

Ekranla oyna-ma-mak



**BENİM
ŞEHİRİM**



**NECMETTİN ERBAKAN
ÜNİVERSİTESİ**

Ekrarla
Oynama



Akrarla
Oyna

BENİM
ŞEHİRİM



Ekranla oyna- ma- mak.



Uğur İbrahim Altay
Konya Büyükşehir Belediye Başkanı

Günümüz dünyasında iletişim imkanlarının sınır tanımadan artışı, geçmişte olmayan pek çok yeni durumun gündemimize girmesini sağlamıştır. İnternet bugün inanılmaz boyutlara ulaştı, erişim imkanları arttı. Neredeyse herkes, internet bağlantısını sağlayabileceği telefon, bilgisayar, tablet gibi araçları çok küçük yaşlardan ileri yaşlara kadar herkes kullanıyor. Evlerimizde, iş yerlerimizde, sosyalleşmek için bir araya geldiğimiz tüm alanlarda akıllı telefonların, televizyonların varlığı artık yadigarı değil, hatta en önemli gereksinimler arasında değerlendiriliyor.

Teknolojinin her geçen gün gelişerek hayatımızın neredeyse tamamını eline geçirmeye başlaması özellikle çocuklarımızı etkiliyor. Zira onlar bu dünyanın çocukları. Bu nedenle ortaya çıkan ekran bağımlılığının azaltılması, çocuklarımızın çevrelerini, mahalle arkadaşlarını tanımaları, takım ruhunu geliştirmeleri için Ekranla Oynama, Akranla Oyna projesine büyük önem veriyoruz.

Bizleri kitap okumaktan, akraba ziyaretlerinden, arkadaş muhabbetlerinden alıkoyan; en önemlisi ebeveynler olarak çocuklarımızın ihtiyacı olan duygusal dünyalarına yapmamız gereken katkılara ket vuran bu durum, sadece bizim değil tüm dünyanın sorunu aslında. Sosyal medyada harcadığımız zaman kadar eşimize ve çocuklarımıza

zaman harcayamaz duruma geldiğimiz hepimizin malumu.

Elbette teknolojiyi geliştiren, edilgen olmayan, etken olabilen, programlar yazabilen, üretebilen, topluma katkı sağlayacak ürünler ortaya koyabilen, gerçek dünyaya dokunan, şekillendiren, bireysel ve sosyal hayata katkı sağlayan tüm çalışmalarını yadsınamamalıyız. Ancak insani vasıflarımızı törpüleyen ekran bağımlılığının önüne geçmek için hepimiz elimizden gelen gayreti göstermeliyiz.

Önümüzdeki günlerde bununla ilgili gerçekleştireceğimiz pek çok projenin akademik ve teknik altyapısını oluşturan "Konya'da İlköğretim, Ortaöğretim Ve Üniversite Öğrencilerinin Ekran Bağımlılığı Saha Araştırması" ve bu araştırma verilerinin tartışmaya açıldığı "Ekran Bağımlılığı Çalıştayı" sonuçlarını burada sizlerle paylaşmaktan büyük bir mutluluk duyuyorum.

Projenin gerçekleştirilmesinde emeği geçen Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığımız çalışanları ile akademik destek veren Necmettin Erbakan Üniversitesi Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezi'ne şükranlarımı sunuyorum.

Ekranla oyna- ma- mak.



Prof. Dr. Cem Zorlu
Necmettin Erbakan Üniversitesi Rektörü

Farklı amaçlar için teknolojik bir yenilik olarak hayatımıza giren internet bugün askeri ve akademik kullanımın çok ötesinde sosyalleşme ve iletişim aracı olarak kullanılmaktadır. Her geçen gün giderek etki alanını artıran bu teknoloji sadece hayatımızda belli kolaylıklar sağlamakla kalmamakta gündelik yaşamımızı derinden sarsan / değiştiren pek çok olguyu da gündeme getirmektedir.

Çok küçük yaşlardan ileri yaşlara kadar hepimizi bir sarmal gibi içine alan bu durum ile baş edebilmenin ilk adımı ise meselenin farkındalığının artırılmasıdır. Her birimiz sorumlu olduğumuz çocuklarımızın bu sarmalın içinde kaybolmaması için elimizden geleni yapmalı, günümüz gelişen teknolojik imkanları çocuklarımıza sunarken bilinçli kullanma seviyelerini de artırmalıyız.

Bu düşünceleri 'Ekranla Oynama Akrarla Oyna' proje başlığı altında gündemimize taşıyan Konya Büyükşehir Belediyesi bu anlamda geleceğimiz adına çok önemli

bir adımı da atmış bulunmaktadır. Gerek teknolojinin faydaları kadar zararlarının da farkındalığının artırılması gerekse içinde bulunduğumuz durumun tespiti için Necmettin Erbakan Üniversitesi olarak bu projenin akademik desteğini vermekten büyük bir mutluluk duyuyoruz. Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezimizin desteği ile gerek Konya'da gerçekleştirilen saha araştırmasında gerekse sonrasında gerçekleştirilen çalıştayda akademik dünyanın birikimini projenin gelecek adımları için aktarmaya çalışıyoruz.

Bu anlamda şehrimizde böylesi önemli bir sosyal projenin gerçekleştirilmesine emek veren Konya Büyükşehir Belediyesini tebrik ediyor, Necmettin Erbakan Üniversitesi olarak gençlerimiz ve çocuklarımız için son derece önemli gördüğüm bir projenin akademik desteğini sunmaktan büyük mutluluk duyduğumu ifade etmek istiyorum.

Sahibi

Uğur İbrahim ALTAY

Genel Koordinatör

Alper ORAL

Genel Yayın Yönetmeni

Mehmet TEKKAYMAZ

Editör

Doç. Dr. Mehmet BİREKUL

Yazı işleri

Sabiha TOSUN DENCİK

İsbn: 978-605-2131-70-1

İletişim

Konya Büyükşehir Belediyesi
Gençlik ve Spor Hizmetleri Dairesi Başkanlığı
Mevtana Kültür Merkezi
0332 221 1400 – 8538

İletişim Numarası

0332 221 8410 / 8536 / 8538

Sosyal Medya Hesapları

facebook.com/EkranlaOynama
instagram.com/ekranlaoynama/

Matbaa

Aybil Dijital Baskı Reklam Mühendislik
Turizm Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Ferhuniye Mh. Sultanşah Cd. No:30/A KONYA
Tel: 0.332 350 21 71 Fax: 0.332 350 71 21
Sertifika No: 43907

İÇİNDEKİLER**I. Bölüm:**

SÖYLEŞİ, EKRANLA OYNA-MA-MAK

Prof. Dr. Kemal Sayar

11

II. Bölüm:

**ORTAOKUL, LİSE VE ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN
İNTERNET VE OYUN BAĞIMLILIKLARININ ALGILADIKLARI
SOSYAL DESTEK, PSİKOLOJİK İHTİYAÇLAR VE ÇEŞİTLİ
DEMOGRAFİK DEĞİŞKENLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Doç. Dr. Mehmet Birekul, Doç. Dr. S. Barbaros Yalçın,
Arş. Grv. Mehmet Kavaklı

25

III. Bölüm:

**KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ TARAFINDAN UYGULANAN
EKRAN BAĞIMLILIĞI ÇALIŞTAYI SONUÇ BİLDİRGESİ**

Doç. Dr. Mehmet Birekul, Dr. Fatih Kaleci, Dr. Ruhi Can Alkın,
Arş. Grv. Mehmet Emin Satır

66

Çalıştay Prof. Dr. Kemal Sayar Söyleşisi

Moderatör: (Sami BAYRAKÇI)

Böyle bir söyleşinin moderatörlüğünü yapmak şerefine nail olduğum için ben hamd ediyorum. Hocam hoşgeldiniz safalar getirdiniz.

Kemal Sayar:

Çok güzel bir merkezde bu söyleşiyi yapıyoruz. Ben de ilk defa burada konuşuyorum, gerçekten insana konuşma şevki veren geniş tabanlı güzel bir atmosfer. Konya her zaman zaten iyidir bu konuda.

Moderatör: (Sami BAYRAKÇI)

Ben hocamın çalışmalarını yakından takip etmeye çalışıyorum program öncesi de yine bu konu ile ilgili nasıl daha verimli olabilir diye bir istişare ettikten sonra belirlediğimiz başlıklarla ben Hocama sorularımı yöneltmek istiyorum Tabii bilmiyorum programın sonunda izleyicilerimiz den doğrudan soru alamayız belki ama birkaç soruyu belki kağıtta yazılı gelirse onları alabiliriz Eğer sorusu olanlar varsa bize ayrılan süre aşağı yukarı 1 saat yani bir 50. dakika civarında kağıtta gelen sorulara cevap vermeye imkanımız olabilir Hocam şimdi bir bağımlılık türünden bahsedeceğimiz için bağımlılıkla ilgili şöyle kısaca bir açalım Ondan sonra da ana konumuza gelelim istiyorum Ben neden bu kadar bağımlı olmaya hevesliyiz arzuluyoruz nefsimize neden bu kadar hoş geliyor bu bağımlılık meselesi Bizi bu kadar bağımlı olmaya iten şey nedir?

Kemal Sayar:

İnsan ruhu ödüllendirilmeye eğilimli yani hepimiz beynimizde ödül mekanizmalarına sahibiz ve bir şey çabuk ve kolay ulaştığımız zaman ödül mekanizmaları devreye gidiyor, aldığımız haz dopamin denen bir molekülün salgılanmasını sağlıyor ve giderek de onu daha çok istemeye başlıyoruz. İnsan olmanın tariflerinden bir tanesi, irade sahibi olarak insanın kendine hakim olmayı becerebilen bir varlık olması. Yani bizi diğer canlılardan ayıran en temel özelliklerimizden bir tanesi kendimizi kısıtlayabilir olmamız; öfkelendiğimiz zaman hemen saldırganlık göstermiyoruz. Kızdığımız insanın gidip suratına vurmuyoruz, vaad edilen hazla davranış arasına mesafe koyabiliyoruz, her haz veren davranışı tercih etmiyoruz. Geçmiş çağlarla bugün arasındaki en temel fark, insanın günümüzde giderek daha hızlı bir hayata kaymış olması; hazla davranışımız arasındaki mesafeyi kısalttık, daha çabuk haz istiyoruz. Bu da bağımlılıkların gelişmesini kolaylaştırıyor. Bağımlılıklar sıklıkla ruhumuzda yolunda gitmeyen bir şeyi ikame eder, yani bir şey hayatımda yolunda değilse, mutlu değilsem endişeliysem, depresifsem, sabah uyandığında güne güzel başlamıyorsam hayata dair bir anlam duygum, yön duygum amaç duygum yoksa onu ne yaparım? Bir yere kaçarak bir yere iltica ederek telafi etmeye çalışırım. Mesela ekran bağımlılığı veya alkol bağımlılığı bunun bir örneğidir; bağımlılıklar hayatımda yolunda gitmeyen bir şeylerden kaçtığım, kendimi uyuşturduğum adeta onun şemsiyesine sığınarak asıl problemimi unuttuğum bir fonksiyon da icra edebilirler.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Şimdi şair diyor ki ben bu çağdan etimle kanımla nefret ettim diye bir şiiri var uzun bir şiir Biz bütün kötülüklerin sebebi olan bu çağı görüyoruz bağımlılık dediğiniz şey bu Çağa özgü bir şey mi eskiden de bağımlılık var mıydı insanla birlikte haz vardı diye bir düşünüyorum?

Kemal Sayar:

Bağımlılıkların yaygınlaşmasıyla modernleşmeyi belki beraber ele alabiliriz fakat içinde bulunduğumuz çağı suçlamanın bize kazandıracağı hiçbir şey yok. Biz içinde bulunduğumuz çağda daha akıllı daha bilge daha hikmet sahibi insanlar olarak nasıl davranacağız onların yolunu aramamız lazım bence. Bu sempozyum da buna hizmet ediyor; slogan da çok güzel: “Ekranla oynama akranla oyna!” Hepimizin sanal ortamdan gerçek ortama doğru istikametimizi çevirmemiz lazım. Günümüzün en önemli problemlerinden bir tanesi sanallıkla gerçek hayat arasında “melez hayatlar” yaşıyor olmamız, yani bir ekrana baktığımız süre içinde biz orada değiliz, bu hususiyeti kaybediyoruz. Şimdi ben sizinle konuşurken cep telefonumu çıkarıp oradan bir yandan Facebook veya Twitter’a baksam sosyal medyada dolaşsam bunu kendinize bir hakaret olarak, rencide edici bir davranış olarak algılayabilirsiniz. Ama bu durum bir toplumsal norm haline geldi artık. Yani bir lokantaya gidin bir kahvehaneye gidin, insanlar karşılardakinin yüzüne bakmak yerine ekrana bakıyorlar. İşte ben ona çevrimiçi hayat diyorum bizim çevrimiçi hayatlardan çevrimdışı hayatlara daha çok çıkmamız, melez hayatlardan kurtulup organik sahibi insan ilişkilerine dönmemiz lazım. Çünkü insanın yüz yüze bakabilmesi büyük bir nimettir; insan yüzüne baktığı bir insan hakkında hemen olumsuz düşüncelere kapılmaz. Beynimizde ahlak alanını uyaran bir taraf var, bir insanın yüzüne baktığımız zaman aynı zamanda o yüzü görmekle daha ahlaklı davranma mecbur oluyoruz.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Hocam çok güzel Şimdi alimler tartışmışlar sahabe kime denir vesaire diye uzun bir Tartışmanın neticesinde Mesela bir kısmının görüşü şu Hazreti peygamberin nazarına değmiş olan Müslümanlara sahabe denir demişler biz bugün birbirimize Nazar etmiyoruz artık birbirimizin gözüne bakmıyoruz o yüzden de birbirimizin sahabesi olamıyoruz sahabe arkadaş dost anlamında birbirimizin sahabesi olamıyoruz ekranla dostuz Peki bunu normal mi karşılayacağız bu melez Hayat yani sanalla gerçeğin arasındaki o melezlik yani o melezliğe sıcak bakacağız mı ne kadar olacak bu melezlik?

Kemal Sayar:

Onsekizinci yüzyılda makineler ortaya çıktığı zaman İngiltere’de Ludizm adlı bir akım gelişmişti. Ludistler işlerinin elinden alınacağı düşüncesiyle makinaları kırıyorlardı.Biz teknolojiye karşı böyle ludist bir tutum takınamıyız yani teknoloji bütün yönleriyle akıp gidiyor ve aslında o treni kaçırın insanlar da belki ancak bir yüzyıl sonra yakalayabilecek hale gelebiliyor. Bizim gençlerimizi teknoloji hakkında bilgilendirmemiz, teknolojiyi kurumlarımızın her tarafına sokmamız ve onunla haşır neşir olmamız lazım ama teknoloji tarafından esir alınmadan.

Aslında çocukların ekran bağımlılığı problemi anne-babaların ekran bağımlılığı problemidir. Yani bir evde herkes ekrana bakıyorsa çocuğun da ekrana bakmaktan başka bir çaresi yoktur. Bazı hanımefendiler ve beyefendiler ‘sohbet edecek konu bulamıyoruz’ diyorlar. O zaman diyorum konuşacak bir şey bulamıyorsanız bir gazete açın günün haberini okuyun, bir köşe yazarı okuyun, bir kitaptan bir parça okuyun, sonra onun üzerine konuşun. Ama çocukları mutlaka dahil edin hiç ama hiç bir şey yapamıyorsanız çok meşgulseniz aman bunlara hiç zamanımız yok diyorsanız hiç olmazsa

her akşam aynı sofraya etrafında buluşun ve o sofrayı paylaşmanın lezzetini çocuklarınıza tattırın. Bakın çocuklarımızı organik hayatın içine sokmak ancak ailenin sağladığı sıcaklıkla, sarmalayıcılıkla mümkün olabilir. Aile vazifesini yapmasın, baba Twitter’da dolaşmaya devam etsin, anne dizisini izlesin ama çocuk da ekran başında olmasın: Böyle bir talepte bulunmaya hakkımız yok.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Sizin bir kitabınız çıktı Son zamanlarda ağ kitabı onun alt başlığı da sanal Dünya’da gerçek kalmak sanal Dünya’da gerçek kalmanın imkan ve ihtimal var mı?

Kemal Sayar:

Sanal dünyada gerçek kalmanın tek imkan ve ihtimali bizim davranışsal bağımlılık dediğimiz bu bağımlılıklardan kurtulup ekran üzerinde kontrolünüzü sağlamamız. Yani telefonların bizimle oynamaması telefonların bizi tahakküm- esaret altına almaması, bizim onlara tahakküm etmemiz. Telefon veya her türlü ekran yani kapatmayı bildiğimiz zaman bunlar bizim için bir tehlike olmaktan çıkıyor, kapatamadığımız zaman kendimizi ondan alamadığımız zaman bizim için bir problem olmaya başlıyor. Bakın bu teknolojiye çok enteresan bir şey var; yakınlarda değerli dostumun söylediği gibi “Ağ, Sanal Dünyada Gerçek Kalmak” adlı hacimli bir kitap çıkardık. Kitap için araştırma yaparken ilginç bir şeyle karşılaştım, biz ekranın önünde ekrandan uzaklaşma mücadelesi veriyoruz fakat ekranın arkasında yüzbinlerce mühendis de bizleri ekranın önünde tutma mücadelesi veriyorlar ve o kadar muazzam yazılımlar geliştiriyorlar ki sizi her halükarda ekranın önünde tutuyorlar ve size bir şey, bir ürün satıyorlar. Bütün problem bu aslında bizi ekranın önünde tutarken. İşte bu kapitalist dünyanın en büyük marifeti, bize o sırada bir şey satmak istiyor. Google’a bakın, çok basit bir deney yapalım çocuğunuz ve siz Google’a bir kelime yazın mesela “mısır” yazın. Mısır yazdığınızda sizin aramanızda çıkan arama sonuç sayfalarıyla çocuğunuzun veya bir başka yakınınızın yazdığında gelen sayfalar aynı değil değil mi? Hepimiz internette bir iz bırakıyoruz. O ize göre Google diyor ki, bu adama şunu daha iyi satarım, ben önce onun önüne şunları çıkarayım. Algoritma deniyor onlara: Algoritma yazılımlar bu yazılımlarla hepimize farklı bir şey satmak için farklı sayfaları çıkarıyorlar, aynı kelimelerle dahi ve sürekli ilgimizi orada tutacak, dikkatimizi celb edecek mekanizmalar geliştiriyorlar. Mesela YouTube’da dolaşırken bir videonu bittiğinde hemen diğer videonun başlaması gibi pek çok insan aslında internete girdiğinde 3 dakika 5 dakika bir şeye bakacağım diye girer ama saatlerinin orada heba olduğunu görür. İşte bütün bu süreç o algoritmalar sayesinde. Bizim mutlaka gerekli kontrolü sağlayabilmemiz lazım.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Bir kişi Internet ya da ekran bağımlısı olup olmadığını anlayabilir mi bunun bir yolu var mı Hani hepimiz kullanıyoruz bunları ama bağımlı mıyız değil miyiz sorusuna ben değil arkadaşların problemi bu gözyle bakıyoruz bazen?

Kemal Sayar:

Uzun bir süre internete girmediğinizde elleriniz titriyorsa internet bağımlılığından bahsedebiliriz. Bağımlılığın çok temel kriterleri var; psikiyatride dışarıdan alınan bir madde ile tanımlanıyor. İşte uyuşturucu maddeler, alkol gibi bağımlılıklarda temel kriterler şunlar; bıraktığımda çekilme belirtileri oluyor mu? Mesela uzun süre alkol kullanıp bırakan bir insanın hakikaten elleri titrer veya huzursuzluk hisseder. Sigara içen bir insan sigarayı bıraktıktan sonra sinirlilik belirtileri olur, öfke problemleri

yaşar. Bu çekilme belirtisi dediğimiz şey hakikaten uzun süre sanal ortamda dolaşan insanlar için de gözlemleniyor. Sosyal medya bağımlıları, ekran bağımlıları, bıraktıktan bir süre sonra çok ciddi bir huzursuzluk yaşayabiliyorlar, bir ara aşırma davranışı olabiliyor. Bir başka unsur tolerans. Yani bugün adam mesela bir kadeh içiyordur, bir sene kullandıktan sonra bir kadeh ona yetmez iki kadeh içmek ister. Yani giderek eşiğin yükselmesi. Hakeza internet bağımlılıklarında, ekran bağımlılıklarında da böyle oluyor. Bugün bir saat seyrediyorum, ertesi yıl 1 saat yetmiyor 2 saat. Bir de bir aşırma davranışı görülüyor, yani olmadığı zaman onu aramak, onun yoksunluğunu çok ciddi bir şekilde hissetmek. Bütün bunlar davranışsal bağımlılık dediğimiz şeyler de de görünüyor. Dışarıdan bir madde yok burada, davranış bağımlılığı var. En çok sorun olan alanlar ne onu söyleyeyim; internet üzerinden kumar bağımlılığı çok fazla,yine porno bağımlılığı. Maalesef çok ciddi, aileleri yıkan boyutlarda porno bağımlılığı olabiliyor. Alışveriş bağımlılığı bugün pek çok aileyi tehdit ediyor. Benimle çalışan psikolog arkadaşlardan bir tanesi de böyle bir şeye yakalanmıştı en sonunda ona bir sınır koymak zorunda kaldım. Baktım hergün bu kutular geliyor bizim ofise, "artık bu bu bağımlılığına son vereceksin, şu kadar ayda şu kadar alışveriş yapacaksın" dedim. Sanal sitelerden alışverişle pek çok insan günümüzde kredi kartı hastalığına yakalanmış durumda hakikaten. Kredi kartı ile para harcarken gerçek bir para harcamadığımız hissine mağlup oluyoruz ve insanlar elini vermişken kolunu kapırlıyorlar, çok büyük borçlar birikebiliyor sonrasında. Online kumarla ilgili de çok ilginç vakalar gördüm meslek hayatımda. Bütün bir aileyi yok etmiş olaylarla karşılaştım. Bir genç çıkıyor bütün ailenin mal varlığını tamamen neredeyse bitiriyor; hanlar, hamamlar, evler satılıyor sadece online kumar oynadığı için. Çok dikkatli olmak lazım.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Çalışmalarınız da altını çizdiğiniz hususlardan biri dijital dünyadaki bu bağımlılığın ya da dijital dünyanın dikkat eksikliği konusunda yol açtığı hasarlar. Dikkat eksikliği dediğiniz şeyi açabilir miyiz dijital dünyayı nasıl tahrip ediyor?

