortam sağlayacaktır.** Bunun sonucunda gençler sağlıklı İnternet kullanımının nasıl olacağını tam da kendilerinin ihtiyaç duyduğu rol modeller vasıtasıyla öğrenmiş olacak ve bu durum da davranışlarına yansıtacaktır. Bilgisayar, tablet, telefon kullanım süresini sınırlandırmaları, ailece yapılan etkinlikleri arttırmaları teknolojik araçların sosyal ilişkilerin yerini almasını önleyebilir. Bu durum İnterneti amacı dışında kendilerine zarar verecek şekilde kullanmalarını engelleyebilir.
- ✓ **Yalnızlık, İnternet bağımlılığını artırmaktadır.** Bu yüzden, çocuğun aile ve okul yaşamında yalnızlık duygusunu ne düzeyde yaşadığını fark etmek, yalnızlık hakkında ne hissettiklerini onlarla konuşmak ve bu duygularını azaltmaya yönelik olumlu sosyal deneyimler yaşamalarına yardımcı olacak aktivitelere gençleri yönleltmek bu bağlamda önemli bir öneri sayılabilir.
- ✓ **Güvenli sosyal medya kullanımını sağlamak için; çocuk ve ergenlerle, yaşadıkları deneyimleri paylaşmalarını sağlayacak biçimde işbirlikçi iletişim kurulması yararlı olacaktır.** Çocukların sosyal medyadaki olumlu ya da olumsuz yaşantıları yargılamadan, eleştirmeden, suçlamadan dinlenildiğinde kendilerini daha fazla ifade edecek-



lerdir. Böylece olası tehlikelerin, ebeveynler ve eğitimciler tarafından, fark edilmesi ve önlenmesi çocuk ve ergenlerle işbirliği yapılarak gerçekleştirilebilir.

- ✓ **Dijital oyunlardan olumlu biçimde yararlanmak için; çocuk ve ergenlerin oynadıkları oyunların içeriklerinin bilinmesi gereklidir.** Eğitici, bilişsel gelişimi ve yaratıcılığı geliştiren oyunların, belirli bir süre sınırlaması içinde, oynanması bilgi ve beceriyi geliştirir. Dijital oyunlara çok fazla zaman ayırma, saldırganlık, gerçek yaşamdan kopma gibi risklerin oluşmaması için bu oyunlar kontrollü biçimde oynanmalıdır. Ebeveynlerin çocukları ile birlikte bu oyunları oynamaları, dijital oyunları birlikte seçme konusunda çocuklarını teşvik edici davranmaları, dijital oyunların olumsuz etkilerinden korunmak açısından oldukça önemlidir.
- ✓ **Bireyin bilinçsiz biçimde İnternet ve teknoloji kullanımı sonucunda oluşan bağımlılıklarla baş etmede çevre desteği, bireyin bağımlılığının yerine koyabileceği uğraşlar edinmesi yararlı olacaktır.** Bağımlılıkla baş etmede bireyin çabası, aile ve çevresinin desteği önemli olmakla birlikte, yeterli olmayabilir. Teknolojik bağımlılıkların tedavisi için bireysel ve grup terapileri, aile terapisi yaygın olarak uygulanmaktadır.
- ✓ Ailece yapılan ev dışı etkinlikleri arttırmanın, çocuklarının ilgisini çeken sosyal etkinliklere yoğunlaşmanın, çocuklarının ilgi ve yeteneklerini geliştirecek kurslara gitmesi konusunda teşvik etmelerinin yararı olacaktır.
- ✓ Bağımlılık eğilimi olan bireylerin kendi çabasının yanı sıra ailesinden ve çevresinden destek alması gerekmektedir. Bireyin kendi çabası, aile ve çevresinin desteği etkili olmakla birlikte tek başına yeterli olmayabilir bu durumda bireysel ve grup terapilerinin yanında, aile terapisi alınması etkili olabilir.
- ✓ Aile üyelerinin birlikte kitap okuyarak, ev içi etkinliklerde bulunarak kaliteli zaman geçirmeleri, yetenekleri keşfedip, yetenekleri geliştirmek için çaba göstermeleri ekran bağımlılığını önleyebilecek yaklaşımlar arasında yer alabilir. Bunun yanı sıra; yemek yerken, sohbet ederken televizyon, bilgisayar ve cep telefonu ekranlarından uzaklaşmak, çocuğun ekran başında geçirdiği zamanı sınırlamak, sınırlama koyarken de bunu sevgi ve şefkatle yapmak ekran bağımlılığını önlemede yararlı olabilir.



YARARLANILAN KAYNAKLAR

1. Akçayır, G. (2013). *Dijital Oyunların Sağlığa Etkisi*, (Edt. Mehmet Akif Ocak), Eğitsel Dijital Oyunlar Kuram, Tasarım ve Uygulama, Ankara: Pegem Akademi
2. Anlayışlı, C. ve Bulut Serin N. (2019). Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı ve Depresyonun Cinsiyet, Akademik Başarı ve İnternete Giriş Süreleri Açısından İncelenmesi. *Folklor/edebiyat*, 97(1).
3. Ayas, T. ve Horzum, M. B. (2013). Relation between depression, loneliness, self-esteem and internet addiction, *Education*, 133, 283-290.
4. Blachnio, A., Przepiorka, A. ve Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
5. Boran, E. (2020). *Ergenlerin çevrimiçi oyun bağımlılığı ve başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
6. Çınar Ç. Y. ve Mutlu E. (2019). İnternet Bağımlılığının Benlik Saygısı, Dikkat, Gelişmeleri Kaçırma Korkusu, Yaşam Doyumu ve Kişilik Özellikleri ile İlişkisi. *Bağımlılık Dergisi*, 20(3), 133-142.
7. Davis, R.A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Comput Hum Behav.* 17, 187-195.
8. Deniz, L. ve Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780
9. Dilsiz, N. B. (2019). *Lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının bağlanma stilleri ve yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
10. DSM V (2014). *Klinisyenler için tanı rehberi (Birinci baskı)*. (Çev. Ed: M. Şahin) Nobel Yayınları: Ankara.
11. Eryılmaz, A. ve Deniz, E. (2020). *Tüm Yönleriyle Bağımlılık*, Ankara: Pegem Akademi.
12. Griffiths, M. D. (1998). *Internet addiction: does it really exist?*. Gackenbach, J. (Ed.), Psychology and the internet: Intrapersonal, interpersonal and transpersonal applications. New York, NY: Academic Press.
13. Griffiths, M.D. ve Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addiction*, 3, 74-77.
14. Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). İnternet Bağımlılığı, Sorunları ve Çözümleri. Ankara: Anı Yayıncılık.
15. Shahroudi, S., Soltani, F., Nouri, N. ve Rigi, A. (2019). The relationship between cell-phone addiction with the academic achievement motivation and academic performance of students in Khash Baluchestan. *Shenakht journal of psychology & psychiatry* 5(6), 57-70.
16. Yalçın Irmak, A. ve Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: Güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-37.
17. Young, K.S., (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: A case that breaks the stereotype. *Psychological Report*, 79, 899-902.
18. Young, K.S. (2004). Internet addiction. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-441.