Kemal Sayar:

Burada öğretmen arkadaşlarımız öğretmen dostlarımız var. Bugün bir 30 sene önce çok karşılaşmadığımız yepyeni bir şey ile karşılaşılıyor; sınıfta bir türlü oturamayan aşırı kırıp kırır, dikkatini bir türlü tahtaya yönetemeyen çocuklar ve gençler. Bu durum, ekran teknolojilerinin gelişmesi ile ortaya çıkan yeni bir hadise. Çocuklar ekranda imgelerin -imajların 3 saniyede bir değişmesine alışmışlar, o video oyunları o kadar hareketlilik ve aksiyon üzerine kurulu ki 3 saniyede bir görüntü değişiyor, yoksa çocuk sıkılıyor. Aksiyon filmlerinde de bu şekilde sık sık görüntü değişir, daimi bir aksiyon vardır. Böylece sizi yerinize mihlar onu seyretmenizi sağlarlar Şimdi çocuk ekran başında saatlerce 10 saat 12 saat sürekli hopleyan, hareket eden bir şey ile karşılaşılıyor ve okula gelince bir öğretmenin, kendisinin hopleyıp zıplamasına imkan vermeden, 40 dakika ders anlatmasına tanık oluyor. Yerinde duramıyor çocuk, çünkü beyin o tempoya alışmış, haz devreleri uyarılmış; o da hoplemak zıplamak istiyor, hareket etmek istiyor. Bu yeni teknolojilerin gelişmesiyle beraber dikkat eksikliği probleminin salgın boyutuna ulaştığını görüyoruz bütün dünyada. Biz aşağı yukarı 4-5 yıldır İstanbul'da Teknoloji Bağımlılığı Kongresi düzenliyoruz. Şimdi Yeşilay'a devrettik, Yeşilay yapıyor 2 senede bir. Ben de danışma kurulundayım; çok kıymetli bir hoca ağırlamıştık ilk oturumumuzda. Onun gösterdiği bir slayt vardı hiç unutmuyorum, bazen ben kendi sunumlarımda da kullanıyorum. 1996-97 yılında İngiltere'de dikkat eksikliği ilaçları neredeyse satılmıyor, seneler geçtikçe, ekran teknoloji geliştikçe çocuklar bilgisayarlarda daha uzun vakit harcamaya başladıkça giderek roket hızıyla dikkat eksikliği ilaçları satılmaya başlıyor. Bugün pek çok çocuk belki 3-4 çocuktan birisi bu ilaçları kullanmaya başladı. Dikkat eksikliğinin bir çözümü -çok ileri durumlarda ilaç- fakat en önemli katkıda bulunacak şeylerden bir tanesi, çocukları ekranlardan biraz uzaklaştırmayı başarabilmek, organik hayata geri döndürebilmek. Çünkü dikkat eksikliği olan

çocuklar özellikle bu bilgisayar oyunlarına çok düşkün oluyorlar, oradan ayrılamıyorlar.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Hocam çocuklarda makul kullanım oranı saati günü zamanı nedir? Makul kullanım diye bir şey koysak altını nasıl doldurursunuz?

Kemal Sayar:

Amerikan Pediatri Birliği bir Manifesto yayınladığı geçtiğimiz yıllarda dedi ki 3 yaşın altındaki çocuklara kesinlikle televizyon veya bilgisayar izletmeyin. Bakın bu 3 yaşına altı bebeği olan bütün anne babaların bilmesi gereken bir şey. Geçtiğimiz günlerde bir restorana gittim, yan masada 3 yaşlarında bir çocuk o kadar maharetli bir şekilde o küçük parmaklarıyla iPad'i kullanıyor ki. Yani çoğu zaman dadı olarak kullanıyoruz ekranları. Anne babalar ekranları dadı olarak kullanmamalılar. Çocuğumuzla yüz yüze iletişimin yerini hiçbir şey tutmaz. 3 yaşın altında kesinlikle ekran yok. Daha sonra azar azar olabilir. Bakın ekran derken televizyon bilgisayar hepsini bir arada kastediyorum. Belki yarım saat 3 yaşından sonra, en fazla bir saat. Ergenler ile ilgili problemler yaşıyoruz: Hadi diyelim ki ergenlik çağına kadar günde 1 saat. Benim de bir ergen oğlum var, ben de onunla baş etmekte zorlanıyorum. Şimdi burada size talkın veriyorum ama kendim gerçekten büyük bir problem yaşıyorum çünkü ergenlikte arkadaş gruplarına bir düşkünlük peydah oluyor ve anne babadan nispeten uzaklaşıyorlar. Kendi aralarında en yaygın iletişim şekilleri WhatsApp, dolayısıyla onu elinden aldığınız zaman sanki arkadaşlarını elinden almış gibi oluyorsunuz. Orada da spora yönlendirmek, sanat faaliyetlerine yönlendirmek, yani çocuğu ekranın dışında var olabileceği sosyal ortamlara yönlendirebilmek çok çok yararlı olur. Yerel yönetimlerimiz bu konuda güzel işler yapabilir.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

O zaman okul ve yerel yönetimler diye kurumsal bir başlık açsak neler yapılabilir mesela orada?

Kemal Sayar:

Aile çocukla zaman geçirmeli dedik, yüz yüze konuşmalı dedik. Ekranları okula girişte bırakmayı, akıllı telefonları uzaklaştırmayı sağlayabilir, daha disiplinli bir ortam sağlayabilir çocuğa. Yerel yönetimler de çocukların sanatsal faaliyetlerle buluşabileceği spor faaliyetlerinde bulunabileceği imkanları çoğaltabilir. Konya'da muhakkak vardır. Konya'da da gerçekten çok sosyal bir belediyecilik görüyorum ama ben zaman zaman eğitimler için Sakarya ve Kocaeli'ne gidiyorum onların geliştirdiği farklı şeyler var -mesela macera parkı düzenliyor şey Sakarya Belediyesinde galiba- onları biliyorum. Bu yaş grupları için bir takım sosyal etkinlikler düzenleyen çok ciddi yıllar içinde oturmuş kurumları var ve onlar mesela binlerce çocuğu çekebiliyorlar. Yerel yönetimler bu tür şeyleri yaygınlaştırırsa anne babaların çocuklarla beraber katılacakları kurslar düzenlenebilir. Ne kadar sanatla, sporla, akranlarıyla bir araya gelebileceği etkinliklerle bir çocuğu donatırsak, ona bunları bir armağan olarak verirsek, o kadar ekrana bağımlılığını azaltmış olacağız.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Hocam hep çocuklar diyoruz Sayın Başkan da ifade etti Siz de göndermede bulundunuz Biz büyükler onlardan bazen daha bağımlı hale gelebiliyor Üstelik onları denetleyen anne-babaları olarak biz varız bizi denetleyen bir üst yapı yok büyükler için evleriniz ne olacak bizi kim tutacak biz onları tutacağız Siz makul bir kullanım çizdiniz. Tut ki biz de varımızı yoğumuzu ortaya koyduk anne baba olarak çocuğa bu mamul kullanımı uyguladık bize kim uygulayacak. Biz kendimize nasıl uygulayacağız.

Kemal Sayar:

Bizim öncelikle yetişkinler olarak kendi öz denetimimizi sağlayabiliyor olmamız lazım dedik. İnsan olmanın

en önemli vasıflarından bir tanesi kendimizi kısıtlayabilmektir, hazzı erteleyebilmektir. Bununla ilgili enteresan bir deney var; şekerleme deneyi, marşmelov testi diye de geçer, meşhur bir testtir. 2 yaşındaki çocukların önüne bir şeker koyuyorlar, bütün çocuklara şu yönerge veriliyor, deniyor ki "iki dakika sabredersen sana bir şeker daha vereceğim." Bazı çocuklar sabırlı bekliyorlar 2 dakika sonra ikinci şekeri almayı bekliyorlar, bazı çocuklar sabredemiyorlar hemen orada yiyorlar sonra aynı araştırmacı 20 sene sonra bir daha bu çocuklar ne oldu diye bakıyor; sabırlı çocuklar hayatta çok iyi yerlere gelmişler, sebat etmişler, gayret göstermişler, akademik olarak başarılı performans göstermişler ve iyi noktalara gelmişler. Dürtüsel olan, dürtülerinin emrinde hareket eden anlık hazzına mağlup olan, hazzı ertelemeyen çocuklar ise okullarında yeterince başarılı olamamışlar, pek dikiş tutturamamışlar. Yani insan sabredebilirse, hazzı erteleyebilirse çok daha büyük mükafatlarla karşılaşılıyor. Yani ekranla geçirdiğimiz her süre mutluluğumuzdan çalıyor. Bununla ilgili çok enteresan çalışma sonuçları var; ne kadar ekran başında zaman harcarsak o kadar depresyona girme ihtimalimiz fazla. O an mutlu olduğumuzu düşünüyoruz ama sonunda elimizde avucumuzda hiçbir arkadaşı kalmıyor.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Şunu sorayım sanal hayat var orta yerde ve gerçek hayattan farklı insanlar oluyoruz orada Bu neden böyle bir şeye ihtiyaç hissediyor, sosyal medyayı kastediyorum biraz aslında isimsiz hesaplar canavarlaşıyoruz nedir bize buna iten sebep?

Kemal Sayar:

Çok basit aslında, bir söz var "kavgada yumruk sallayan çok olur" diye. Bir kavgada 40 kişi 5 kişiye saldırıyor, o 40 kişiden bir tanesi yumruk atmaktan kendini alıkoymaz, teke tek o kişiyle karşılaşsa o yumruğu atmayacaktır ama 40 kişiden birisi olduğu için ve tanınmayacağını düşündüğü için çok kolay atar. Anonimlik, bir zırhın arkasında saklanmak bize sosyal medyada çok kolay agresifleşme imkanı veriyor. Ayrıca karşımızdaki insanın yüzünü görmediğimiz için çok kolay ona şiddet uygulayabileceğimizi düşünüyoruz. Hani dedik ya yüz ahlaka çağıran bir şeydir ama karşımızdaki insanı kanlı canlı olarak görmemek agresyonu, saldırganlığı internet ortamında artıran bir şey .Bir de internet ortamında çok kolaylıkla gruplaşabiliyoruz. Polarizasyon yani kutuplaşma içine girdiğimizde hasmımız saydığımız düşüncüyü savunan insanlara karşı daha saldırgan olabiliyoruz ve kendimize çok daha kolay tehdit olarak algılayabiliyoruz. Bu da o teknolojinin bir özelliği.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Siz sosyal medya Narsist yapar diyorsunuz onu bir açar mısınız nasıl bir narsizm bu?

Kemal Sayar:

Türkçede de kitapları çıktı Jean M. Twenge'nin, Ben Nesli diye. En son 'I Nesli' diye bu elektronik kuşağı anlatan bir kitapları çıktı. Onların yaptığı bir çalışmaya göre narsist katsayıları yüksek insanlar, sosyal medyada kendilerini çok fazla aratıp uğraşıyorlar. Buna Ego Sörfü diyorlar. Yani Ego sörfü kendimizle ilgili haberleri arıyoruz; kendimizle ilgili ne yazılıp çizildiğine, kimlerin yorum yaptığına, posta gönderdiğimiz zaman Instagram'a Twitter'a Facebook'a kaç kişinin like verdiğine bakıyoruz. Özellikle ergenler her gün neredeyse profil resmi değiştirebiliyorlar. Yani orada harcadığımız zaman

kendimizle çok uğraştığımız bir zaman haline gelebiliyor. Buna da dikkat etmek lazım.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Şimdi özellikle ergenlerde şöyle bir şey var sosyalleşemiyor hayatın içerisinde bakıyorsunuz donuk, yok aslında çocuk yani gerçek hayatta yok ama sanal hayata geçiyor ve orada bir nehir gibi akıyor çocuk sonra anne baba bu defa sosyal medya üzerinden falan çocukta bağlantıya girdiğinde bakıyor ki bu bizim çocuk değil bu başka bir çocuk bu açıdan bakınca aslında biraz da sosyalleşmeye katkısı var falan diyesim geliyor da ne dersiniz bu konuda?

Kemal Sayar:

Bakin bir kez daha vurgulayayım, bu çağın getirdiği bu türden akımlara karşı koymamız mümkün değil, bizim önerimiz ekranları kırıp atmak değil, ekranları makul sürelerde bize zarar vermeyecek bağımlılık yaratmayacak şekilde kullanmak olmalı. Çocuklarımız bilgisayar oyunu da oynayacak, WhatsApp'tan da yazışacaklar. Ama belli bir saat geldiğinde o telefonu kapatmayı becerebilecekler veya hafta sonları arkadaşlarıyla dostlarıyla organik ilişkiler, sahici ilişkiler içinde zaman geçirmeyi de başarabilecekler. Burada, doz yani süre çok önemli. Utangaç çocuklar bazen interneti biraz sosyalleşme yönünde olumlu kullanabiliyorlar. Çok içe kapanık çocuklar bazen oradan kurdukları arkadaşlıkları sosyal sahaya taşıyabiliyorlar fakat orada da süre önemli. Eğer biz çevrimiçi hayattan çevrimdışı hayata hiç geçemez hep çevrimiçi hayatta kalırsak, o ilişkinin bize kazandıracağı hiçbir şey yok.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Hocam video oyunları özellikle gençlerin video oyunları ile çok fazla zaman geçirdiği malumunuz onların yarattığı tehlikeler. Örneğin şiddete eğilim konusunda video oyunlarında diye bir içerik var video oyunlarını biraz açabilir miyiz?

Kemal Sayar:

Evet ekranda oynama, akranla oyna sloganının en önemli olduğu hususlardan bir tanesi de bu. Ekran çocuklarımızı iki şeyle çok erken tanıştırıyor; biri cinsellik. Çocuklar henüz anlayamayacakları bir yaşta cinsel imalarla karşılaşabiliyorlar. Biri de şiddet. Ekranda şiddete çok fazla maruz kalan gençler ve çocuklar şiddete duyarsızlaşıyorlar ve şiddeti çok daha kolay uygulayabilir bir hale geliyorlar. O yüzden de mutlaka anne babaların çocukların hangi oyunu oynadığını ne yaptığını gözlemesi lazım. Dinamik anne-babalık diyoruz buna. Dinamik anne-babalık çocuklarımızın nerede vakit geçirdiğini, kimlerle arkadaş olduğunu takip etmeyi gerektiriyor. Mesela online oyunlar var, o kadar çok oyuncu ile oynanıyor ki, cinsel sapkın kişiler özellikle bu online oyunlardan çocuklarla arkadaşlık kurup onları kandırmaya çalışabiliyor. Anne-babalık her zamankinden daha fazla dikkat gerektiren bir şey: Çocuğumuzun bilgisayarını kendi odasına kurmasına izin vermemeliyiz, bu çok temel şeylerden bir tanesi. Çocuk bilgisayarda oyununu bizim gözümüzün önünde oynamalı. Biz de onun nerede ne oynadığını, kimlerle konuştuğunu bilmeliyiz.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Bu bahsettiğiniz internette oynanan oyunlar için mesela anne babalar da hesap açıp çocuğunun olduğu platforma farklı bir isimle dahil olarak oynayarak orada kontrol etmeyi tercih ediyor. Bu onaylanırmı onaylanabilir bir şey mi?

Kemal Sayar:

Yani ben her şeyin açık ve dürüst bir şekilde yapılması, casusluk faaliyeti ile yapılmaması gerektiğini düşünüyorum.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Peki bir de siber zorbalık diye bir tabir var hocam yine dijital medya için çokça kullanılan siber zorbalık da hem zorlanan taraflar var bu zorbalığa maruz kalanlar bir müddet sonra kendileri de siber zorbalık yapar hale geliyorlar bunun için alınabilecek bir önlem var mı ya da bunu nasıl fark edilir.

Kemal Sayar:

Çocuğumuz artık eskisi gibi hayattan zevk almıyorsa, her bilgisayara girip çıktıktan sonra ağlamaklı oluyorsa, toplumdan kopuyorsa, okul başarısı düşüyorsa, kendini giderek daha ezik daha çaresiz hissediyorsa mutlaka bundan şüphelenmemiz gerekir. Belli bir yaş grubunda çocuklar-gençler birbirlerine karşı çok acımasız olabiliyorlar. Geçtiğimiz günlerde maalesef intihar eden bir genç kızımız vardı, Sibel. O da böyle bir ayrımcılığa dışlanmaya maruz kalmış, internet ortamında hakaretlere maruz kalmış. Bunlar çok can yakıcı olabiliyor. Ben Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesi'nde 4 buçuk sene Ergen Kliniği şefliği yaptım. Orada mesela hiç unutamadığım, 14 yaşlarında bir genç kız kendini öldürmeye çalışıyor, son dakikada ipten alınıyor. Tek sebebi şuydu, internet ortamında diğer çocukların, sınıf arkadaşlarının bir araya gelerek ona hakaret etmeleri. Çocuk gidiyor o gece intihar girişiminde bulunuyor. Ergenler impulsifdir, dürtüseldir yani, düşündüğünü hemen hayata geçirebilir. O bakımdan bu siber zorbalığın da çok yakından takip edilmesi, ailelerin çocuklarını bu konuda uyarması gerekiyor. Sadece kurban olarak değil, fail olarak da uymamız lazım. Yani siber zorba olan çocuklarımız da olabilir, buna karşı da uyardığımız lazım.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Şimdi zaman zaman işte vücut için kürler uygulanıyor ve vücudu temizliyor ve çok da ilgili insanımız bunlara dijital anlamda bir Detoks mümkün mü uygulanabilirmi mesela?

Kemal Sayar:

Dijital detoks bütün diğer detoks türlerinden daha fazla ihtiyacımız var bugün. Çünkü dijital hegemonya hayatımızın her yerinde. Şu akıllı telefonlarla beraber artık her insanı etkilemeye başladı. Bunun için eve girdiğimiz zaman telefonumuzu kapatabildiğimiz saatlerimiz olsun. Bayağı kapatalım yani, sessize filan almaktan bahsetmiyorum. Çünkü dikkat dediğimiz şey çok nadir bulunan bir şey. Günümüzde her şey dikkatimizi çeliyor. Bir şeye çalışırken -ben bunu çok yaşıyorum maalesef- telefonu sessize aldınız, bir kenara koydunuz titriyor telefon, titrediği anda dikkat pat oraya kayıyor. Yeniden aynı konuya dönmeniz 3-4 dakikanızı alıyor. Mümkünse tamamen kapatalım. Yani kıyamet kopmaz. Şimdi böyle yeni hastalıklar tanımlanmaya başladı, nomofobi diyorlar -cep telefonundan ayrı kalma korkusu .Cep telefonunun şarjının bitmesi korkusu, sanki cep telefonumuzdan ayrı kalırsak dünyanın sonu gelecek gibi bir hisse mağlup oluyoruz. Kapatmayı başaralım bir, hayatı yavaşlatalım, hep koştura koştura yaşamayalım. Yavaşla diye bir kitabım var, kendime nasihat olarak yazdım onu. Ben kendi hayatımda yaşadığım problemleri kitaplaştırıyorum, önce kendim okuyorum, kendimi tedavi etmeye çalışıyorum. Böylece gittiğimiz yerlere koşturarak değil yürüyerek, hep vasıtalarla değil biraz ayaklarımızı kullanarak, ruhumuzu bedenimizi kullanarak gitmeye gayret edelim. Çocuklarımızı bazı etkinliklere biz götürüp getirelim, onlarla değerli anları paylaşalım. Mesela bisiklete binmeyi çocuklarımıza biz öğretelim, bizimle geçirdikleri, unutamayacakları zamanları olsun, anne babalarla geçirdikleri unutamayacakları zamanları olsun. Dijital detoks sadece ekranı kapatmak değil, bir yandan da organik hayatı yani günlük hayatın içindeki melez olmayan, sanal aleme dalmayan hayatı da güçlendirmek demek. Dostlarımızla

daha çok buluşalım, daha çok sohbet edelim. Sohbetler sırasında yine cep telefonlarımızı kapalı tutalım ve genel bir prensip olarak da bu şartı koyalım. Buradan eve götürülecek mesaj bu olsun; sohbet esnasında dostlarımızın, muhataplarımızın, sevdiklerimizin, çocuklarımızın, eşimizin yüzüne bakalım, ekrana bakmayalım.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Eyvallah Peki şunu sorayım Facebook Instagram Twitter ve benzeri pek çok sosyal medya mecrası var ve orada zaman geçirmek de bize iyi geliyor gibi bir savunmanın arkasına bazen saklanıyoruz ve sonrasında da oraya bağımlılığımızı her geçen gün daha da artırıyoruz neden cazip burası bizim için yani belki sohbetin geneline yaydık bunun cevabını ama bu soruyu özellikle neden bu kadar cazip Bu cezbediciliği sizin bahsettiğiniz o yüz yüze sohbet vermiyor bize bakınca bu kadar cazip gelmiyor.

Kemal Sayar:

Ani ödül veriyor bize, çabuk ödüllendiriyor; Twitter'a bir şey yazıyorsunuz pat diye hemen like geliyor, anında ödüle sahipsiniz. Veya Facebook'a bir resim koyuyorsunuz hemen birisi bir yorum yapıyor, dostlarınız sizi alkışlamaya başlıyor "Çok güzel olmuşsun" falan diye. Hemen, çabucak ödülünüzü aldığınız için bu uyarıcı bir şey. Dopamin, ödül devrelerini beynimizde harekete geçiriyor ve bu yüzden de bizi kendisine bağımlı kılıyor. Halbuki yüz yüze sohbetin ödülü çok daha uzun vadeli ve kalıcı bir şey. Biri anında ödüllendiriyor, hızlı geçiyor. Diğeri ise daha geç ödüllendiriyor belki ama kalıcı bir etkisi var. Hepimiz insanız, kusurlarla malulüz. Bu teknolojileri geliştirenler, bunların bizde iptila yaratması için geliştiriyorlar. Çünkü netice itibarıyla bütün bu sosyal platformlar bizlere bir şey satıyor. Size sunulan ürün bedavaysa ürün sizsiniz demektir. Bizim ilgimizi ve dikkatimizi satıyorlar. Geçtiğimiz günlerde büyük bir skandal patlak verdi mesela, Facebook kullanıcılarının özel bilgilerini Trump'ın kampanya yöneticilerine satmış ve oradan da politik bir manipülasyon yaratılmış. Yani milyonlarca insanı ilgilendiren bir politik manipülasyon yaratmışlar. Neticede bu şirketler dibine kadar kapitalist ve parayı düşünüyorlar; o arada bizim bir kişilik profilimizi çıkarıp internette bıraktığımız izlerden bize de mal satmaya çalışıyorlar.

Moderatör:(Sami BAYRAKÇI)

Yakın zamanda yayınlanacak bir kitabınız var sanal çocuk çocuklarımız bu manada gittikçe sanallaşüyor ve yakın zamanda kucağımıza alacağımız bir gerçeklikten de uzaklaşacak Kitabın içeriğini de bir miktar bahsederek;

Kemal Sayar:

Aslında sizinle yaptığımız bu söyleşide konuştuğumuz pek çok konu orada var, yani çocuklarımızı sanal dünyanın tasallutundan nasıl koruyacağız, biz nasıl daha iyi anne babalar olacağız, nasıl kendimize dijital detoks uygulayacağız ve çocuklarımızı bu bağımlılıklardan kurtaracağız meseleleri. Kitabın alt başlığı olarak şöyle bir şey düşünüyorum, Sanal Çocuk'un altbaşlığı olarak: Şimdi O Telefonu Usulca Yerine Bırak.

Moderatör :(Sami BAYRAKÇI)

Şimdi misafirlerimizin soruları var son 10 dakika ona vakit ayıralım diye söz vermiştim o sorularla devam edelim KPSS'ye çalışan oğluma ders çalışırken sizi motive eden bir ilaç var sizde kullanın de mi var mı öyle bir ilaç?

Kemal Sayar:

Dikkat ilaçları ders çalıştırmaz, ders çalışma isteği içinde olan bir insanın dinlediği dersi daha iyi anlamasını sağlar. Yani dikkati aşağı yukarı yüzde 30 oranında artırıyor fakat bir insanın dikkat eksikliği problemi yoksa, zaten o dersi yeterince dikkatle dinler ve anlar. Dikkat eksikliği olan çocuklarda başarıyı dediğim gibi yüzde 20-30

oranında artırılabilir. Ama bu ilaçlarla gelen bazı yan etkiler de var; bazı duyarlı çocuklarda depresyona yol açabilir, duygusal oynaklık yaratabilir ve onunla baş etmek de çok zor olabilir.

Moderatör : (Sami BAYRAKÇI)

Bağımlılığı terk etmek için çabalar başarısız kaldığında öğrenilmiş çaresizlik oluşuyor öğrenilmiş çaresizlik bu manada nasıl aşılır.

Kemal Sayar :

Tedavi etmeye çalıştığım internet bağımlısı gençler oldu, mesela bir tanesini unutmuyorum Cerrahpaşa Tıp öğrencisi gece gündüz video oyunu oynuyor. Okulu filan bırakmış bir tanesi İTÜ öğrencisi. Çok çok iyi okullarda okuyan gençler, hayatları adeta alt üst olmuş oyun bağımlılığından. Veya online kumar bağımlılığı. Eğer denetleme konusunda bir netice alamıyorsak bunlarda, radikal tavır öneriyorum. Radikal tavır evde modemin, internet bağlantısının tamamen sökülüp atılması, bütün ekranların evden çıkarılmasıdır. Son çare olarak bunu kullandığımızda, belli bir süre devam eden yoksunluk sendromundan sonra kendini toparlayabilen gençlerimiz oldu. Çünkü çok fazla ekrana maruz kalmak, beynimizin yapısını adeta değiştiriyor. Beynimiz artık onu görmeye şartlandırıyor kendisini ve göremediği zaman da yoksunluk hissediyor. Böyle durumlarda aynı alkolik kişiyi alkolden kesmek gibi radikal tutumlar uygulanabilir.

Moderatör : (Sami BAYRAKÇI)

Bir ilahiyatçı hocamız problemin tespit ve teşhisini ilişkin psikolog sosyolog Ekonomist siyasilerin çalışmaları var ama üzgünüm fikhini yazmak dışında biz ilahiyatçılar bir şey yapmadık konuya nasıl yaklaşalım diyor yani Dinin ve din adamlarının ilahiyatçıların öğretmenlerin belki ilahiyat hocalarının Konuya nasıl yaklaşmasını tavsiye edersiniz.

Kemal Sayar :

Bu meseleyle ilgili olarak, benim görebildiğim izleyebildiğim kadarıyla modern hayatın bu son dönemdeki sorunları üzerine bilginlerimiz alimlerimiz çok fazla kalem oynatmıyorlar. Gündelik hayatla ilgili hakikaten çok yeni problemlerle karşı karşıyayız. Bakın şöyle söyleyeyim size, 20 sene önce internet bağımlılığından bahseden çok az, tek tük yayınlar vardı. Bugün internet bağımlılığını konu alan dergiler, mesela Sibel psikoloji diye bir dergi çıkıyor. Böyle üç dört tane dergi var bu konuda, binlerce yayın oluştu. Kore’de, Çin’de internet bağımlılık klinikleri kurulmaya başlandı. Yani tıp biliminin bile gördüğü şeyi biraz geriden takip etti ilahiyat alanı. Çok hızlı gelişti çok hızlı bir şekilde oldu tüm bunlar, biraz arkada kalmasını gayet tabii buluyorum ama güncel meseleler üzerine sizler yeniden bir araya geleceksiniz, belki hep beraber bir araya geleceğiz, konuşacağız, nasıl ortak çözümler üretilebilir bunları konuşacağız. Çünkü artık tek bir alanda çözüm ürettiğimiz dönemleri de geride bıraktık, interdisipliner çalışmak lazım; sosyal bilimler, tıp bilimleri, pozitif bilimler hepsi bir arada olması lazım.

Moderatör : (Sami BAYRAKÇI)

Dünya’nın diğer ülkelerinde ki yayınlardan da bahsedince ben şunu merak ettim mesela Türkiye ülkeler karşılaştırması yapan çalışmalar var mı ülke olarak biz dünyanınKalanına bakınca ne durumdayız?

Kemal Sayar :

Türkiye’de, Türkiye ölçeğinde yaygın çalışmalar maalesef yok, çok izole çalışmalar var. Ama bu internete bağlı problemlerde özellikle Güney Kore başı çekiyor. Güney Kore’yi Tayvan, Çin gibi Uzak Doğu ülkeleri izliyor. Japonya’da da büyük problemler var hatta Japonya’da hikikomori sendromu diye birşey tanımlanıyor yaygın bir şey olarak. Hikikomori sendromunda, ergen çocuk, oyunlarını alıyor evin bir odasına çekiliyor ve aylarca annesiyle babasıyla doğru düzgün konuşmuyor. Yemeğini getiriyorlar kapının önüne koyuyorlar. Seneleri bulan çocuklar var. Bazen de bazıları aniden ölüveriyor, oyun başında. Çok dramatik örnekleri ile karşılaştım ben de, bu internet bağımlılığı durumlarıyla ilgili. Mesela çoklu oyunculu LOL gibi oyunlar var, bu oyunlarda değişik ülkelerden takımlarla yarışyorsunuz, bırakamıyorsunuz oyunu yani bir bir an bile bırakmanız toplu olarak puan kaybetmeniz demek, büyük abdestini üzerine yapan çocukla bile karşılaştım. Oyunu bırakmadığı, 9 saat 10 saat ayrılamadığı için ekranın başından. Bunlar çok dramatik örnekler; başka bir tanesi de çok enteresan bir örnek, bir çocuk psikiyatristi arkadaşımın dinledim. “Geçenlerde 10-11 yaşlarında oyun bağımlısı bir çocuk geldi, oyundan çok mutlu oyun alanında” dedi. Çocuk aynen şu işareti yapmış, hatırladığım zaman çok üzülüyorum demiş ki “bu hayat çok kötü, bu hayat çok kötü, ben bu hayatta ölmek istiyorum ve öbür hayatta, o oyun hayatında yaşamak istiyorum” Bakın algılar ne kadar değişiyor. Mesela mavi balina diye büyük bir tezgah var, birilerinin ortaya koyduğu bir proje. Bence dürtülerini kontrol edebilen gençler yetiştirmek çok çok önemli bir mesele. Beklemeyi, sabrı öğretmemiz lazım ama önce bizim beklemeyi bilen sabırlı ebeveynler olmamız lazım. Bizim dinlemeyi bilen insanlar olmamız lazım, çocuklarımız çoğu zaman bizimle konuşmak ister biz çok meşgulüzdür, gözlerimizi kaçırırız. Baba bir şeyi sabırla beklemeyi öğrenirse ve onu da çocuğuna geçirirse çocuk da sabrı ve hazzı ertelemeyi öğrenecektir. Dürtüsellik çocuklarda günümüzde en büyük problemlerden bir tanesi, anne-babalar kendileri ahlaki bir örnek olarak bunu halledecekler.

Moderatör : (Sami BAYRAKÇI)

Dikkat artıran egzersiz niteliğinde bilgisayar oyun ve uygulamaları da var bunlarla ilgili Web siteleri var ekran hem dikkati dağıtıyor diyoruz hem de tedavisi için dikkat artıran applicationlar kullanıyoruz sizin çözümünüz nedir?

Kemal Sayar :

İddialı konuşmak istemiyorum ama bir sorunu yaratan şey, çözümün parçası olamaz bana göre. Yani hayatın içinde mesela bir puzzle yapmak dikkati artıran en temel şeylerden bir tanesi. Lego yapmak, çocuklarımızla beraber oyun oynamak, amiral battı, satranç oynamak bütün bunlar dikkati çok daha organik bir şekilde artıracaktır. Ben dikkat problemi olan çocukları ne kadar ekrandan uzak tutarsak o kadar iyi olacağını düşünüyorum. Mesele zaten çocuğun ekranla haz ilişkisi kurmasını önlemek.

Moderatör : (Sami BAYRAKÇI)

Ekrana bağımlılıkta ergenlerde karşılanan psikolojik ihtiyaçlar nelerdir ergenlerin ne tür psikolojik ihtiyaçlarını karşılıyor.

Kemal Sayar :

Çocuk yalnızdır, yalnızlığını gideriyor; depresiftir, ona bir heyecan sağlıyor; mahcuptur, sosyal ortamlarla buluşturuyor, bir kaçış mekanı gibi düşünebiliriz. İşte o kaçış mekanına ihtiyaç duymadan çocuğu oradan kaldırıp bizimle bir sohbet ortamına, duygusal, karşılıklı konuşabileceğimiz bir ortama sokabilmemiz lazım.

Moderatör : (Sami BAYRAKÇI)

Youtuber olmak isteyen öğrencilerim var onlara nasıl yaklaşmalıyım.

Kemal Sayar :

Evet Günümüzün en ilgiçeken meslek alanlarından bir tanesi youtuber'lık. Gençler hep söylüyor, örnekler var, çok para kazanıyorlarmış, dolayısıyla hepsi öyle olabileceklerini zannediyor. Bilmiyoruz kazanıp kazanmadığını. Geçtiğimiz günlerde bir arkadaşımız İstanbul'da bir araştırma yapmış, lise öğrencisi 350 lise öğrencisine pek çok soru sormuş, sorulardan bir tanesi de şu: Türkiye'de kim olmak istersiniz? Bir tahmin alayım sizden, 350 çocuktan 200'ü bir isim söylemiş; Enes Batur değil, Aleyna Tilki değil daha da meşhur birisi var. Buyurun arkadaş her gün, her gün tv de yarışmalarını izliyoruz. 200 çocuk o kişi olmak istiyor. Çok enteresan, gençlikte acayip bir değişim de var, değer kaybı aslında. Ben çok yorum yapmak istemiyorum şahıslarla ilgili fakat yani neticede bir edebiyatçı bir bilim adamı bir lider filan değil. Bir televizyon kişiliği olmak isteyen çocuklar var. Zaman değişiyor, bizim çocuklarımızla hakikaten daha iyi vakit geçirmemiz gerekiyor.

Moderatör :(Sami BAYRAKÇI)

Gerçek hayat cazibesini kaybetti nasıl kazanabiliriz demiş katılımcımız.

Kemal Sayar:

Vallahi zaten temel mesele bu, video oyunu neden bir çocuğa cazip geliyor çünkü ödüllendiriyor, büyük bir güç veriyor ona. Normalde sizin çocuk olarak gördüğünüz veya küçük adam olarak gördüğünüz birisi o ekranın önünde birden adamları öldürmeye başlıyor, orduları yenmeye başlıyor, sık sık ödül alıyor. Bu bilgisayar oyunları öyle bir şekilde programlanıyor ki basamak basamak sizi ödüllendiriyor ve her an bir şeye doğru yaklaşıyorsunuz. Heyecan yüksek, çok cazip. Buna mukabil biz neyi önerebiliriz; insan ilişkisinin sıcaklığını, ekranlarla bir şeyler paylaşmanın sıcaklığını, oyun oynamanın güzelliğini, oyun oynamanın insan ruhuna katacağı değerleri öne çıkarmalıyız. Belki böyle daha dürtüsel, macerayı seven çocuklar maceralı oyunlara, daha hareketli sporlara yönlendirilebilir. Zor soru yani, ama alternatiflerini aramak zorundayız.

Moderatör :(Sami BAYRAKÇI)

Son bir soru okulda şiddet içerikli oyunlara meyili ve merakı olan öğrencilerin bir öğretmenimiz hissizleştiklerini fark ediyorum demiş hissizleşen bir nesil geliyor diyebilir miyiz Öğretmenler olarak neler yapabiliriz? Biz her gülmesi gülme olmayan ağlaması ağlama olmayan duyguları o duyguyu ait hallerle yaşayamayan bir nesil geliyor yüzüne bakıyorsunuz ve ifadesizlik.

Kemal Sayar:

Bu öğretmenimizi kutlarım gerçekten mesela batı dünyasında yazılan kitaplarda da bu fenomenden bahsediliyor; hissiz çocuklardan, yüzünden duygusunu anlayamadığınız çocuklardan. Bizim duygusal okuryazarlığı da çoğaltmamız lazım. Çocuklara mesela derslerde duygularını anlattığımız anlar olması lazım, duygu paylaşımını kolaylaştırmamız lazım. Kompozisyon yazdırmamız lazım, derslerde en temel şeylerden bir tanesi bu. Teknoloji ile beraber çocuklar konuşma melekelerini kaybediyorlar, mesela çocuk artık iyi yazmıyor. Ben bir sürü gençten duyuyorum "ii" yazıyor iki tane i dil kısaltılıyor, daha işlevsel kılınıyor ve basit şeyler etrafında dönüyor. Okullar sadece bir bilgi verdiğimiz, öğrettiğimiz mekanlar değil, çocukların kendilerini ne kadar ifade ederse o kadar iyi olacağı mekanlar haline gelmeli.

Duyguların ifade edilmesi, düşüncenin ifade edilmesi, uzun konuşmalar, kompozisyonlar buna hizmet edebilir.

Hocam çok teşekkür ediyorum...

Ben teşekkür ederim kıymetli katkılarınız için, sağ olun var olun. Geçtiğimiz senelerde bir programımız vardı Erol Gökay ile hatırlarsınız belki bazılarınız, İnsanlık hali diye, bana da nostalji oldu sizinle böyle karşılıklı sohbet olunca.

Aslında bir teşekkür de Büyükşehir Belediyesine. Ekran Bağımlılığı Çalıştayı'ndayız, "ekranla oynama ekranla oyna" projesinin bir parçası, belediyemiz kamplarla bilgehanelerle genç Komek de yaz spor okulları ile ekransız 170000 öğrenciye ulaşmış durumda bir teşekkür de Büyükşehir Belediyesine.

Çok teşekkür ediyorum gerçekten ben de, bunları çok önemsiyorum.işimdi Konya'da da bu faaliyetlerden haberdar oldum, çok sevindim. Belediye sadece yol,köprü yapmak, altyapı hizmetlerini yapmak olmamalı, sosyal belediyeçilik insandan insana giden yollara da köprüler inşa etmekle olur.

**KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ TARAFINDAN UYGULANAN
EKRANLA OYNAMA AKRANLA OYNA
PROJESİ KAPSAMINDA HAZIRLANMIŞTIR.**

ARAŞTIRMA RAPORU

Ortaokul, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin
İnternet ve Oyun Bağımlılıklarının Algıladıkları Sosyal Destek,
Psikolojik İhtiyaçlar ve Çeşitli Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi

Araştırmayı Yapan Merkez
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
Aile ve Gençlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

Araştırmacılar
Doç. Dr. Mehmet Birekul
Doç. Dr. S. Barbaros Yalçın
Arş. Grv. Mehmet Kavaklı

Araştırma Raporu
KONYA
ARALIK-2019



**NECMETTİN ERBAKAN
ÜNİVERSİTESİ**

Giriş:

İlk olarak askeri amaçlarla ortaya çıkan daha sonraları akademik amaçlarla üniversitelerde kullanımı yaygınlaşan internet bugün inanılmaz boyutlara ulaşmıştır. İnternete erişim sağlanan cihazların ucuzlaması, internet bağlantısı sağlayan firmaların sayıca artması ve herkesin evine alabileceği düzeye gelmesi internetin tüm dünyaya yaygınlaşmasına neden olmuştur. İnternete erişimin bu denli artması, mümkün hale gelmesi ve de insanların her gün interneti kullanmaya başlaması, internetle ilgili kullanım çeşitlerinin ve amaçlarının artması internetin bir problem olarak karşımıza çıkmasına neden olmuştur. İnternet bağımlılığı bir sorun olarak ortaya çıkmaya başladığı dönemlerde Young (1998a) tarafından kavramsallaştırılmıştır. DSM IV'de yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerinden yola çıkarak internet bağımlılığı için sekiz kriter belirleyen Young söz edilen bu sekiz kriterden beşine sahip olan bir kişinin internet bağımlısı olduğunun ifade edilebileceğini belirtmiştir. Günümüzde gelindiğinde internet ile ilgili artık birden fazla kavrama ihtiyaç duyulduğu da bir gerçektir. Griffiths (1999) yıllar önce, internet bağımlılığından ziyade internet üzerinden bazı online bağımlılıkların söz konusu olduğunu belirtmiştir. Bu çalışmadan yola çıkarak internetin aslında bir araç olduğu ve internet bağımlılığında internet üzerinden başka bir online aktiviteye bağımlılığın söz konusu olduğu ifade edilebilir. Bakıldığında artık sadece internet bağımlılığından değil, sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı, teknoloji ve ekran bağımlılığı, internette kumar oynama bağımlılığı gibi farklı türlerden söz edilmektedir. Türkiye'deki 2016 yılı verileri incelendiğinde de yaklaşık her on haneden sekizinde internet bağlantısının olduğu bildirilmiştir. İnternet kullanan bireylerin oranının % 61,2 olduğu ve internet kullanım amaçları arasında sosyal medyanın ilk sırada yer aldığı ifade edilmiştir (TÜİK, 2016). Söz konusu veriler göz önüne alındığında internetin ülkemiz için de sorun oluşturabileceğinden, problematik düzeyde kullanımının söz konusu olabileceğinden bahsedilebilir. Ancak interneti diğer bağımlılık türlerinden ayıran en önemli noktalardan bir tanesi internetin yararlı bir şekilde kullanımının da söz konusu olmasıdır. Örneğin, e devlet gibi uygulamalar yardımıyla herhangi bir yere gidip sıra beklemeden anında öğrenci belgesinden, adli sicil kaydına kadar birçok belge alınabilmektedir. Banka şubelerine gitmeden hemen hemen bütün bankacılık işlemleri, ödemeler internet bankacılıkları üzerinden halledilebilmektedir.

Ulaşılmak istenen bilgilere çok kolay bir biçimde ulaşılabilen, dünyanın herhangi bir yerinde olan bütün gelişmelerden anında haberdar olunabilmektedir. İnternet kullanımının yararları sıralanmaya başlandığında bu liste daha da uzatılabilir. Ancak bu kadar yararı olan ve hayatımızı kolaylaştıran internetin problematik ve bağımlılık düzeyinde kullanımı da bizler açısından son derece önemlidir.

Yapılan çalışmalar incelendiğinde bağımlılık düzeyinde internet kullanımının birçok olumsuz değişkenle ilişkili olduğu görülmektedir. Bir çalışmada internet kullanımının yalnızlıkla ilişkili olduğu bildirilmiştir (Engelberg ve Sjöberg, 2004). Başka bir çalışmada da aşırı internet kullanımının kişilerin yalnızlık düzeylerini arttırdığı ifade edilmiştir (Yao ve Zhong, 2014). Young ve Rogers (1998) çalışmasında patolojik internet kullanımı ile depresyon arasında ilişki olduğunu bildirmiştir. Bunun yanında internet bağımlılığının psikiyatrik belirtilerle ilişki olduğunu ifade eden başka araştırmalar da bulunmaktadır (Ko, Yen, Yen, Chen ve Chen, 2012; Jang, Hwang ve Choi, 2008). Bir çalışmada internet bağımlılık düzeyi yüksek olan ergenlerin internet bağımlısı olmayanlarla karşılaştırıldığında psikiyatrik belirtiler düzeylerinin daha yüksek olduğu ifade edilmiştir (Xiuqin ve ark., 2010). Görüldüğü gibi internetin bağımlılık düzeyinde kullanımının psikiyatrik semptomlar, depresyon, yalnızlık gibi olumsuz değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle internetin bağımlı düzeyde kullanımından ziyade yukarıda da değinildiği gibi sağlıklı bir şekilde kullanımı konusunda yapılacak çalışmaların son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

Günümüzde internet denildiğinde ilk olarak akla sosyal medyanın gelmekte olduğunu

söyleyebiliriz. İlk olarak Facebook ile başlayan sosyal medya yarışına bugün çok sayıda sosyal medya türü eklenmiştir ve eklenmeye de devam etmektedir. İnsanların kendilerini ifade edebilecekleri, birbirleri ile sürekli etkileşim halinde bulunarak başkalarının da neler yaptığını neler düşündüğünü görebilecekleri bu platformlara olan ilginin inanılmaz düzeyde olduğundan bahsedilebilir. Elbette sosyal medyanın da yararlı kullanımı söz konusu olabilmektedir. Örneğin sosyal becerileri çok iyi olmayan, yalnızlık düzeyi yüksek olan, utangaç olup kolayca kişilerarası ilişkilere giremeyen bireyler sosyal medya hesapları üzerinde sözü edilen ihtiyaçlarına yönelik fayda sağlayabilmektedir. Ancak sosyal medyanın sürekli olarak kullanılması kompulsif bir şekilde internet kullanımının dolayısıyla da bağımlılık düzeyinde internet kullanımının önünü açabilmektedir. Özellikle de akıllı cep telefonların bu kadar yaygınlaştığı, internetin herkesin cebinde olduğu düşünüldüğünde ve bu sosyal medya hesaplarına ulaşmanın daha da kolay hale getirilmesinin sağlanması için çıkarılan uygulamalar göz önüne alındığında sosyal medyanın aşırı bir şekilde kullanımı ve internet bağımlılığının ortaya çıkması sonucunun görmezden gelinemeyeceği ifade edilebilir. Sosyal medya hesaplarının çok çeşitli olması ve her birinin farklı ihtiyaçlara hizmet etmesi, kişilerin birden fazla sosyal medya hesabına sahip olması sosyal medya bağımlılığının ve doğal olarak internet bağımlılığının önemine dikkat çekmektedir. İlgili literatüre bakıldığında sosyal medya ile ilgili olarak yapılan araştırmaların sayısının her geçen gün arttığı görülmektedir. Bir araştırmada Facebook bağımlılığının düşük düzeyde benlik saygısı ile ilişkili olduğu ve ayrıca Facebook bağımlılığının yaşam doyumu ile negatif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Blachnio, Przepiorka ve Pantic, 2016). Başka bir araştırmada bu araştırmanın sonucuna benzer şekilde Facebook bağımlılığının narsisizm ile pozitif yönde, kişilerin benlik saygısı ile ise negatif yönde ilişkili olduğu bildirilmiştir (Malik ve Khan, 2015). Griffiths (2012) çalışmasında Facebook bağımlılığı denildiğinde bunun sadece internet veya sosyal medya bağımlılığı olarak alınmaması gerektiğini Facebook üzerinden kişilerin anlık mesajlaşma, oyun oynama gibi farklı etkinlikler yaptığını da ifade etmiştir. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ve yaşam doyumu açısından incelendiği bir çalışmada sosyal medya bağımlılığının benlik saygısı ile negatif yönde ilişkili olduğu ve sosyal medya bağımlılığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye benlik saygısının aracılık ettiği ifade edilmiştir (Hawi ve Samada, 2017).

Yapılan çalışmalardan yola çıkıldığında sosyal medyanın da bir bağımlılık türü olarak değerlendirilebileceği ve internet kullanımına neden olan, interneti kullanmayı motive eden önemli etkenlerden bir tanesi olduğundan söz edilebileceği düşünülmektedir. İnternet bağımlılığına neden olan önemli etkenlerden birisinin de dijital oyunlar olduğundan söz edilebilir. Aşağıda da dijital oyunlarla ilişkili bilgilere yer verilmiştir.

Oyunun neredeyse insanlık tarihi kadar eski olduğundan söz edilebilir. Türk Dil Kurumunun oyun tanımlamaları incelendiğinde oyun ilk olarak, belli bir takım kuralları olan, bireylerin yeteneklerini ve zeka düzeylerini geliştirici, güzel vakit geçirmeye yarayan bir eğlence olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2017). Ancak günümüzde internet ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte oyunlar artık caddelerde, sokaklarda, mahallelerde değil, bilgisayar ve internet ortamında oynanır hale gelmiştir. Bu tür oyunlarla ilgili bilgisayar oyunları, video oyunu, online, offline oyun, dijital oyun gibi isimlendirmelerin yapıldığı ifade edilebilir. Bu proje kapsamında dijital oyun bağımlılığı kavramı kullanılacaktır. Dijital oyun denildiğinde bu kavramın içerisine hem online olarak hem de offline olarak oynanan oyunlar dahil edilmektedir. Dijital oyunlar her geçen gün daha da gelişmekte, oyunlar bir seri halinde devam etmektedir. Gelişen oyun grafikleri, gerçekçi efektler oyuncuları adeta içerisine çekmektedir.

Dijital oyun oynamak tamamıyla olumsuz bir durum değildir. Literatüre bakıldığında dijital oyunların belli türlerinin çocuklar açısından yarar sağladığına ilişkin veriler olduğu görülmektedir. Bir araştırmada nişancı türünde oynanan oyunların çocukların bilişsel becerilerinin oynamayanlara göre daha iyi duruma getirebileceği belirtilmiştir. Bunun yanında aynı çalışmada dijital oyunların sosyal ve duygusal açılardan da yararlarının olabileceği ifade edilmektedir (Granic, Lobel ve Engels, 2014). Ancak burada şu şekilde bir ayırım yapmanın yararlı olacağı düşünülmektedir: Dijital oyunların elbette

yararları söz konusu olabilir ve bu konuda yapılmış bilimsel araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Primack ve ark., 2012; Papastergiou, 2009). Öte yandan dijital oyun oynama birey için bir bağımlılığa dönüştüğünde istenmeyen durumlar ortaya çıkmaktadır ve bununla ilgili olarak da literatürde araştırma sonuçları yer almaktadır (Chiu, Lee ve Huang, 2004; Mehroof ve Griffiths, 2010). Bu nedenle bu projenin hedef kitlesini dijital oyun bağımlısı olan, problematik düzeyde dijital oyunları oynayan ergenler oluşturmaktadır. Amerikan Psikiyatri Birliği tarafından yayınlanan DSM V'de de oyun bağımlılığına internette oyun oynama bozukluğu (internet gaming disorder) başlığı altında yer verilmiştir ancak bunun bir bağımlılık sayılabilmesi adına daha fazla araştırmanın yapılması gerektiği belirtilmiştir (Petty ve O'brien, 2013). Öyle görünüyor ki bir sonraki tanı el kitabında oyun bağımlılığı davranışsal bağımlılıklar başlığı altında kendisine yer bulabilecektir.

Dijital oyun bağımlılığının her yaştan insanı etkilediğinden söz edilebilir. Özellikle de akıllı cep telefonlarının ve internet bağlantılarının hem yaygınlaşması hem de hızlarının artması ile birlikte oyunlara ulaşmak ve oynamak çok kolay hale getirilmiştir. Oyunların birçoğunun ücretsiz bir şekilde indirilip oynanabiliyor olması kısacası bahsedilen oyunlara ulaşılabilirliğin oldukça kolay olması dijital oyun bağımlılığının önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmasında rol oynamaktadır. Oyunlara bakıldığında online ve offline olarak sınıflandırılabilirler. Online oyunlar daha çok internet üzerinden oynanan oyunlardır. Offline oyunlar ise genellikle belli bir konuda bir senaryosu olan ve oyuncuların kendi başlarına (single player) oynayabildikleri oyunlardır. Ancak bu oyunlarında çoğunun multiplayer özellikleri bulunmaktadır ve oyuncular internete bağlanarak diğer oyuncularla online olarak oyun deneyimi yaşayabilmektedirler. Kişiler ister online olarak internet üzerinden ister offline olarak bilgisayarlarına kurdukları oyunları oynasınlar dijital oyun bağımlılığından söz edebiliriz.

İnsanlar neden dijital oyunları oynarlar? Bu soruya tek bir yanıt vermek pek mümkün değildir. Daha önce de bahsedildiği gibi günümüzde hem online hem de offline oyun teknolojileri oldukça gelişmiştir. Gelişen bu teknolojiler dijital oyunları oyuncular açısından oldukça çekici hale getirmektedir. Literatüre bakıldığında araştırmacıların kendini belirleme kuramı (self determination theory) yardımıyla dijital oyun oynamaya kişileri motive eden faktörleri açıklamaya çalıştıkları görülmektedir. Bu kurama göre kişilerin bazı temel ihtiyaçları bulunmaktadır. Bunlar özerklik, yeterlik ve ilişkisellik ihtiyacıdır. İfade edilen bu ihtiyaçları tam olarak karşılanamayan bir birey bu ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla dijital oyunları oynayabilmektedir (Ryan, Rigby ve Przybylski, 2006). Örneğin, ailesi tarafından kendi başına hiçbir yere gitmesine izin verilmeyen, ev içerisinde ya da aile ile ilgili herhangi bir sorumluluk verilmeyen kısacası özerklik tanınmayan ve aileye bağımlı olarak yetiştirilen bir ergen söz konusu özerklik ihtiyacını karşılayabilmek amacıyla dijital oyun oynayabilmektedir. Bu durum şu şekilde açıklanabilir: Özerklik ihtiyacı ailesi tarafından karşılanmayan ergen bireye dijital oyunlarda kimse karışmamaktadır. Dijital oyunların içerisinde kişi kendi istediği gibi bir karakteri oluşturup özgürce istediklerini yapabilmektedir. Oyun içerisinde seviye atladıkça ve ilerledikçe diğer oyuncular arasında da bir saygınlık görmeye başlamaktadır. Hem dijital oyun içerisinde kimseye sormadan kendi başına hareket edebilmesi ve diğer oyunculardan gördüğü saygınlık, değer hem özerklik hem de yeterlik ihtiyacını karşılamaktadır. Sosyal beceri yönünden eksiklikleri olan, kendini tam olarak ifade edemeyen ergenler de dijital oyunlar üzerinden sosyalleşebilmekte, dijital oyun arkadaşları edinerek onlarla oyun içerisinde sohbet edebilmektedir. Bu şekilde sosyal ilişki kuran oyuncunun ilişkisellik ihtiyacının karşılandığı ifade edilmektedir (Przybylski, Rigby ve Ryan, 2010). Dijital oyunların kişilerin karşılanamayan ihtiyaçlarının karşılanmasına katkı sağlaması dijital oyunların oynanmasını motive etmekte olduğu söylenebilir. Bir süre sonra oyuncuların hem bahsedilen ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla hem de oyunların çekici ve ilginç dünyasının cezbediciliği ile dijital oyun bağımlılığına doğru gidecekleri düşünülmektedir. Kendini belirleme kuramının dijital oyunlar için öne sürdüğü varsayımların sosyal medya kullanımı için de geçerli olduğu düşünülmektedir. Bireyler tıpkı dijital oyunlarda olduğu gibi sosyal medya hesaplarında da özerklik, yeterlik ve ilişkisellik gibi ihtiyaçlarını karşılayabileceklerinden söz edilebilir.

Literatür incelendiğinde dijital oyun bağımlılığı ile ilgili yapılan çok sayıda araştırma olduğu görülmektedir. Bir çalışmada dijital oyun bağımlılığı kalıcı ve uyumsuz şekilde dijital oyun oynama davranışı olarak ifade edilmiştir. Aynı çalışmada oyun bağımlılığının Amerikan Psikiyatri Birliği ya da Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar tarafından ruh sağlığı problemi olarak henüz tanımlanmadıkları ancak alanda çalışan birçok bilim insanının dijital oyunların kişiler için bağımlılık oluşturma potansiyeli olduğuna inanıldığı belirtilmiştir. Söz konusu çalışmada alanda yapılan araştırmaların yeterli olmadığı ve dijital oyunların etkilerinin daha iyi anlaşılması ve etkili tedavilerin geliştirilebilmesi adına yapılacak çalışmaların önemli olduğuna değinilmiştir (King, Delfabbro ve Griffiths, 2013). Griffiths (2008) çalışmasında dijital oyun bağımlılığına ilişkin yapılacak çalışmaların önemine dikkat çekmiştir.

Tayvanlı ergen ve çocukların dijital oyun bağımlılıkları ile ilgili yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlılığının ergen ve çocukların düşmanlık puan ortalamalarını yordadığı, oyun bağımlısı olan grubun düşmanlık puanlarının dijital oyun bağımlısı olmayanlara göre daha yüksek olduğu ifade edilmiştir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının akademik başarı ile negatif yönde ilişkili olduğu dijital oyun bağımlılık düzeyi arttıkça katılımcıların akademik başarılarının düştüğü belirtilmiştir (Chiu, Lee ve Huang, 2004). Online oyun bağımlılığının bazı kişilik özellikler ile ilişkisinin incelendiği bir çalışmada yapılan çoklu regresyon analizi sonucunda nörotizm, heyecan arama, sürekli kaygı, durumluk kaygı ve saldırganlık arasında pozitif yönde önemli bir ilişki olduğu bildirilmiştir (Mehroof ve Griffiths, 2010).

Ergenler arasında dijital oyun bağımlılığı ile ilgili olarak yapılan bir çalışmada dijital oyun bağımlısı grubunda yer alan ergenlerin bir önceki yılda daha fazla fiziksel tartışma yaşadıkları, arkadaşları ve öğretmenleri ile daha fazla tartıştıkları daha fazla düşmanlık gösterdikleri ifade edilmiştir. Araştırmacılar bu sonuçlardan yola çıkarak ergenler arasında dijital oyun bağımlılığının özellikle de erkekler arasında bir problem olduğunu ve bahsedilen bağımlılığın okul başarısı ve saldırganlıkla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Hauge ve Gentile, 2003). Ergenlerle yürütülen dijital oyun bağımlılığı ile dijital oyun oynamanın karşılaştırıldığı bir çalışmada dijital oyun bağımlılığının depresyon, düşük okul başarısı ve davranış problemleri ile ilişkili olduğu ifade edilmiştir. Öte yandan bağımlılık düzeyinde olmayan oyunu oynamanın çalışmada yer alan depresyon, davranış problemleri ve düşük okul başarısı gibi olumsuz sonuçların hiçbirisi ile ilişkili olmadığı bildirilmiştir (Brunborg, Mentzoni ve Frøyland, 2014). Bu araştırma sonucundan hareketle normal düzeyde ve sınırlı bir şekilde dijital oyunu oynamanın ergenler açısından çok fazla sorun yaratmayabileceği ancak dijital oyunu oynamanın bağımlılık düzeyine gelmesi ile birlikte ortaya bazı sorunların çıkacağı ifade edilebilir. Bahsedilen araştırma sonucuna benzer şekilde bir başka çalışmada da ergenlerin aşırı düzeyde dijital oyun oynamalarının birçok sorunla ilişkili olduğu belirtilmiştir (Tejeiro Salguero ve Moran, 2002). Griffiths, Kuss ve King (2012) tarafından aşırı düzeye dijital oyun oynamanın saldırganlık, stres, düşük psikolojik iyilik hali, yalnızlık, düşük okul başarısı, düşük sosyal beceri gibi olumsuz sonuçlarla ilişkili olduğu aktarılmıştır. Dijital oyunları ilginç yapan ve oynama sıklıklarını bu kadar artıran etkenlerden birisinin de oyunların türleri olduğu söylenebilir. Dijital oyunların türleri genel olarak bakıldığında sıklıkla aksiyon, macera, simülasyon, strateji, spor, bulmaca, yarış, çevrimiçi rol yapma, nişancı oyunları olarak sınıflandırılmaktadır. Dijital oyunlar bu türlerden bir tanesine girebileceği gibi bir dijital oyun birkaç türü birden içerisinde de barındırabilir. Örneğin bir oyun hem nişancı hem aksiyon hem de strateji türünde olabilmektedir. Şu da bir gerçektir ki hem dünya da hem de ülkemizde dijital oyunlar önemli bir sektör haline gelmiştir ve bunun ciddi bir maddi karşılığı da bulunmaktadır. Öyle ki artık oyunları satın almak için bir yere dahi gidilmemekte, internet üzerinden resmi platformlardan (örneğin steam) ücreti ödenerek indirilebilmektedir.

Günümüzde çıkan dijital oyunlar için bazen artık sadece oyunu satın almak yetmemekte oyunun oynanabilmesi için oyunun özelliklerini kaldırabilecek düzeyde bilgisayarlara olan ihtiyaç da artmaktadır. Öyle ki sadece oyuncular için geliştirilmiş özel oyun bilgisayarları ülkemizde de satılmaktadır. Dijital oyunlar ile ilgili Türkiye istatistiklerine bakıldığında 2016 yılı dijital oyunlar raporuna göre dijital oyunu oynayan kişilerin sayısının 30 milyonu aştığı ifade edilmiştir (www.guvenliweb.org.tr). Türkiye İstatistik Kurumu'nun 2013 verileri incelendiğinde çocukların ortalama 8 yaşında bilgisayar kullanmaya

başladıkları, 06-10 yaş grubunda bilgisayar kullanmaya başlama yaş ortalamasının 6 olduğu belirtilmiştir. 06-15 yaş grubunda yer alan çocukların internet kullanmaya başlama yaş ortalamalarının ise 9 olduğu bildirilmiştir. Yine 06-15 yaş grubundaki çocukların %24,4'ünün kendilerine ait bilgisayarları olduğu, %13,1'inin cep telefonuna ve %2,9'unun da oyun konsoluna sahip olduğu belirtilmiştir. 06-15 yaş aralığındaki çocukların %38,2'sinin haftalık iki saate kadar, %47,4'ünün 3-10 saat arasında, %11,8'inin 11-24 saat arasında, %2,6'sının da 24 saatin üzerinde interneti kullandığı ifade edilmiştir (TÜİK, 2013).

Yapılan araştırma sonuçlarında da görüldüğü gibi ergenler ve gençler arasında internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve dijital oyun bağımlılığı önemli bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ülkemizin geleceği olan ve yarının büyükleri olarak geleceğimize yön verecek olan gençlerin internet bağımlılık düzeyleri ile ilgili yapılacak çalışmalarla bundan doğabilecek olumsuz sonuçların önüne geçilebileceği söylenebilir. Özellikle de bugünün gençlerinin yarının anne ve babaları olarak kendi çocuklarını da yetiştireceklerini düşünüldüğünde daha sonraki nesillerin de bilinçli bir nesil olarak yetişmeleri adına yarının anne ve babalarının internet bağımlılıklarına yönelik yapılacak çalışmalar büyük önem arz etmektedir. Bunun yanında internetin sağlıklı bir şekilde, yararlı düzeyde kullanımının sağlanması konusunda yürütülecek proje ve çalışmaların son derece önemli olduğu düşünülmektedir. Ülkemizde genç nüfusun oranı ve bu genç nüfus gücünün ülkemizin geleceğini daha olumlu yönde etkileyebilmesi için hedef kitlesi ergenler ve genç bireyler olan bu projenin hem ülkemizin geleceği olan gençlerimize hem ailelere hem de eğitime önemli katkılar sunacağı ön görülmektedir. Bu konuda ülkemizde yürütülecek böyle bir projenin hem ilgili literatüre katkı sağlayacağı hem de alanda uygulamacı olarak çalışan klinisyenlere de yararlı bilgiler sunabileceği düşünülmektedir. Aşağıda ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerden elde edilen verilerin paylaşıldığı 3 ayrı çalışma verilmiştir. Toplamda 3371 öğrenciye ulaşılan bu çalışma ile ekran bağımlılığı konusunda bir farkındalığın yaratılacağı düşünülmektedir.

1. Çalışma

1.1 - Yöntem

1.2 - Katılımcılar

Bu araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde Konya'nın merkez ilçeleri olan Meram, Karatay ve Selçuklu ilçelerinde okumakta olan lise öğrencileri ile yürütülmüştür. Verilerin toplanması amacıyla Meram, Karatay ve Selçuklu'dan sistematik örnekleme yoluyla toplamda 15 lise belirlenmiştir. Bu liselerde öğrenim gören 1122 öğrenci ile anket yapılmış, eksik olan 9 anket analiz kapsamına alınmamıştır. Böylelikle araştırmaya yaşları 14 ve 21 arasında değişen 561'i kız (% 50.1) 552'si erkek (% 49.3) olmak üzere toplamda 1113 kişi katılmıştır (6 katılımcının cinsiyet bilgisi eksiktir) ($Ort_{yaş} = 15.47$, $SD = 0.96$).

1.3 - Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma ekibi tarafından katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilerin toplanması amacıyla cinsiyet, yaş, internet ve sosyal medya kullanma durumu, oyun oynama sıklığı, oynanan oyunlar, internette geçirilen süre, anne baba eğitim durumu ile ilgili sorular sorulmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Young (1998b) tarafından DSM IV'de yer alan patolojik kumar oynama ölçütlerinden yola çıkarak geliştirilen Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Bayraktar (2001) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipindedir. Ölçekten toplamda 80 puan ve üzeri alanlar internet bağımlısı, 50 ve 79 puan arasında alanlar risk grubuna girmektedir. 50 altında alanların ise internet bağımlısı olmadığını göstermektedir (Dong, Devito, Du ve Cui, 2012; Dong, Hu, Lin ve Lu, 2013). Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .90 olarak bulunmuştur.

Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Ölçeği: Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Ölçeği Dubow ve Ullman (1989) tarafından geliştirilmiştir ve Dubow ve arkadaşları (1991) tarafından son şekli verilmiştir. Ölçek aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal destek olmak üzere toplamda

üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Gökler (2007) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 41 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipindedir.

Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .90 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı arkadaşlardan alınan sosyal destek boyutu için .87, aileden alınan sosyal destek boyutu için .89 ve öğretmenlerden alınan sosyal destek boyutu için .79 olarak hesaplanmıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği: Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği Heckert ve arkadaşları (2000) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması ise Kesici (2008) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 20 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipindedir. Ölçeğin özerklik, başarı, başatlık ve ilişki olmak üzere 4 alt boyutu bulunmaktadır. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .77 olarak bulunmuştur.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Pontes ve Griffiths (2015) tarafından 58 farklı ülkeden toplanan verilerle DSM V temel alınarak geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Arıcak, Dinç, Yay ve Griffiths (2018) tarafından yapılmıştır. Ölçek tek boyutludur ve toplamda 9 maddeden oluşmaktadır ve beşli Likert tipindedir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .89 olarak bulunmuştur.

1.4 - İşlem

Araştırmanın veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form, Çocuk ve Ergenler için Sosyal Destek Ölçeği ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği birleştirilerek bir ölçek bataryası hazırlanmıştır. Meram, Karatay ve Selçuklu ilçelerinden beşer tane lise sistematik örnekleme yoluyla belirlenmiştir. Katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

1.5 - Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilere dair istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcılara dair çeşitli katıldıkları okullar ve cinsiyet sayılarına ilişkin bilgilere

Tablo 1’de yer verilmiştir.

1.5.1 İstatistikler

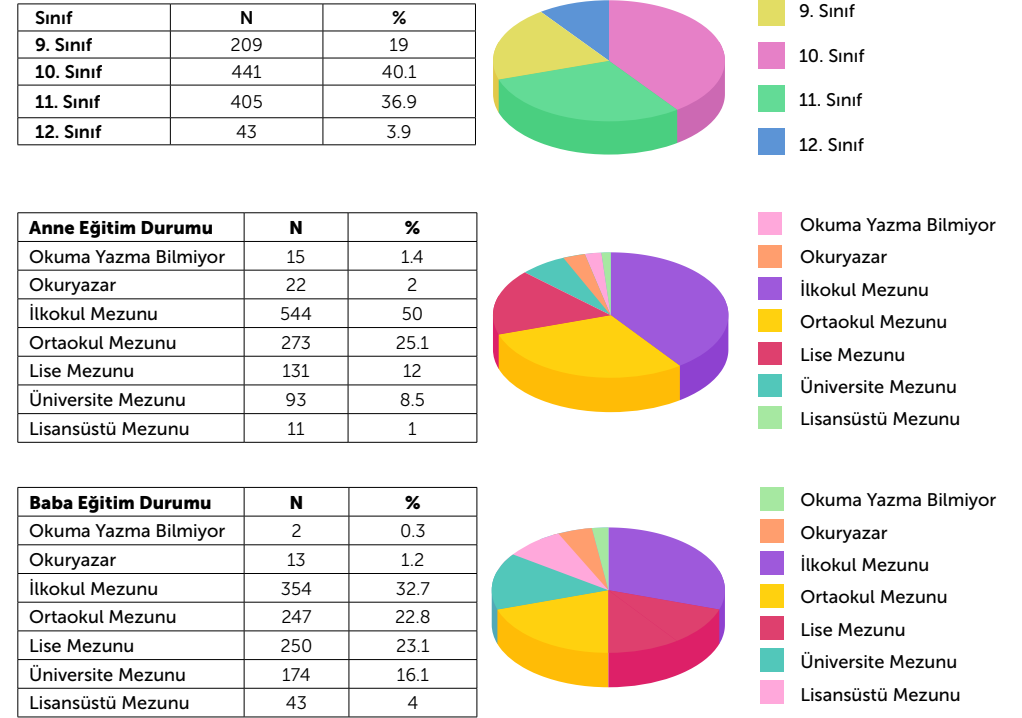
Tablo 1 – Okullara Göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı				
Okul Adı	Cinsiyet			
	Kız		Erkek	
	N	%	N	%
Meram Fen Lisesi	39	7	38	6.9
Mehmet Zahit Kotku Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	75	13.4	-	-
İbrahim Ethem Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	87	15.5	-	-
Şehit Mehmet Lütfi Gülşen Anadolu İmam Hatip Lisesi	-	-	86	15.6
Mehmet Akif İnan Anadolu Lisesi	43	7.7	37	6.7
Meram Mesleki Teknik Anadolu Lisesi	35	6.2	43	7.8
İsmil Anadolu İmam Hatip Lisesi	47	8.4	23	4.2
Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	58	10.3	12	2.2
Selçuklu Anadolu Lisesi	41	7.3	26	4.7
Bozkırlılar Vakfı Kız Anadolu İmam Hatip Lisesi	65	11.6	-	-
Süleyman Şah Anadolu Lisesi	21	3.7	48	8.7
Celaledin Karatay Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	19	3.4	49	8.9
Fatih Meslek ve Teknik Anadolu Lisesi	22	3.9	49	8.9
Sadrettin Konevi Anadolu İmam Hatip Lisesi	4	0.7	65	11.8
İsmail Kaya Anadolu İmam Hatip Lisesi	3	0.5	72	13
Toplam	561	50.4	552	49.6

Not: N: Katılımcı Sayısı %: Yüzde

Katılımcıların okumakta oldukları sınıf, anne ve baba eğitim durumları ilişkin verileri Tablo 2’de gösterilmiştir.

Tablo 2

- Katılımcıların Okumakta Oldukları Sınıf, Anne ve Baba Eğitim Durumları ve İlişkin Veriler



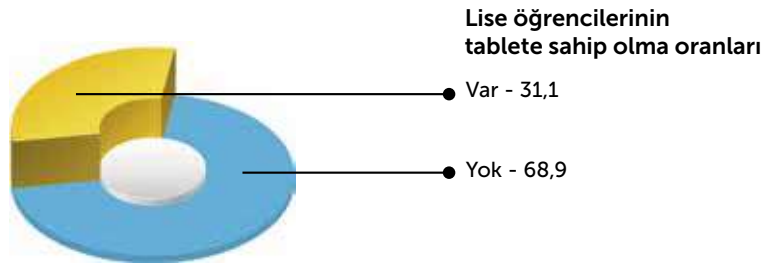
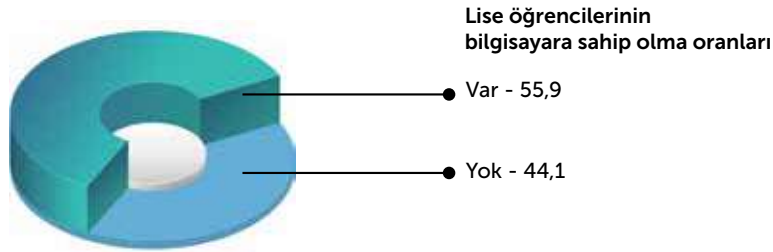
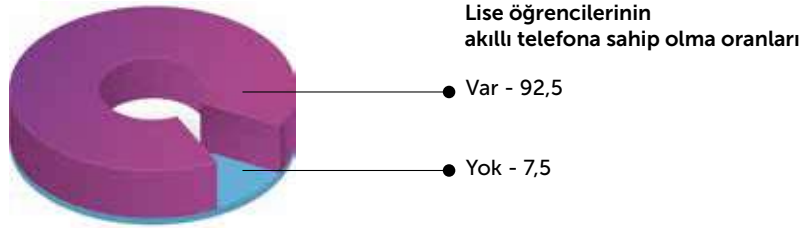
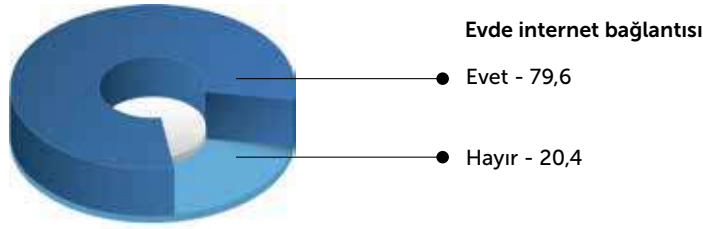
Tablo 3

Evinde İnternet Bağlantısı Olma Durumuna ve Sahip Olunan Teknolojik Cihazlara İlişkin Veriler

Değişkenler		N	%
Evde İnternet Bağlantısı	Evet, Var	868	79.6
	Hayır, Yok	222	20.4
Akıllı Telefon	Var	1032	92.5
	Yok	84	7.5
Bilgisayar	Var	624	55.9
	Yok	492	44.1
Tablet	Var	346	31
	Yok	769	68.9

Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 868’inin (% 79.6) evinde bir internet bağlantısının bulunduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun akıllı telefona sahip oldukları ve akıllı telefona sahip olanların oranının % 92.5 olduğu görülmektedir. 624 (% 55.9) öğrenci bilgisayarı olduğunu ve 346 (% 31) öğrenci de tabletinin olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefona sahip olma oranının bilgisayar ve tablete oranla bu kadar yüksek olmasının bir sebebi akıllı telefonların hem taşınabilir ve her yere götürülebilir olması hem de bilgisayarlarda veya tablette yapılacak hemen hemen bütün işlemlerin akıllı telefonlar aracılığıyla da yapılabiliyor olması olarak görülebilir.



Tablo 4

Bir Günde İnternette Geçirilen Ortalama Süreye İlişkin Bulgular

	Ort	Ss
Bir günlük ortalama internet kullanımı	3,20	2,34

Tablo 4'den de görülebileceği gibi katılımcıların bir günde internette ortalama 3.20 saat zaman harcadıkları sonuna ulaşmıştır.

Tablo 5

Günlük Ortalama İnternet Kullanımında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	Ort	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	542	3,08	2,22	-1,76	1074	.078
	Erkek	534	3,33	2,46			

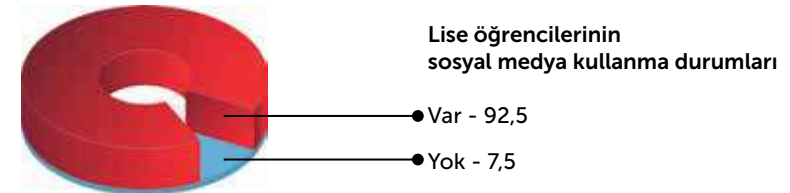
Günlük internet kullanımında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar günlük ortalama internet kullanma süresinde anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir ($t = -1.76, p > .05$).

Tablo 6

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Elde Edilen Veriler

Değişkenler		N	%
Sosyal Medya Kullanma Durumu	Evet	1032	93,2
	Hayır	76	6,8

Tablo 6 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların büyük bir çoğunluğunun (% 93.2) en az bir sosyal medya hesabı olduğunu belirttiği görülmektedir.



Tablo 7

Katılımcıların Sahip Oldukları Ortalama Sosyal Medya Hesap Sayısı

	Ort	Ss
Sosyal Medya Ortalama Hesap Sayısı	2,73	2,20

Tablo 7 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaklaşık olarak üç farklı sosyal medya hesabına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 8

Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarında Sahip Oldukları Ortalama Takipçi/Arkadaş Sayılarına İlişkin Bulgular

	Ort	Ss
Sosyal Medya Ortalam Takipçi/Arkadaş Sayısı	917,09	8797,78

Not: Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

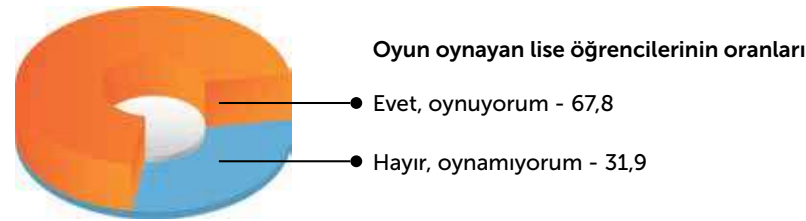
Tablo 8'den de görülebileceği gibi sosyal medya kullanan katılımcıların sahip oldukları ortalama arkadaş/takipçi sayısının yaklaşık olarak 917'dir.

Tablo 9

Katılımcıların Online Oyun Oynama Durumları

Değişkenler		N	%
Online Oyun Oynama Durumu	Evet, oynuyorum	751	67,8
	Hayır, oynamıyorum	353	31,9
En çok oynanan 3 oyun	PUBG - PUBG Mobile - Call of Duty ve Zula		

Tablo 9'dan da takip edilebileceği gibi araştırmaya dahil edilen katılımcıların % 67,8'i online oyun oynadığını belirtmiştir. Katılımcıların en çok oynadıklarını belirttiği oyunlar ise tablodan da izlenebileceği gibi PUBG, PUBG Mobile, Call of Duty ve Zula olduğu tespit edilmiştir.



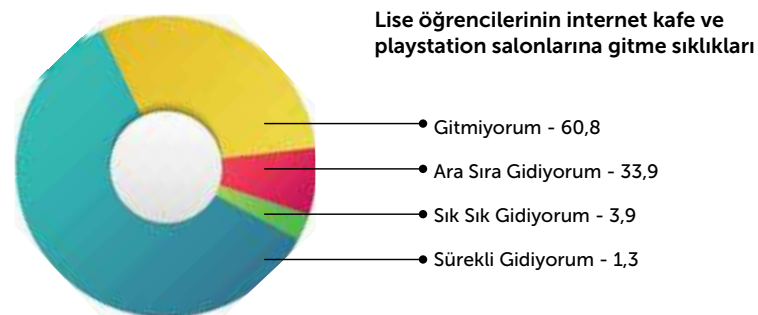
Tablo 10

Katılımcıların İnternet Kafelere ve Playstation Salonlarına Gitme Sıklıklarına İlişkin Veriler

Değişken	Gruplar	N	%
İnternet Kafe ve Playstation Salonlarına Gitme Sıklığı	Gitmiyorum	679	60,8
	Ara Sıra Gidiyorum	379	33,9
	Sık Sık Gidiyorum	44	3,9
	Sürekli Gidiyorum	15	1,3

Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 10'da yer alan sonuçlar katılımcıların % 60,8'inin internet kafe ve playstation salonlarına gitmediklerini göstermektedir. Yüzde 33,9'u ara sıra gittiğini, % 3,9'u sık sık gittiğini, % 1,3'ü ise sürekli gittiğini ifade etmektedir. Sonuçlardan da görülebileceği gibi internet kafe ve playstation salonlarına giden öğrencilerin sayısı sınırlıdır, bunun nedeni olarak ise akıllı telefonların oldukça yaygın olması ve birçok öğrencinin halihazırda evlerinden internet bağlantısının bulunması gösterilebileceği düşünülmektedir.



Tablo 11

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara Göre Sınıflandırılması		
Gruplar	N	%
İnternet Bağımlısı Olmayan Grup	582	52,01
İnternet Bağımlılığı Risk Grubu	493	44,06
İnternet Bağımlısı Grup	44	3,93

Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 11 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin 582'sinin interneti bağımlılık düzeyinde kullanmadığı görülmektedir. Katılımcıların % 3,93'ünün ise internet bağımlısı grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların 493'ünün (% 44,06) internet bağımlısı olmadığı ancak risk grubunda yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar internet bağımlısı grubunda yer alan öğrencilerin sayısı görece düşükse de risk grubunda 493 katılımcı yer almaktadır.

Araştırmaya dahil edilen lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri, oyun bağımlılığı düzeyleri, ailelerinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladıkları sosyal destek ile psikolojik ihtiyaçları arasındaki ilişkilere dair korelasyon analizi sonuçları Tablo 12'de verilmiştir.

Tablo 12

İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	İB	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	561	49,14	15,24	-2,32	1111	.020
	Erkek	552	51,32	16,05			

Not: İB: İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının (Ort = 51,32, Ss = 16,05) kızların (Ort = 49,14, Ss = 15,24) puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (t = -2,32, p<.020).

Tablo 13

Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	OB	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	561	14,13	6,30	-2,24	1111	.020
	Erkek	552	18,38	7,31			

Not: OB: Oyun bağımlılığı

Oyun bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar erkeklerin oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının (Ort = 18,38, Ss = 7,31) kızların (Ort = 14,13, Ss = 6,30) puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (t = -7,28, p<.001).

Tablo 14

İnternet Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, Aileden, Arkadaşlardan ve Öğretmenlerden Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
İB	-								
OB	.52***	-							
AİLE	-.22***	-.16***	-						
ARK	-.17***	-.14***	.33***	-					
ÖĞR	-.21***	-.19***	.32***	.38***	-				
İLK	-.01	-.09***	.13***	.18***	.17***	-			
ÖZR	.08**	-.01	.10***	.07***	.01	.39***	-		
BŞT	.08**	-.02	.11***	.14***	.15***	.37***	.36***	-	
BAŞ	-.11***	-.20***	.26***	.17***	.23***	.44***	.32***	.42***	-

Not: İB: İnternet bağımlılığı, OB: Oyun bağımlılığı, Aile: Aileden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, ÖĞR: Öğretmenlerden alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Araştırmada incelenen internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 14'de gösterilmiştir. Öncelikle beklendiği gibi internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında orta düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır (r = .52, p<.001).

İnternet bağımlılığının algılanan sosyal destek ile olan ilişkisine bakıldığında internet bağımlılığının sırasıyla aileden algılanan destek (r = -.22, p<.001), arkadaşlardan algılanan destek (r = -.17, p<.001) ve öğretmenlerden algılanan destek (r = -.21, p<.001) boyutları ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkisine bakıldığında da internet bağımlılığının özerklik (r = .08, p<.01) ve başatlık (r = .08, p<.01) ihtiyacı ile düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu, başarı ihtiyacı ile ise (r = -.11, p<.001) negatif yönlü düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlişki ihtiyacı ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır (r = -.01, p>.05)

İnternet bağımlılığı değişkenine benzer şekilde oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal desteğin alt boyutları arasında da negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Oyun bağımlılığı aileden algılanan destek (r = -.16, p<.001), arkadaşlardan algılanan destek (r = -.14, p<.001) ve öğretmenlerden algılanan destek (r = -.19, p<.001) boyutları ile düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Öte yandan oyun bağımlılığı değişkeninin yalnızca ilişki (r = -.09, p<.01) ve başatlık (r = -.20, p<.001) psikolojik ihtiyaçları ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin hemen hemen bütün psikolojik ihtiyaçlarla pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 14).

İnternet bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, yaş, cinsiyet ve sahip oldukları takipçi/arkadaş sayıları ile olan ilişkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Başlangıçta kontrol değişkenleri olarak modele yaş ve cinsiyet eklenmiştir. İkinci adımda algılanan sosyal desteğin boyutları, üçüncü adımda psikolojik ihtiyaçlar ve dördüncü adımda ise takipçi/arkadaş sayısı regresyon denkleminde eklenmiştir.

Tablo 15

İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2	F
Adım I			.003	1.43
Cinsiyet	.05	1.56		
Yaş	-.02	-.510		
Adım II			.084	17.66***
Cinsiyet	.04	1.45		
Yaş	-.01	-.454		
ARK	-.08	-2.39*		
AİLE	-.17	-5.02***		
ÖĞR	-.13	-3.76***		
Adım III			.111	13.47***
Cinsiyet	.02	.795		
Yaş	-.01	-.366		
ARK	-.10	-2.89**		
AİLE	-.16	-4.62***		
ÖĞR	-.13	-3.81***		
İLK	.01	.357		
ÖZR	.06	1.86		
BŞT	.15	4.24***		
BAŞ	-.12	-3.19**		
Adım IV			.123	13.33***
Cinsiyet	.02	.644		
Yaş	-.01	-.283		
ARK	-.09	-2.80**		
AİLE	-.16	-4.76***		
ÖĞR	-.13	-3.74***		
İLK	.02	.642		
ÖZR	.07	2.09*		
BŞT	.15	4.31***		
BAŞ	-.11	-3.14**		
Takipçi/arkadaş sayısı	.10	3.29**		

Not: Aile: Aileden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, ÖĞR: Öğretmenlerden alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. İlk adımda cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak girilmiştir ve modellere anlamlı bir katkısının olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Dördüncü adım incelendiğinde regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir (F(10-955) = 13.33, p<.001). Aileden (β = -.16, t = -4.76, p < .001), arkadaşlardan (β = -.09, t = -2.80, p < .01), öğretmenlerden (β = -.13, t = -3.74, p < .001), alınan sosyal destek, özerklik ihtiyacı (β = .07, t = 2.09, p < .05), başatlık ihtiyacı (β = .15, t = 4.31, p < .001), başarı ihtiyacı (β = -.11, t = -3.14, p < .01) ve sahip olunan takipçi/arkadaş sayısının (β = .10, t = 3.29, p < .01) internet bağımlılığını yordadığı ve internet bağımlılığına ilişkin toplam varyansın % 12'sini açıklamaktadır (R² = .123).

Oyun bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, yaş, cinsiyet ve sahip oldukları takipçi/arkadaş sayıları ile olan ilişkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Başlangıçta kontrol değişkenleri olarak modele yaş ve cinsiyet eklenmiştir. İkinci adımda algılanan sosyal desteğin boyutları, üçüncü adımda psikolojik ihtiyaçlar ve dördüncü adımda ise takipçi/arkadaş sayısı regresyon denkleminde eklenmiştir.

Tablo 16

Oyun Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2	F
Adım I			.101	51.24***
Cinsiyet	.32	10.06		
Yaş	-.01	-.277		
Adım II			.146	31.00***
Cinsiyet	.31	10.04		
Yaş	-.01	-.222		
ARK	-.05	-1.53		
AİLE	-.13	-3.84***		
ÖĞR	-.10	-2.89**		
Adım III			.169	20.44***
Cinsiyet	.31	9.83		
Yaş	-.01	-.240		
ARK	-.05	-1.37		
AİLE	-.10	-2.88**		
ÖĞR	-.08	-2.39***		
İLK	.00	.009		
ÖZR	-.00	-.080		
BŞT	.05	1.42		
BAŞ	-.17	-4.74***		
Adım IV			.171	18.60***
Cinsiyet	.31	9.89		
Yaş	-.01	-.274		
ARK	-.05	-1.41		
AİLE	-.09	-2.83**		
ÖĞR	-.08	-2.43*		
İLK	-.01	-.111		
ÖZR	-.01	-.178		
BŞT	.05	1.40		
BAŞ	-.17	-4.77***		
Takipçi/arkadaş sayısı	-.04	-1.35		

Not: Aile: Aileden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, ÖĞR: Öğretmenlerden alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Oyun bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. İlk adımda cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak girilmiştir ve yaşı modelere anlamlı bir katkısının olmadığı ancak cinsiyet değişkenine göre oyun bağımlılığı puan ortalamaları açısından bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların kızlara oranlara oyun bağımlılığı düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Dördüncü adım incelendiğinde regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(10,902)} = 18.60$, $p < .001$). Cinsiyet ($\beta = .31$, $t = 9.89$, $p < .001$), aileden ($\beta = -.09$, $t = -2.83$, $p < .01$), öğretmenden ($\beta = -.08$, $t = -2.43$, $p < .05$), alınan sosyal destek ve başarı ihtiyacı ($\beta = -.17$, $t = -4.77$, $p < .001$) oyun bağımlılığını yordadığı ve oyun bağımlılığına ilişkin toplam varyansın % 17'sini açıklamaktadır ($R^2 = .171$).

2. ÇALIŞMA 2

2.1. -Yöntem

2.2 -Katılımcılar

Bu araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde Konya'nın merkez ilçeleri olan Meram, Karatay ve Selçuklu ilçelerinde okumakta olan ortaokul öğrencileri ile yürütülmüştür. Verilerin toplanması amacıyla Meram, Karatay ve Selçuklu'dan sistematik örnekleme yoluyla toplamda 29 ortaokul belirlenmiştir. Bu liselerde öğrenim gören 1136 öğrenci ile anket yapılmış, eksik olan 82 anket analiz kapsamına alınmamıştır. Böylelikle araştırmaya yaşları 9 ve 16 arasında değişen 663'ü kız (% 62.9) 382'si erkek (% 36.2) olmak üzere toplamda 1054 kişi katılmıştır (9 katılımcının cinsiyet bilgisi eksiktir) ($Ort_{yaş} = 11.83$, $SD = 0.88$).

2.3 -Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma ekibi tarafından katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilerin toplanması amacıyla cinsiyet, yaş, internet ve sosyal medya kullanma durumu, oyun oynama sıklığı, oynanan oyunlar, internette geçirilen süre, anne baba eğitim durumu ile ilgili sorular sorulmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Ölçek ile ilgili bilgiler çalışma 1'in yöntem kısmında belirtilmiştir. Ölçeğin ortaokul öğrencilerinden oluşan örnekleme elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Ölçeği: Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Ölçeği ilgili bilgiler çalışma 1'de belirtilmiştir. Ölçeğin ortaokul öğrencilerinden oluşan örnekleme elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .93 olarak bulunmuştur. Cronbach Alpha içtutarlık katsayısı arkadaşlardan alınan sosyal destek boyutu için .90, aileden alınan sosyal destek boyutu için .87 ve öğretmenden alınan sosyal destek boyutu için .80 olarak hesaplanmıştır.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği: Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile ilgili bilgiler çalışma 1'in yöntem bölümünde verilmiştir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .80 olarak bulunmuştur. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması ortaokul öğrencileri ile yapılmadığı için doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır. Ortaokul öğrencilerinden oluşan örneklem ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi sonuçları ölçeğin dört faktörlü yapısının uygun olduğu göstermektedir. Uyum indeksleri CMIN/DF = 4.04, CFI = .87, GFI = .93, AGFI = .91, RMSEA = .05, SRMR = .05 olarak bulunmuştur.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği ile ilgili bilgiler çalışma 1'in yöntem bölümünde verilmiştir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .85 olarak bulunmuştur.

2.4 -İşlem

Araştırmanın veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form, Çocuk ve Ergenler İçin Sosyal Destek Ölçeği ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği birleştirilerek bir ölçek bataryası hazırlanmıştır. Meram, Karatay ve Selçuklu ilçelerinden sistematik örnekleme yoluyla seçilen 29 ortaokuldan veriler toplanmıştır.

Katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

2.5. -Bulgular

2.5.1. İstatikler

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilere dair istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcılara dair çeşitli katıldıkları okullar ve cinsiyet sayılarına ilişkin bilgilere

Tablo 17’de yer verilmiştir.

Tablo 17

Okullara Göre Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

Okul Adı	Cinsiyet			
	Kız		Erkek	
	N	%	N	%
Meram Ticaret Borsası Ortaokulu	23	3.6	17	4.5
Uhut Mahallesi Ahmet Haşhaş İmam Hatip Ortaokulu	23	3.5	20	5.2
Hatunsaray İmam Hatip Ortaokulu	23	3.5	15	3.9
Mustafa Bağrıaçık Ortaokulu	25	3.8	14	3.7
Güneydere Ortaokulu	22	3.3	18	4.7
Fevzi Çakmak Ortaokulu	25	3.8	21	5.5
Tepekent İmam Hatip Ortaokulu	24	3.6	12	3.1
Necip Fazıl Kısakürek İmam Hatip Ortaokulu	39	5.9	-	-
Meram Turan Bilge Ortaokulu	20	3	20	5.2
Ziyanur Aksun Ortaokulu	26	3.9	17	4.5
Erenköy Zeki Altındağ Ortaokulu	19	2.9	19	5
Şehit Üsteğmen Mehmet Düzenli İmam Hatip Ortaokulu	24	3.6	18	4.7
Selçuklu Belediyesi Ortaokulu	22	3.3	16	4.2
Hocacıhan Anadolu Lisesi Ortaokulu	26	3.9	9	2.4
Hacı Hasan Başı Hafız İmam Hatip Ortaokulu	18	2.7	-	-
Şehit Sadık Ortaokulu	16	2.4	20	5.2
Şehit Abdullah Tayyip Olçok İmam Hatip Ortaokulu	28	4.2	-	-
Alakova Ortaokulu	16	2.4	19	5
Bosna Hersek İmam Hatip Ortaokulu	-	-	32	8.4
Necip Fazıl Kısakürek Ortaokulu	21	3.2	14	3.7
Kızılören Somuncu Baba Ortaokulu	23	3.5	11	2.9
Ulubatlı Hasan İmam Hatip Ortaokulu	34	5.1	-	-
Göçü Ortaokulu	19	2.9	16	4.2
Ovakavağı İmam Hatip Ortaokulu	35	5.3	-	-
Büyükbayram Ortaokulu	16	2.4	19	5
Yaşar Doğu İmam Hatip Ortaokulu	33	5	-	-
Sultan Alparslan İmam Hatip Ortaokulu	35	5.3	-	-
İmkb Ortaokulu	15	2.3	17	4.5
Rebii Karatekin Ortaokulu	13	2	18	4.7
Toplam	663	62.9	382	36.2

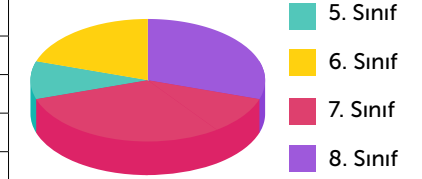
Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Katılımcıların okumakta oldukları sınıf, anne ve baba eğitim durumları ilişkin verileri Tablo 18’ gösterilmiştir.

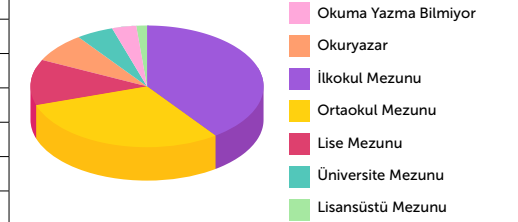
Tablo 18

Katılımcıların Okumakta Oldukları Sınıf, Anne ve Baba Eğitim Durumları ve İlişkin Veriler

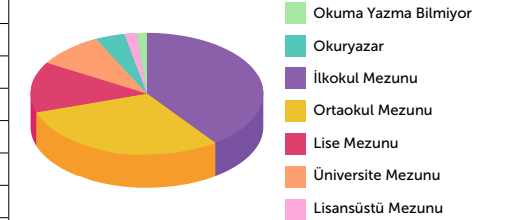
Sınıf	N	%
5. Sınıf	24	2.3
6. Sınıf	205	19.9
7. Sınıf	564	54.7
8. Sınıf	237	23



Anne Eğitim Durumu	N	%
Okuma Yazma Bilmiyor	42	4
Okuryazar	69	6.6
İlkokul Mezunu	464	44.6
Ortaokul Mezunu	276	26.5
Lise Mezunu	120	11.5
Üniversite Mezunu	60	5.8
Lisansüstü Mezunu	10	1



Baba Eğitim Durumu	N	%
Okuma Yazma Bilmiyor	22	2.1
Okuryazar	64	6.2
İlkokul Mezunu	340	33
Ortaokul Mezunu	264	25.6
Lise Mezunu	188	18.3
Üniversite Mezunu	129	12.5
Lisansüstü Mezunu	23	2.2



Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

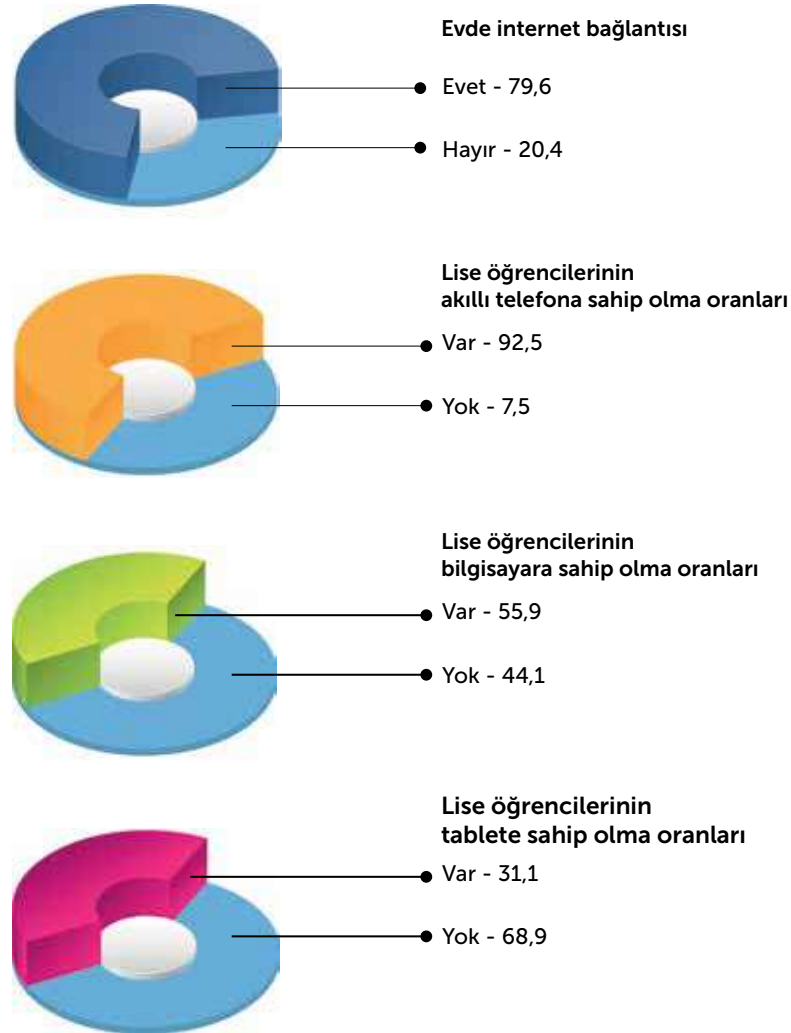
Tablo 19

Evinde İnternet Bağlantısı Olma Durumuna ve Sahip Olunan Teknolojik Cihazlara İlişkin Veriler

Değişkenler		N	%
Evde İnternet Bağlantısı	Evet, Var	712	69.6
	Hayır, Yok	312	30.4
Akıllı Telefon	Var	614	58.3
	Yok	439	41.7
Bilgisayar	Var	390	37.1
	Yok	661	62.8
Tablet	Var	451	42.9
	Yok	601	57.1

Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 3 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin 868'inin (% 79.6) evinde bir internet bağlantısının bulunduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun akıllı telefona sahip oldukları ve akıllı telefona sahip olanların oranının % 92.5 olduğu görülmektedir. 624 (% 55.9) öğrenci bilgisayarı olduğunu ve 346 (% 31) öğrenci de tabletinin olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefona sahip olma oranının bilgisayar ve tablete oranla bu kadar yüksek olmasının bir sebebi akıllı telefonların hem taşınabilir ve her yere götürülebilir olması hem de bilgisayarlarda veya tablette yapılacak hemen hemen bütün işlemlerin akıllı telefonlar aracılığıyla da yapılabilir olması olarak görülebilir.



Tablo 20

Bir Günde İnternette Geçirilen Ortalama Süreye İlişkin Bulgular

	Ort	Ss
Bir günlük ortalama internet kullanımı	2,03	5,59

Tablo 20'den de görülebileceği gibi katılımcıların bir günde internette ortalama 2.03 saat zaman harcadıkları sonuna ulaşmıştır.

Tablo 21

Günlük Ortalama İnternet Kullanımında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	Ort(dk)	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	616	77,88	76,46	-3,87	964	.000
	Erkek	350	102,94	106,38			

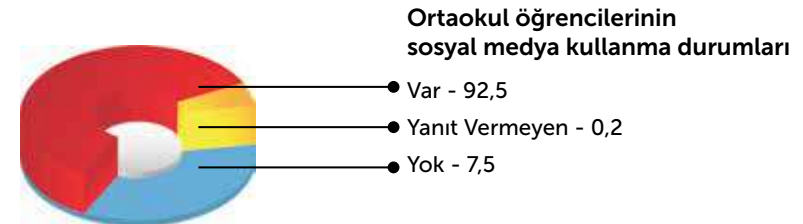
Günlük internet kullanımında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar dakika cinsinden günlük ortalama internet kullanma süresinde anlamlı bir farklılığın olduğunu, erkeklerin kızlara oranla günlük internet kullanım sürelerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (t = -3.87, p<.001).

Tablo 22

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Elde Edilen Veriler

Değişkenler	N	%
Sosyal Medya Kullanma Durumu	Evet	582
	Hayır	462
	Yanıt Vermeyen	2
		0,2

Tablo 22 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların 582'sinin (% 55.6) en az bir sosyal medya hesabı olduğunu belirttiği görülmektedir. 462 (%44.2) katılımcı sosyal kullanmadığını belirtmiştir, 2 (% 0.2) katılımcı ise soruya yanıt vermemiştir.



Tablo 23

Katılımcıların Sahip Oldukları Ortalama Sosyal Medya Hesap Sayısı

	Ort	Ss
Sosyal Medya Ortalama Hesap Sayısı	2,13	5,27

Tablo 23 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaklaşık olarak iki farklı sosyal medya hesabına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 24

Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarında Sahip Oldukları Ortalama Takipçi/Arkadaş Sayılarına İlişkin Bulgular

	Ort	Ss
Sosyal Medya Ortalama Takipçi/Arkadaş Sayısı	194,24	719,05

Not. Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Tablo 24'den de görülebileceği gibi sosyal medya kullanan katılımcıların sahip oldukları ortalama arkadaş/takipçi sayısının yaklaşık olarak 194'dür.

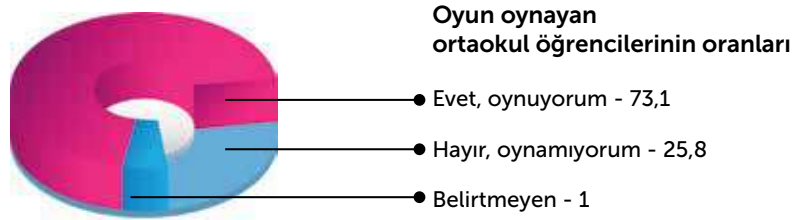
Tablo 25

Katılımcıların Online Oyun Oynama Durumları

Değişkenler		N	%
Online Oyun Oynama Durumu	Evet, oynuyorum	771	73,1
	Hayır, oynamıyorum	272	25,8
	Belirtmeyen	11	1
En çok oynanan 3 oyun	PUBG ve PUBG Mobile - Minecraft - Kelime Oyunları		

Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 25'den de takip edilebileceği gibi araştırmaya dahil edilen katılımcıların % 73.1'i online oyun oynadığını belirtmiştir. Katılımcıların en çok oynadıklarını belirttiği oyunlar ise tablodan da izlenebileceği gibi PUBG, PUBG Mobile, minecraft ve kelime oyunları olduğu tespit edilmiştir.



Tablo 26

Katılımcıların İnternet Kafelere ve Playstation Salonlarına Gitme Sıklıklarına İlişkin Veriler

Değişken	Gruplar	N	%
İnternet Kafe ve Playstation Salonlarına Gitme Sıklığı	Gitmiyorum	852	81,2
	Ara Sıra Gidiyorum	175	16,17
	Sık Sık Gidiyorum	13	1,2
	Sürekli Gidiyorum	9	0,9

Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 26'da yer alan sonuçlar katılımcıların % 81.2'sinin internet kafe ve playstation salonlarına gitmediklerini göstermektedir. Yüzde 16.7'si ara sıra gittiğini, % 1.2'si sık sık gittiğini, % 0.9'u ise sürekli gittiğini ifade etmektedir. Sonuçlardan da görülebileceği gibi internet kafe ve playstation salonlarına giden öğrencilerin sayısı sınırlıdır, bunun nedeni olarak ise akıllı telefon ve tabletlerin yaygın olması ve birçok öğrencinin halihazırda evlerinden internet bağlantısının bulunması gösterilebileceği düşünülmektedir.



Tablo 27

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara Göre Sınıflandırılması

Gruplar	N	%
İnternet Bağımlısı Olmayan Grup	782	74,19
İnternet Bağımlılığı Risk Grubu	259	24,57
İnternet Bağımlısı Grup	13	1,23

Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 27 incelendiğinde araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin 782'sinin interneti bağımlılık düzeyinde kullanmadığı görülmektedir. Katılımcıların % 1.23'ünün ise internet bağımlısı grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların 259'unun (% 24.57) internet bağımlısı olmadığı ancak risk grubunda yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar internet bağımlısı grubunda yer alan öğrencilerin sayısı düşük olsa da risk grubunda 259 katılımcı yer almaktadır ve bu katılımcıların da internet bağımlılığına aday olabileceği ifade edilebilir.

Tablo 28

İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	İB	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	663	38,99	14,77	-5,27	1043	.000
	Erkek	382	44,28	16,10			

Not: İB: İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar erkeklerin internet bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının (Ort = 44.28, Ss = 16.10) kızların (Ort = 38.99, Ss = 14.77) puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (t = -5.27, p<.001).

Tablo 29

Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	OB	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	561	14,53	5,90	-7,28	1043	.000
	Erkek	382	17,69	7,17			

Not: OB: Oyun bağımlılığı

Oyun bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar erkeklerin oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının (Ort = 17.69, Ss = 7.17) kızların (Ort = 14.53, Ss = 5.90) puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (t = -7.28, p<.001).

Tablo 30

İnternet Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, Aileden, Arkadaşlardan ve Öğretmenlerden Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
İB	-								
OB	.71***	-							
AİLE	-.26***	-.34***	-						
ARK	-.19***	-.31***	.51***	-					
ÖĞR	-.30***	-.35***	.57***	.54***	-				
İLK	-.07*	-.13***	.26***	.25***	.26***	-			
ÖZR	.08**	.01	.13***	.12***	.10**	.41***	-		
BŞT	-.09**	-.13***	.23***	.18***	.23***	.52***	.41***	-	
BAŞ	-.21***	-.28***	.44***	.31***	.39***	.52***	.42***	.51***	-

Not: İB: İnternet bağımlılığı, OB: Oyun bağımlılığı, Aile: Aileden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, ÖĞR: Öğretmenlerden alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Araştırmada incelenen internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 30'da gösterilmiştir. Öncelikle beklendiği gibi internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır ($r = .71$, $p < .001$).

İnternet bağımlılığının algılanan sosyal destek ile olan ilişkisine bakıldığında internet bağımlılığının sırasıyla aileden algılanan destek ($r = -.26$, $p < .001$), arkadaşlardan algılanan destek ($r = -.19$, $p < .001$) ve öğretmenlerden algılanan destek ($r = -.30$, $p < .001$) boyutları ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlarla olan ilişkisine bakıldığında da internet bağımlılığının sırasıyla ilişki ($r = -.07$, $p < .05$) özerklik ($r = .08$, $p < .01$), başatlık ($r = -.09$, $p < .01$) ve başarı ($r = -.21$, $p < .001$) ihtiyacı ile düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlişki ihtiyacı ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

İnternet bağımlılığı değişkenine benzer şekilde oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal desteğin alt boyutları arasında da negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Oyun bağımlılığı aileden algılanan destek ($r = -.34$, $p < .001$), arkadaşlardan algılanan destek ($r = -.31$, $p < .001$) ve öğretmenlerden algılanan destek ($r = -.35$, $p < .001$) boyutları ile düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Öte yandan oyun bağımlılığı değişkeninin ilişki ($r = -.13$, $p < .05$), başatlık ($r = -.13$, $p < .001$) ve başarı ($r = -.28$, $p < .001$) psikolojik ihtiyaçları ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin hemen hemen bütün psikolojik ihtiyaçlarla pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 30).

İnternet bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, yaş, cinsiyet ve sahip oldukları takipçi/arkadaş sayıları ile olan ilişkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Başlangıçta kontrol değişkenleri olarak modele yaş ve cinsiyet eklenmiştir. İkinci adımda algılanan sosyal desteğin boyutları, üçüncü adımda psikolojik ihtiyaçlar ve dördüncü adımda ise takipçi/arkadaş sayısı regresyon denkleminde eklenmiştir.

Tablo 31

İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2	F
Adım I			.031	9.48***
Cinsiyet	.14	3.54***		
Yaş	.08	2.00*		
Adım II			.129	17.43***
Cinsiyet	.09	2.34*		
Yaş	.06	1.48		
ARK	.02	.470		
AİLE	-.12	-2.51*		
ÖĞR	-.25	-4.96***		
Adım III			.184	14.75***
Cinsiyet	.06	1.54		
Yaş	.03	.804		
ARK	.01	.295		
AİLE	-.05	-1.09		
ÖĞR	-.20	-3.94***		
İLK	-.03	-.600		
ÖZR	.18	4.33***		
BŞT	-.02	-.398		
BAŞ	-.25	-5.00***		
Adım IV			.195	14.22***
Cinsiyet	.06	1.50		
Yaş	.03	.715		
ARK	.01	.134		
AİLE	-.05	-1.13		
ÖĞR	-.19	-3.89***		
İLK	-.03	-.587		
ÖZR	.17	4.05***		
BŞT	-.03	-.596		
BAŞ	-.23	-4.70**		
Takipçi/arkadaş sayısı	.11	2.81**		

Not: Aile: Aileden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, ÖĞR: Öğretmenlerden alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. İlk adımda cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak girilmiştir ve son regresyon modeli incelendiğinde cinsiyet ve yaşın anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Dördüncü adım incelendiğinde regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F_{(10-590)} = 10.14$, $p < .001$). Öğretmenlerden ($\beta = -.19$, $t = -3.89$, $p < .001$) alınan sosyal destek, özerklik ihtiyacı ($\beta = .17$, $t = 4.05$, $p < .001$), başarı ihtiyacı ($\beta = -.23$, $t = -4.70$, $p < .01$), ve sahip olunan takipçi/arkadaş sayısının ($\beta = .11$, $t = 2.81$, $p < .01$) internet bağımlılığını yordadığı ve internet bağımlılığına ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 20'sini açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .195$).

Oyun bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, yaş, cinsiyet ve sahip oldukları takipçi/arkadaş sayıları ile olan ilişkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Başlangıçta kontrol değişkenleri olarak modele yaş ve cinsiyet eklenmiştir. İkinci adımda algılanan sosyal desteğin boyutları, üçüncü adımda psikolojik ihtiyaçlar ve dördüncü adımda ise takipçi/arkadaş sayısı regresyon denkleminde eklenmiştir.

Tablo 32

Oyun Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2	F
Adım I			.056	17.72
Cinsiyet	.24	5.93***		
Yaş	-.05	-1.27		
Adım II			.188	27.49***
Cinsiyet	.17	4.35***		
Yaş	-.07	-1.85		
ARK	-.09	-1.99*		
AİLE	-.17	-3.52***		
ÖĞR	-.18	-3.74***		
Adım III			.210	17.41***
Cinsiyet	.15	3.92***		
Yaş	-.08	-2.07*		
ARK	-.09	-1.99*		
AİLE	-.13	-2.64**		
ÖĞR	-.15	-3.16**		
İLK	.02	.385		
ÖZR	.12	2.84**		
BŞT	-.03	-.581		
BAŞ	-.16	-3.26***		
Adım IV			.215	16.20***
Cinsiyet	.15	3.88***		
Yaş	-.08	-2.16*		
ARK	-.10	-2.13*		
AİLE	-.13	-2.68**		
ÖĞR	-.15	-3.13**		
İLK	.02	.402		
ÖZR	.11	2.60*		
BŞT	-.03	-.732		
BAŞ	-.15	-2.99**		
Takipçi/arkadaş sayısı	.08	2.10*		

Not: Aile: Aileden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, ÖĞR: Öğretmenlerden alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Oyun bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. İlk adımda cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak girilmiştir ve cinsiyet ve yaş değişkenine göre oyun bağımlılığı puan ortalamaları açısından bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların kızlara oranlara oyun bağımlılığı düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Yaşın artması ile oyun bağımlılığı puan ortalamalarının da azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Dördüncü adım incelendiğinde regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(10-590) = 10.14, p<.001$). Cinsiyet ($\beta = .15, t = 3.88, p < .001$), yaş ($\beta = -.08, t = -2.16, p < .05$) arkadaşlardan ($\beta = -.10, t = -2.13, p < .05$) aileden ($\beta = -.13, t = -2.68, p < .01$), öğretmenlerden ($\beta = -.15, t = -3.13, p < .01$) alınan sosyal destek, özerklik ihtiyacı ($\beta = .11, t = 2.60, p < .05$), başarı ihtiyacı ($\beta = -.15, t = -2.99, p < .01$), ve sahip olunan takipçi/arkadaş sayısının ($\beta = .08, t = 2.10, p < .05$) oyun bağımlılığını yordadığı ve oyun bağımlılığına ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 22'sini açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .215$).

3. ÇALIŞMA 3

3.1.Yöntem

3.2. Katılımcılar

Bu araştırma 2019-2020 eğitim öğretim yılı güz döneminde Konya'da eğitimine devam etmekte olan üniversite öğrencileri ile yürütülmüştür. Araştırmaya yaşları 18 ve 38 arasında değişen 693'ü kız (% 79.1) 183'ü erkek (% 20.9) olmak üzere toplamda 1113 kişi katılmıştır ancak 237 katılımcı ölçekleri tam olarak doldurmadığı için analizler 876 katılımcının verisi ile yürütülmüştür ($Ort_{yaş} = 20.86, SD = 2.12$).

3.3. Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Araştırma ekibi tarafından katılımcıların demografik bilgilerine ilişkin verilerin toplanması amacıyla cinsiyet, yaş, internet ve sosyal medya kullanma durumu, oyun oynama sıklığı, oynanan oyunlar, internette geçirilen süre, anne baba eğitim durumu ile ilgili sorular sorulmuştur.

Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği: Ölçek ile ilgili bilgiler çalışma 1'in yöntem kısmında belirtilmiştir. Ölçeğin üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Zimet ve arkadaşları (27) tarafından geliştirilen ölçeğin Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Eker ve Arkar (28) tarafından yapılmıştır. Ölçek toplamda 12 maddeden ve üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar aile, arkadaşlar ve özel bir insandır. Ölçek 7'li Likert tipi bir ölçektir. Ölçeğin üniversite öğrencilerinden oluşan örneklemde elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı .91 olarak bulunmuştur.

Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği: Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği ile ilgili bilgiler çalışma 1'in yöntem bölümünde verilmiştir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .81 olarak bulunmuştur.

İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form: İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği ile ilgili bilgiler çalışma 1'in yöntem bölümünde verilmiştir. Ölçeğin bu araştırma kapsamında elde edilen Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ölçeği tümü için .92 olarak bulunmuştur.

3.4. İşlem

Araştırmanın veri toplama aşamasında kişisel bilgi formu, Young İnternet Bağımlılığı Ölçeği, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Form, Çok Boyutlu Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Yeni Psikolojik İhtiyaçlar Ölçeği birleştirilerek bir ölçek bataryası hazırlanmıştır. Katılımcılar çalışmaya gönüllü olarak katılmışlardır.

3.5. Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde üniversite öğrencilerinden elde edilen verilere dair istatistiksel analiz sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcılara dair cinsiyet sayılarına ilişkin bilgilere Tablo 33'de yer verilmiştir.

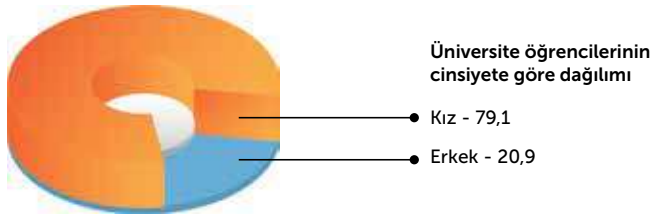
3.5.1. İstatistikler

Tablo 33

Katılımcıların Cinsiyet Dağılımı

	Cinsiyet			
	Kız		Erkek	
	N	%	N	%
Üniversite Öğrencileri	693	79,1	183	20,9

Not: N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

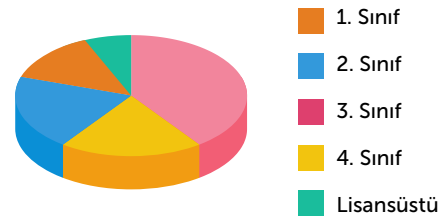


Katılımcıların okumakta oldukları sınıf, anne ve baba eğitim durumları ilişkin verileri Tablo 34’de gösterilmiştir.

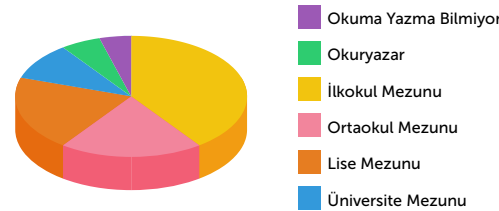
Tablo 34

Katılımcıların Okumakta Oldukları Sınıf, Anne ve Baba Eğitim Durumları ve İlişkin Veriler

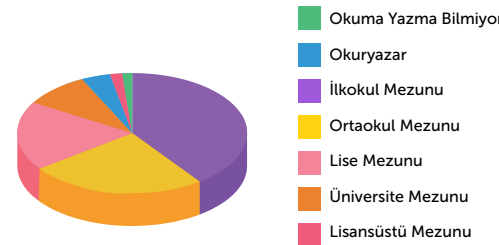
Sınıf	N	%
1. Sınıf	128	14.7
2. Sınıf	186	21.4
3. Sınıf	326	37.6
4 . Sınıf	199	22.9
Lisansüstü	29	3.3



Anne Eğitim Durumu	N	%
Okuma Yazma Bilmiyor	38	4.3
Okuryazar	38	4.3
İlkokul Mezunu	492	56.3
Ortaokul Mezunu	124	14.2
Lise Mezunu	119	13.6
Üniversite Mezunu	63	7.2
Lisansüstü Mezunu	-	-



Baba Eğitim Durumu	N	%
Okuma Yazma Bilmiyor	5	0.6
Okuryazar	18	2.1
İlkokul Mezunu	307	35.2
Ortaokul Mezunu	181	20.8
Lise Mezunu	179	20.6
Üniversite Mezunu	167	19.2
Lisansüstü Mezunu	14	1.6



Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 35

Kaldıkları Yerde İnternet Bağlantısı Olma Durumuna ve Sahip Olunan Teknolojik Cihazlara İlişkin Veriler

Değişkenler		N	%
Evde İnternet Bağlantısı	Evet, Var	806	92.2
	Hayır, Yok	68	7.8
Akıllı Telefon	Var	874	99.8
	Yok	2	0.2
Bilgisayar	Var	638	72.8
	Yok	238	27.2
Tablet	Var	190	21.7
	Yok	686	78.3

Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 35 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 806’sının (% 92.2) kaldığı yerde (ev, yurt) bir internet bağlantısının bulunduğu görülmektedir. Ayrıca öğrencilerin % 99.8’inin akıllı telefona sahip olduğu görülmektedir. 638 (% 72.8) öğrenci bilgisayarı olduğunu ve 190 (% 21.7) öğrenci de tabletinin olduğunu belirtmiştir. Akıllı telefona sahip olma oranının bilgisayar ve tablete oranla yüksek olmasının bir sebebi lise öğrencilerinde olduğu gibi akıllı telefonların hem taşınabilir ve her yere götürülebilir olması hem de bilgisayarlarda veya tablette yapılacak hemen hemen bütün işlemlerin akıllı telefonlar aracılığıyla da yapılabilir olması olarak görülebilir. Ayrıca evlerinden uzakta olan öğrencilerin akıllı telefona sahip olmaları işlevsel bir durumdur ve bir yönüyle bir zorunluluk halini aldığından söz edilebilir.

Tablo 36

Bir Günde İnternette Geçirilen Ortalama Süreye İlişkin Bulgular

	Ort	Ss
Bir günlük ortalama internet kullanımı (dakika cinsinden)	206,6	105,31

Tablo 36’dan da görülebileceği gibi katılımcıların bir günde internette yaklaşık ortalama 207 dakika, başka bir deyişle yaklaşık 3.44 saat zaman harcadıkları sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 37

Günlük Ortalama İnternet Kullanımında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular

Değişkenler	Grup	N	Ort(dk)	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	691	206,81	104,26	.125	870	.900
	Erkek	181	205,71	109,48			

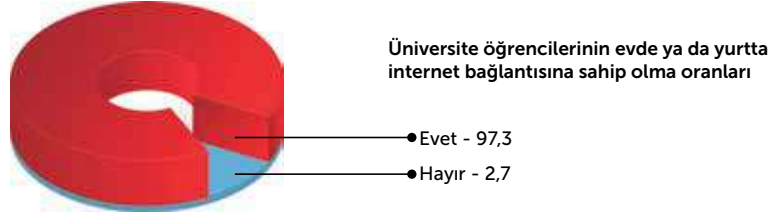
Günlük internet kullanımında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar dakika cinsinden günlük ortalama internet kullanma süresinde cinsiyet açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını göstermiştir (t = .125, p>.05).

Tablo 38

Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımlarına İlişkin Elde Edilen Veriler

Değişkenler		N	%
Sosyal Medya Kullanma Durumu	Evet	852	97,3
	Hayır	24	2,7

Tablo 38 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların 852'sinin (% 97.3) en az bir sosyal medya hesabı olduğunu belirttiği görülmektedir. 24 (% 2.7) katılımcı sosyal kullanmadığını belirtmiştir.



Tablo 39

Katılımcıların Sahip Oldukları Ortalama Sosyal Medya Hesap Sayısı

	Ort	Ss
Sosyal Medya Ortalama Hesap Sayısı	2,83	4,09

Tablo 39 incelendiğinde araştırmaya dahil edilen katılımcıların yaklaşık olarak üç farklı sosyal medya hesabına sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 40

Katılımcıların Sosyal Medya Hesaplarında Sahip Oldukları Ortalama Takipçi/Arkadaş Sayılarına İlişkin Bulgular

	Ort	Ss
Sosyal Medya Ortalama Takipçi/Arkadaş Sayısı	432,79	1024,60

Not. Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma

Tablo 40'dan da görülebileceği gibi sosyal medya kullanan üniversite öğrencilerinin sahip oldukları ortalama arkadaş/takipçi sayısının yaklaşık olarak 433'dür.

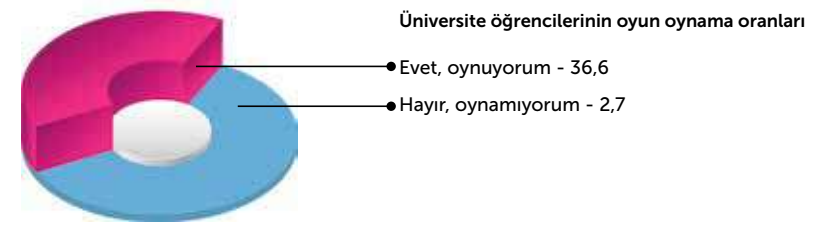
Tablo 41

Katılımcıların Online Oyun Oynama Durumları

Değişkenler		N	%
Online Oyun Oynama Durumu	Evet, oynuyorum	321	36,6
	Hayır, oynamıyorum	554	63,5
	Belirtmeyen	1	0,1
En çok oynanan 3 oyun	PUBG - Call of Duty - Kelime Oyunları		

Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 41'den de takip edilebileceği gibi araştırmaya dahil edilen katılımcıların % 36.6'sı online oyun oynadığını belirtmiştir. Katılımcıların en çok oynadıklarını belirttiği oyunlar ise tablodan da izlenebileceği gibi PUBG, Call of Duty ve kelime oyunları olduğu tespit edilmiştir.



Tablo 42

Katılımcıların İnternet Kafelere ve Playstation Salonlarına Gitme Sıklıklarına İlişkin Veriler

Değişken	Gruplar	N	%
İnternet Kafe ve Playstation Salonlarına Gitme Sıklığı	Gitmiyorum	734	83,8
	Ara sıra gidiyorum	133	15,2
	Sık sık gidiyorum	6	0,7
	Sürekli gidiyorum	3	0,3

Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 42'de yer alan sonuçlar katılımcıların % 83.8'inin internet kafe ve playstation salonlarına gitmediklerini göstermektedir. Yüzde 15.2'si ara sıra gittiğini, % 0.7'si sık sık gittiğini, % 0.3'ü ise sürekli gittiğini ifade etmektedir. Sonuçlardan da görülebileceği gibi internet kafe ve playstation salonlarına giden öğrencilerin sayısı sınırlıdır, bunun nedeni olarak ise akıllı telefon ve tabletlerin yaygın olması ve birçok öğrencinin halihazırda evlerinden internet bağlantısının bulunması gösterilebileceği düşünülmektedir.



Tablo 43

Katılımcıların İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nden Aldıkları Puanlara Göre Sınıflandırılması

Gruplar	N	%
İnternet Bağımlısı Olmayan Grup	419	47,83
İnternet Bağımlılığı Risk Grubu	426	48,63
İnternet Bağımlısı Grup	31	3,54

Not. N: Katılımcı sayısı, %: Yüzde

Tablo 43 incelendiğinde araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin 419'unun interneti bağımlılık düzeyinde kullanmadığı görülmektedir. Katılımcıların % 3.54'ünün ise internet bağımlısı grubunda yer aldığı tespit edilmiştir. Katılımcıların 426'sının (% 48.63) internet bağımlısı olmadığı ancak risk grubunda yer aldığı sonucuna ulaşılmıştır. Her ne kadar internet bağımlısı grubunda yer alan öğrencilerin sayısı görece düşük olsa da risk grubunda 426 katılımcı yer almaktadır ve bu katılımcıların da internet bağımlılığına aday olabileceğinden söz edilebilir.

Tablo 44**İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular**

Değişkenler	Grup	N	İB	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	693	51,50	14,19	-.053	874	.954
	Erkek	183	51,57	16,45			

Not. İB: İnternet bağımlılığı

İnternet bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar cinsiyet açısından internet bağımlılığı ölçeğinden alınan puanlar arasında bir farklılık olmadığını göstermiştir (t = -.053, p>.05).

Tablo 45**Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarında Cinsiyet Farklılığına İlişkin Bulgular**

Değişkenler	Grup	N	OB	Ss	t	sd	p
Cinsiyet	Kız	208	15,47	6,60	-3,78	319	.000
	Erkek	382	17,69	7,27			

Not. OB: Oyun bağımlılığı

Oyun bağımlılığı puan ortalamalarında cinsiyet açısından bir farklılık olup olmadığını tespit edilmesi amacıyla bağımsız gruplar t testi yapılmıştır. Sonuçlar erkeklerin oyun bağımlılığı ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının (Ort = 18.49, Ss = 7.27) kızların (Ort = 15.47, Ss = 6.60) puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğunu göstermektedir (t = -3.78, p<.001).

Tablo 46**İnternet Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı, Aileden, Arkadaşlardan ve Öğretmenlerden Algılanan Sosyal Destek ile Psikolojik İhtiyaçlar Arasındaki İlişkilere Dair Korelasyon Analizi Sonuçları**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
İB	-								
OB	.43***	-							
AİLE	-.09**	-.10**	-						
OZEL	-.01	-.01	.32***	-					
ARK	-.08*	-.06	.47***	.40***	-				
İLK	.02	-.03	.19***	.14***	.21***	-			
ÖZR	.04	.01	.06	.10**	.05	.33***	-		
BŞT	-.02	.03	.14***	.18***	.09**	.43***	.41***	-	
BAŞ	-.16***	-.22***	.19***	.16***	.11***	.53***	.34***	.51***	-

Not. İB: İnternet bağımlılığı, OB: Oyun bağımlılığı, Aile: Aileden alınan sosyal destek, OZEL: Özel birisinden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Araştırmada incelenen internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı, algılanan sosyal destek ve psikolojik ihtiyaçlar arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Sonuçlar Tablo 44'den de gösterilmiştir. Öncelikle beklediği gibi internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı ilişki bulunmaktadır (r = .43, p<.001).

İnternet bağımlılığının algılanan sosyal destek ile olan ilişkisine bakıldığında internet bağımlılığının aileden algılanan destek (r = -.09, p<.01), arkadaşlardan algılanan destek (r = -.08, p<.05) boyutları ile düşük düzeyde negatif yönlü ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İnternet bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlarla

olan ilişkisine bakıldığında da internet bağımlılığının yalnızca başarı (r = -.16, p<.001) ihtiyacı ile düşük düzeyde anlamlı ilişkili olduğu tespit edilmiştir. İlişki, özerklik ve başatlık ihtiyacı ile internet bağımlılığı arasında ise anlamlı bir ilişkiye ulaşılamamıştır.

İnternet bağımlılığı değişkenine benzer şekilde oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal desteğin aile boyutu arasında da negatif yönlü ilişki bulunmuştur. Oyun bağımlılığı aileden algılanan destek (r = -.10, p<.01), boyutu ile düşük düzeyde negatif yönlü anlamlı ilişkili bulunmuştur. Öte yandan oyun bağımlılığı değişkeninin de yalnızca başarı (r = -.22, p<.001) psikolojik ihtiyacı ile düşük düzeyde negatif yönde anlamlı ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden alınan sosyal desteğin hemen hemen bütün psikolojik ihtiyaçlarla pozitif yönlü anlamlı ilişkili olduğu görülmektedir (Bkz. Tablo 46).

İnternet bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, yaş, cinsiyet ve sahip oldukları takipçi/arkadaş sayıları ile olan ilişkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Başlangıçta kontrol değişkenleri olarak modele yaş ve cinsiyet eklenmiştir. İkinci adımda algılanan sosyal desteğin boyutları, üçüncü adımda psikolojik ihtiyaçlar ve dördüncü adımda ise takipçi/arkadaş sayısı regresyon denkleminde eklenmiştir.

Tablo 47

İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları	β	t	R ²	F
Adım I			.000	.096
Cinsiyet	.02	.432		
Yaş	-.01	-.146		
Adım II			.013	2.12
Cinsiyet	.01	.112		
Yaş	-.01	-.149		
ARK	-.06	-1.39		
AİLE	.05	1.34		
ÖĞR	-.09	-2.12*		
Adım III			.058	5.28***
Cinsiyet	-.00	-.222		
Yaş	-.01	-.125		
ARK	-.04	-1.05		
AİLE	.06	1.58		
ÖĞR	-.11	-2.52*		
İLK	.14	3.25**		
ÖZR	.07	1.72		
BŞT	.03	.752		
BAŞ	-.26	-5.75***		
Adım IV			.058	4.79***
Cinsiyet	-.01	-.287		
Yaş	-.01	-.137		
ARK	-.04	-1.04		
AİLE	.06	1.56		
ÖĞR	-.11	-2.52*		
İLK	.14	3.21**		
ÖZR	.07	1.69		
BŞT	.03	.732		
BAŞ	-.26	-5.76***		
Takipçi/arkadaş sayısı	.02	.684		

Not. AİLE: Aileden alınan sosyal destek, OZEL: Özel birisinden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Tablo 47

İnternet Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2	F
Adım I			.000	.096
Cinsiyet	.02	.432		
Yaş	-.01	-.146		
Adım II			.013	2.12
Cinsiyet	.01	.112		
Yaş	-.01	-.149		
ARK	-.06	-1.39		
AİLE	.05	1.34		
ÖĞR	-.09	-2.12*		
Adım III			.058	5.28***
Cinsiyet	-.00	-.222		
Yaş	-.01	-.125		
ARK	-.04	-1.05		
AİLE	.06	1.58		
ÖĞR	-.11	-2.52*		
İLK	.14	3.25**		
ÖZR	.07	1.72		
BŞT	.03	.752		
BAŞ	-.26	-5.75***		
Adım IV			.058	4.79***
Cinsiyet	-.01	-.287		
Yaş	-.01	-.137		
ARK	-.04	-1.04		
AİLE	.06	1.56		
ÖĞR	-.11	-2.52*		
İLK	.14	3.21**		
ÖZR	.07	1.69		
BŞT	.03	.732		
BAŞ	-.26	-5.76***		
Takipçi/arkadaş sayısı	.02	.684		

Not. AİLE: Aileden alınan sosyal destek, OZEL: Özel birisinden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. İlk adımda cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak girilmiştir ve modellere cinsiyet ve yaşı anlamlı bir katkısının olmadığı görülmüştür. Dördüncü adım incelendiğinde regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(10-774) = 4.79, p<.001$). Arkadaşlardan ($\beta = -.11, t = -2.52, p < .05$) alınan sosyal destek, ilişki ihtiyacı ($\beta = .14, t = 3.21, p < .01$) ve başarı ihtiyacı ($\beta = -.26, t = -5.76, p < .001$) internet bağımlılığını yordadığı ve internet bağımlılığına ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 6'sını açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .058$).

Oyun bağımlılığının psikolojik ihtiyaçlar, algılanan sosyal destek, yaş, cinsiyet ve sahip oldukları takipçi/arkadaş sayıları ile olan ilişkisini incelemek amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. Başlangıçta kontrol değişkenleri olarak modele yaş ve cinsiyet eklenmiştir. İkinci adımda algılanan sosyal desteğin boyutları, üçüncü adımda psikolojik ihtiyaçlar ve dördüncü adımda ise takipçi/arkadaş sayısı regresyon denkleminde eklenmiştir.

Tablo 48

Oyun Bağımlılığının Yordanmasına İlişkin Hiyerarşik Regresyon Analizi Sonuçları

	β	t	R^2	F
Adım I			.072	30.32***
Cinsiyet	.27	7.76***		
Yaş	-.06	-1.85		
Adım II			.077	12.94***
Cinsiyet	.26	7.50***		
Yaş	-.06	-1.84		
ARK	-.04	-1.02		
AİLE	.03	.898		
ÖĞR	-.05	-1.18		
Adım III			.133	13.19***
Cinsiyet	.25	7.38***		
Yaş	-.06	-1.65		
ARK	-.02	-.538		
AİLE	.04	1.13		
ÖĞR	-.06	-1.38		
İLK	.08	2.13*		
ÖZR	.01	.199		
BŞT	.12	2.87**		
BAŞ	-.30	-7.03***		
Adım IV			.133	11.85***
Cinsiyet	.25	7.35***		
Yaş	-.06	-1.64		
ARK	-.02	-.538		
AİLE	.04	1.13		
ÖĞR	-.06	-1.38		
İLK	.09	2.13*		
ÖZR	.01	.202		
BŞT	.12	2.87**		
BAŞ	-.30	-7.02***		
Takipçi/arkadaş sayısı	-.01	-.088		

Not: AİLE: Aileden alınan sosyal destek, OZEL: Özel birisinden alınan sosyal destek, ARK: Arkadaşlardan alınan sosyal destek, İLK: İlişki ihtiyacı, ÖZR: Özerklik ihtiyacı, BŞT: Başatlık ihtiyacı, BAŞ: Başarı ihtiyacı, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Oyun bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla hiyerarşik regresyon analizi yürütülmüştür. İlk adımda cinsiyet ve yaş değişkenleri kontrol değişkeni olarak girilmiştir ve cinsiyet değişkenine göre oyun bağımlılığı puan ortalamaları açısından bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek katılımcıların kızlara oranlara oyun bağımlılığı düzeylerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Dördüncü adım incelendiğinde regresyon modelinin anlamlı olduğu görülmektedir ($F(10-774) = 11.85, p<.001$). Cinsiyet ($\beta = .25, t = 7.35, p < .001$), ilişki ($\beta = .09, t = 2.13, p < .05$), başatlık ihtiyacı ($\beta = .12, t = 2.87, p < .01$), başarı ihtiyacı ($\beta = -.30, t = -7.02, p < .001$) oyun bağımlılığını yordadığı ve oyun bağımlılığına ilişkin toplam varyansın yaklaşık % 13'ünü açıkladığı tespit edilmiştir ($R^2 = .133$).

Ortaokul, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı, Oyun Bağımlılığı Düzeyleri İle Günlük Ortalama İnternet Kullanma Sürelerinin Karşılaştırılması

Çalışmanın bu bölümünde ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı düzeyleri ile günlük ortalama internet kullanma sürelerinin karşılaştırılmasında ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 49

Ortaokul, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss		KT	KO	F	p
İB	Ortaokul	1054	40,97	15,47	G. İçi	67827,75	33913,88	144,27	.000
	Lise	1119	50,30	15,69	G. Arası	716047,35	235,08		
	Üniversite	876	51,51	14,98	Toplam	783895,10			
	Toplam	3049	47,42	16,04					

Not: İB: İnternet bağımlılığı, N: Katılımcı sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, KT: Kareler toplamı, KO: Kareler ortalaması

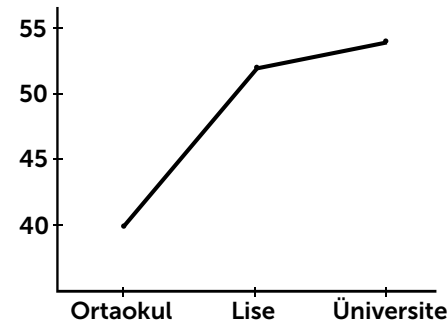
Tablo 49'dan da takip edilebileceği gibi ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F_{(2-3048)} = 144.27, p < .001$). ANOVA'nın ardından gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla post-hoc Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 50

Gruplar Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Gruplar(i)	Gruplar(j)	Ortalama Farklılığı	Standart Hata	p
Ortaokul	Lise	-9,33*	.658	.000
	Üniversite	-10,54*	.701	.000
Lise	Ortaokul	9,33*	.658	.000
	Üniversite	-1,21	.692	.185
Üniversite	Ortaokul	-10,54*	.701	.000
	Lise	1,21	.692	.185

Ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla yürütülen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası yapılan Tukey testi sonucunda lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Ancak hem lise öğrencilerinin hem de üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puan ortalamalarının ortaokul öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı şekilde farklı olduğu ve hem üniversite hem de lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeylerinin ortaokul öğrencilerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < .001$).

**Tablo 51**

Ortaokul, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Oyun Bağımlılığı Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss		KT	KO	F	p
İB	Ortaokul	1054	15,73	6,61	G. İçi	28068,68	14034,34	236,81	.000
	Lise	1059	16,27	7,35	G. Arası	176963,01	59,26		
	Üniversite	876	9,26	9,18	Toplam	205031,68			
	Toplam	2989	14,03	8,28					

Not: OB: Oyun bağımlılığı, N: Katılımcı sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, KT: Kareler toplamı, KO: Kareler ortalaması

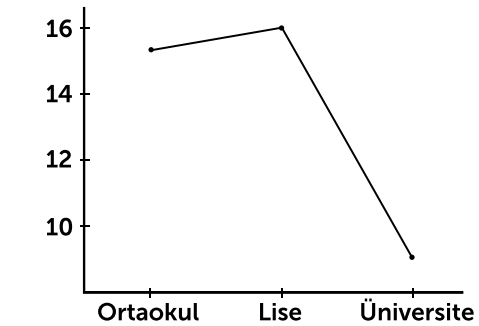
Tablo 51'den de takip edilebileceği gibi ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılığı puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(2-2988) = 236.81, p < .001$). ANOVA'nın ardından gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla post-hoc Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 52

Gruplar Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Gruplar(i)	Gruplar(j)	Ortalama Farklılığı	Standart Hata	p
Ortaokul	Lise	-.534	.335	.249
	Üniversite	6,45*	.352	.000
Lise	Ortaokul	.534	.335	.249
	Üniversite	-.548	.759	.751
Üniversite	Ortaokul	-10,38*	.769	.000
	Lise	.548	.759	.751

Ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin oyun bağımlılığı puan ortalamaları açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla yürütülen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası yapılan Tukey testi sonucunda lise ve ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığı puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$). Ancak hem lise öğrencilerinin hem de ortaokul öğrencilerinin oyun bağımlılığı puan ortalamalarının üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı şekilde farklı olduğu ve hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeylerinin ortaokul öğrencilerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p < .001$).



Tablo 53

Ortaokul, Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Günlük Ortalama İnternet Kullanma Süresinin Karşılaştırılmasına İlişkin ANOVA Sonuçları

	Grup	N	Ort	Ss		KT	KO	F	p
Gİ	Ortaokul	973	87,08	89,04	G. İçi	8283271,20	4141635,60	296,80	.000
	Lise	1084	193,68	147,19	G. Arası	40829943,06	13954,18		
	Üniversite	872	206,58	105,31	Toplam	49113214,26			
	Toplam	2929	162,11	129,51					

Not. Gİ: Günlük ortalama internet kullanım süresi, N: Katılımcı sayısı, Ort: Ortalama, Ss: Standart sapma, KT: Kareler toplamı, KO: Kareler ortalaması

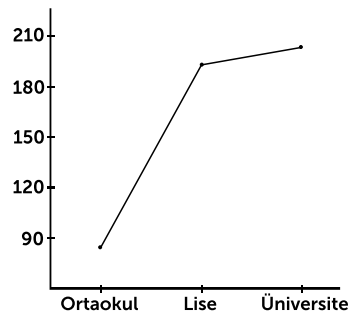
Tablo 53'den de takip edilebileceği gibi ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin günlük internet kullanım süreleri açısından anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yürütülmüştür ve gruplar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F(2-2928) = 296.80, p < .001$). ANOVA'nın ardından gruplar arasındaki farklılıkları belirlemek amacıyla post-hoc Tukey testi yapılmıştır.

Tablo 54

Gruplar Arasındaki Farklılığı Belirlemek Üzere Yapılan Tukey Testi Sonuçları

Gruplar(i)	Gruplar(j)	Ortalama Farklılığı	Standart Hata	p
Ortaokul	Lise	-106,61*	5,22	.000
	Üniversite	-119,50*	5,51	.000
Lise	Ortaokul	106,61*	5,22	.000
	Üniversite	-12,90*	5,37	.043
Üniversite	Ortaokul	119,50/	5,51	.000
	Lise	12,90*	5,37	.043

Ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin günlük ortalama internet kullanım sürelerinin anlamlı bir fark gösterip göstermediğinin tespit edilmesi amacıyla yürütülen tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonrası yapılan Tukey testi sonucunda üniversite, lise ve ortaokul öğrencilerinin günlük ortalama internet kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuçlar günlük ortalama en uzun süre üniversite öğrencilerinin interneti kullandığını göstermiştir. Lise öğrencilerinin günlük ortalama internet kullanma süreleri de ortaokul öğrencilerinden yüksektir.



Sonuç ve Değerlendirme

Çalışmanın bu bölümünde elde edilen verilerin genel olarak değerlendirilmesine yer verilmiştir. Bu araştırma ortaokul, lise ve üniversite öğrencileri olmak üzere toplamda üç farklı örneklem grubu kullanılarak yürütülmüştür. Üç ayrı çalışma halinde verilen araştırma bulgularının ardından üç grubun internet, oyun bağımlılığı düzeyleri ile günlük ortalama internet kullanma sürelerinin karşılaştırılmasına ilişkin sonuçlara yer verilmiştir. Ortaokul öğrencilerinden oluşan grubun sonuçları incelendiğinde katılımcıların büyük bir kısmının interneti bağımlılık düzeyinde kullanmadığı görülmüştür. Ancak risk grubunda bulunan katılımcı sayısı 259 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin büyük bir kısmı (% 73.92) oyun oynadıklarını belirtmişlerdir ve yüzde 55'i de en az bir adet sosyal medya hesabı olduğunu bildirmiştir. Sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise ortalama 194 takipçiye ya da arkadaşına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin yüzde 58'i akıllı telefona, yüzde 37'si bilgisayara ve yaklaşık yüzde 43'ü tablete sahip olduğunu bildirmiştir. Bunların yanında araştırmaya dahil edilen ortaokul öğrencilerinin bir günde internette ortalama iki saat zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların büyük bir çoğunluğu (% 81.2) internet kafe ve oyun salonlarına gitmediğini yaklaşık yüzde 17'si ise ara sıra gittiğini belirtmiştir. En çok oynanan üç oyuna da katılımcılar PUBG, PUBG Mobile, Minecraft ve kelime oyunları yanıtlarını vermişlerdir. Özellikle PUBG oynama oranlarının son derece yüksek olduğu, benzer şekilde lise öğrencileri arasında da bu oyunun oldukça yaygın olarak oynandığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda ortaokul öğrencisi erkeklerin hem internet bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının hem de oyun bağımlılığı düzeyi puan ortalamalarının kızlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizlerinin sonuçları hem internet hem de oyun bağımlılığının aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek ile negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle aileden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladığı sosyal desteği artıran ortaokul öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin azalabileceğinden söz edilebilir. İnternet bağımlılığı ve oyun bağımlılığı düzeyi ile ilişki, başatlık ve başarı gibi psikolojik ihtiyaçlar arasında negatif yönlü bir ilişkinin olması ise katılımcıların internette sürdürdükleri faaliyetlerle ve oyunlarla sözü edilen ihtiyaçlarını karşılayabilecekleri düşünülebilir. Bu ihtiyaçlarda yaşanan olası tatmin duygusu ise bir sonraki internet ve oyun oynama deneyimi için bir pekiştirici görevi görüyor olabilir. Özerklik ihtiyacı ile internet bağımlılığı arasındaki pozitif ilişki ise özerklik ihtiyacını tatmin etmek isteyen katılımcıların daha fazla internete yönelebilecekleri ve bu arayışın internetin bağımlılık derecesinde kullanıma neden olabileceği şeklinde açıklanabileceği düşünülebilir. Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığını negatif yönlü yordadığını göstermektedir. Ayrıca özerklik ihtiyacı internet bağımlılığını pozitif yönlü yordarken, başarı ihtiyacı internet bağımlılığını negatif yönlü yordamaktadır. Sosyal medyada sahip olunan takipçi veya arkadaş sayısı da katılımcıların internet bağımlılık düzeylerini pozitif yönlü yordamaktadır. Oyun bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla yürütülen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde ise erkeklerin kızlardan daha fazla oyun bağımlılığı düzeyine sahip olduğu ve yaş arttıkça oyun bağımlılığı düzeyinde azalma olduğu görülmektedir. Bunun yanında arkadaşlardan, aileden ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek oyun bağımlılığını negatif yönlü yordamaktadır. İnternet bağımlılığına benzer şekilde özerklik oyun bağımlılığını pozitif yönlü, başarı ihtiyacı ise negatif yönlü yordamaktadır. İnternet bağımlılığında olduğu gibi sosyal medyada sahip olunan arkadaş veya takipçi sayısı da oyun bağımlılığını pozitif yönlü yordamaktadır.

Lise öğrencilerinden oluşan grubun sonuçları da incelendiğinde katılımcıların büyük bir kısmının interneti bağımlılık düzeyinde kullanmadığı görülmüştür. Ancak risk grubunda bulunan katılımcı sayısı 493 olarak tespit edilmiştir. Bu sayı araştırmaya dahil edilen lise öğrencilerinin yüzde 44'ünü oluşturmaktadır. Ayrıca lise öğrencilerinin büyük bir kısmı (% 68.03) oyun oynadıklarını

belirtmişlerdir ve yüzde 93'ü de en az bir adet sosyal medya hesabı olduğunu bildirmiştir. Sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise ortalama 917 takipçiye ya da arkadaşına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bu öğrencilerin yaklaşık yüzde 93'ü akıllı telefona, yaklaşık yüzde 56'sı bilgisayara ve yaklaşık yüzde 31'i de tablete sahip olduğunu bildirmiştir. Bunların yanında araştırmaya dahil edilen lise öğrencilerinin bir günde internette ortalama üç, üç buçuk saat zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yüzde 61'i internet kafe ve oyun salonlarına gitmediğini yaklaşık yüzde 34'ü ise ara sıra gittiğini belirtmiştir. En çok oynanan üç oyuna da katılımcılar PUBG, PUBG Mobile, Call of Duty ve Zula yanıtlarını vermişlerdir. Özellikle PUBG oynama oranlarının ortaokul öğrencilerinde olduğu gibi son derece yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan analizler sonucunda lise öğrencisi erkeklerin hem internet bağımlılık düzeyi puan ortalamalarının hem de oyun bağımlılığı düzeyi puan ortalamalarının kızlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizlerinin sonuçları hem internet hem de oyun bağımlılığının ortaokul öğrencilerinde de olduğu gibi aileden, arkadaşlardan ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek ile negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle aileden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden algıladığı sosyal desteği artan lise öğrencilerinin de internet ve oyun bağımlılık düzeylerinin azalabileceğinden ya da tersine arkadaşlarından ailesinden veya öğretmenlerinden yeterli düzeyde sosyal destek bulamayan lise öğrencilerinin internet ve oyun bağımlılığı düzeylerinin artabileceğinden söz edilebilir. Lise öğrencilerinin internet bağımlılık düzeyleri özerklik ve başatlık ihtiyaçları ile pozitif yönlü, başarı ihtiyacı ile ise negatif yönlü ilişkilidir. Bu sonuçlardan hareketle özerklik ve başatlık ihtiyacının tatmin edilmesi amacıyla internetin kullanılabilmesi söylenebilir. Ayrıca başarı ihtiyacının tatmini ile internet bağımlılığının azalabileceği, lise öğrencilerinin başarı ihtiyaçlarını internet ve oyunlarla karşılamak yerine gerçek yaşamda tatmin edebildikleri yorumu yapılabilir.

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise arkadaşlardan, aileden ve öğretmenlerden algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığını negatif yönlü yordadığını göstermektedir. Ayrıca özerklik ve başatlık ihtiyacı internet bağımlılığını pozitif yönlü yordarken, başarı ihtiyacı internet bağımlılığını negatif yönlü yordamaktadır. Sosyal medyada sahip olunan takipçi veya arkadaş sayısı da katılımcıların internet bağımlılık düzeylerini pozitif yönlü yordamaktadır. Oyun bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla yürütülen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde aileden ve öğretmenlerden algılanan sosyal destek oyun bağımlılığını negatif yönlü yordadığı görülmektedir. Başarı ihtiyacı oyun bağımlılığını negatif yönlü yordamaktadır. Sosyal medyada sahip olunan arkadaş veya takipçi sayısı ise oyun bağımlılığını yordamamaktadır.

Üniversite öğrencilerinden oluşan grubun sonuçları incelendiğinde ise ortaokul ve lise öğrencilerine benzer şekilde katılımcıların 419'unun interneti bağımlılık düzeyinde kullanmadığı görülmüştür. Ancak risk grubunda bulunan katılımcı sayısı 426 olarak tespit edilmiştir. Bu sayı araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin yaklaşık yüzde 48'ini oluşturmaktadır. Ayrıca üniversite öğrencilerinin yüzde 63'ü oyun oynamadıklarını belirtmişlerdir ve yüzde 97'si de en az bir adet sosyal medya hesabı olduğunu bildirmiştir. Sosyal medya hesabı olan öğrencilerin ise ortalama 433 takipçiye ya da arkadaşına sahip oldukları tespit edilmiştir. Bunların yanında araştırmaya dahil edilen üniversite öğrencilerinin bir günde internette ortalama üç buçuk saat zaman geçirdikleri sonucuna ulaşılmıştır. Katılımcıların yaklaşık yüzde 84'ü internet kafe ve oyun salonlarına gitmediğini yaklaşık yüzde 15'i ise ara sıra gittiğini belirtmiştir. En çok oynanan üç oyuna da katılımcılar PUBG, PUBG Mobile, Call of Duty ve kelime oyunları yanıtlarını vermişlerdir. Özellikle PUBG oynama oranlarının ortaokul ve lise öğrencilerinde olduğu gibi son derece yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Her üç grupta da PUBG adlı oyunun bu kadar yaygın olması dikkat çekicidir. Yapılan analizler sonucunda üniversite öğrencisi erkeklerin ve kızların internet bağımlılık düzeyi puan ortalamaları açısından anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Erkeklerin ve kızların oyun bağımlılığı düzeyi puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise erkeklerin oyun bağımlılığı puan ortalamalarının kızlara göre anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan korelasyon analizlerinin sonuçları hem internet hem de oyun bağımlılığının aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ile negatif yönlü ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlardan hareketle aileden ve arkadaşlarından algıladığı sosyal desteği artan üniversite öğrencilerinin de internet bağımlılık düzeylerinin azalabileceğinden ya da tersine arkadaşlarından ve ailesinden yeterli düzeyde sosyal destek bulamayan üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeylerinin artabileceğinden söz edilebilir. Oyun bağımlılığı ile algılanan sosyal destek arasında ise anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bunun nedeni ise üniversite öğrencilerinden oyun oynayan katılımcıların sayıca az olması olabilir. Üniversite öğrencilerinin hem internet hem oyun bağımlılık düzeyleri başarı ihtiyacı ile negatif yönlü ilişkilidir. Bu sonuçlardan hareketle başarı ihtiyacının tatmini ile internet bağımlılığının azalabileceği, üniversite öğrencilerinin başarı ihtiyaçlarını internet ve oyunlarla karşılamak yerine gerçek yaşamda tatmin edebildikleri yorumu yapılabilir.

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları ise arkadaşlardan algılanan sosyal desteğin internet bağımlılığını negatif yönlü yordadığını göstermektedir. Ayrıca özerklik ihtiyacı internet bağımlılığını pozitif yönlü yordarken, başarı ihtiyacı internet bağımlılığını negatif yönlü yordamaktadır. Sosyal medyada sahip olunan takipçi veya arkadaş sayısı da katılımcıların internet bağımlılık düzeylerini yordamamaktadır. Oyun bağımlılığını yordayan değişkenlerin tespit edilmesi amacıyla yürütülen regresyon analizi sonuçları incelendiğinde cinsiyete göre farklılığın olduğu, erkeklerin daha fazla oyun bağımlılık düzeyine sahip olduğu görülmektedir. İlişki ve başatlık ihtiyacı oyun bağımlılığını pozitif yönlü yordarken başarı ihtiyacı oyun bağımlılığını negatif yönlü yordamaktadır. Sosyal medyada sahip olunan arkadaş veya takipçi sayısı ise oyun bağımlılığını yordamamaktadır.

Ortaokul, lise ve üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı düzeyi puanlarının karşılaştırmasına dair yürütülen analiz sonuçları lise ve üniversite öğrencileri arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ancak hem lise hem de üniversite öğrencilerinin internet bağımlılığı puanlarının ortaokul öğrencilerinden anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu üç grubun oyun bağımlılığı puan ortalamaları karşılaştırıldığında ise ortaokul ve lise öğrencilerinin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır, ancak hem ortaokul hem de lise öğrencilerinin oyun bağımlılık düzeyleri üniversite öğrencilerinden daha fazladır. Üniversite, lise ve ortaokul öğrencilerinin günlük ortalama internet kullanım süreleri karşılaştırıldığında ise üç grup arasında da anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Günlük ortalama internet kullanım süresi en fazla olan grup üniversite öğrencileridir. Daha sonra lise öğrencileri gelmektedir ve bu üç grup içerisinde interneti günlük kullanma ortalaması en düşük olan grup ortaokul öğrencileridir. Günlük kullanımda ortaya çıkan bu farklılığın beklendik olduğu söylenebilir. Ortaokul ve lise öğrencileri üniversite öğrencileri ile karşılaştırıldığında çeşitli sınavlara hazırlanma ile meşgul olabilecekleri söylenebilir. Ayrıca lise ve özellikle de ortaokul seviyesindeki katılımcıların üzerinde az ya da çok bir aile kontrolü bulunmaktadır. Ancak üniversite öğrencileri artık yetişkin bireyler olarak görülmektedir ve çoğunluğu evlerinden uzakta öğrenim gördüğü için aile kontrolü de çoğu zaman söz konusu olmamaktadır. Günlük internet kullanım süresindeki farklılıkların sözü edilen gerekçelerle ortaya çıkabileceği düşünülebilir.

Kaynaklar

- Arıcak, O. T., Dinc, M., Yay, M., & Griffiths, M. D. (2019). İnternet Oyun Oynama Bozukluğu Ölçeği Kısa Formu'nun (İOOBÖ9-KF) Türkçeye Uyarlanması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Addicta*, 5(4), 615-636.
- Bayraktar, F. (2001). İnternet kullanımının ergen gelişimdeki rolü (Yayınlanmamış Yüksek
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705.
- Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27-32.
- Chiu, S. I., Lee, J. Z., & Huang, D. H. (2004). Video game addiction in children and teenagers in Taiwan. *CyberPsychology & Behavior*, 7(5), 571-581.
- Dijital Oyun Raporu, <http://www.guvenliweb.org.tr/dosya/82Msl.pdf/indir> adresinden 28/02/2018 tarihinde erişilmiştir.
- Dong, G., Devito, E. E., Du, X., & Cui, Z. (2012). Impaired inhibitory control in 'internet addiction disorder': a functional magnetic resonance imaging study. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 203(2-3), 153-158.
- Dong, G., Hu, Y., Lin, X., & Lu, Q. (2013). What makes Internet addicts continue playing online even when faced by severe negative consequences? Possible explanations from an fMRI study. *Biological Psychology*, 94(2), 282-289.
- Dubow, E. F., & Ullman, D. G. (1989). Assessing social support in elementary school children: The survey of children's social support. *Journal of Clinical Child Psychology*, 18(1), 52-64.
- Dubow, E. F., Tisak, J., Causey, D., Hryshko, A., & Reid, G. (1991). A two-year longitudinal study of stressful life events, social support, and social problem-solving skills: Contributions to children's behavioral and academic adjustment. *Child development*, 62(3), 583-599.
- Eker, D., & Arkar, H. (1995). Çok boyutlu algılanan sosyal destek ölçeğinin faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 45-55.
- Gökler, I. (2007). Çocuk ve ergenler için sosyal destek değerlendirme ölçeği Türkçe formunun uyarlama çalışması: Faktör yapısı, geçerlik ve güvenilirliği. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 14(2), 90-99.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *American Psychologist*, 69(1), 66-78.
- Griffiths, M. (1999). Internet addiction: Fact or fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246-250.
- Griffiths, M. D. (2008). Internet and video-game addiction. *Adolescent Addiction: Epidemiology, Assessment and Treatment*, 231-267.
- Griffiths, M. D. (2012). Facebook addiction: concerns, criticism, and recommendations-a response to Andreassen and colleagues. *Psychological Reports*, 110(2), 518-520.
- Griffiths, M. D., J Kuss, D., & L King, D. (2012). Video game addiction: Past, present and future. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 308-318.
- Hauge, M. R., & Gentile, D. A. (2003, April). Video game addiction among adolescents: Associations with academic performance and aggression. In *Society for Research in Child Development Conference*.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, 35(5), 576-586.
- Heckert, T. M., Cuneio, G., Hannah, A. P., Adams, P. J., Droste, H. E., Mueller, M. A., ... & Roberts, L. L. (2000). Creation of a new needs assessment questionnaire. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1), 121.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y., & Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165-171.

Kesici, Ş. (2008). Yeni Psikolojik İhtiyaç Değerlendirme Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması: Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (20), 493-500.

King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2013). Video game addiction. In *Principles of Addiction* (pp. 819-825).

Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1-8.

Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Malik, S., & Khan, M. (2015). Impact of Facebook addiction on narcissistic behavior and self-esteem among students. *J Pak Med Assoc*, 65(3), 260-263.

Mehroof, M., & Griffiths, M. D. (2010). Online gaming addiction: the role of sensation seeking, self-control, neuroticism, aggression, state anxiety, and trait anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 313-316.

Papastergiou, M. (2009). Exploring the potential of computer and video games for health and physical education: A literature review. *Computers & Education*, 53(3), 603-622.

Petry, N. M., & O'brien, C. P. (2013). Internet gaming disorder and the DSM 5. *Addiction*, 108(7), 1186-1187.

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 Internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137-143.

Primack, B. A., Carroll, M. V., McNamara, M., Klem, M. L., King, B., Rich, M., ... & Nayak, S. (2012). Role of video games in improving health-related outcomes: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(6), 630-638.

Przybylski, A. K., Rigby, C. S., & Ryan, R. M. (2010). A motivational model of video game engagement. *Review of General Psychology*, 14(2), 154-166.

Ryan, R. M., Rigby, C. S., & Przybylski, A. (2006). The motivational pull of video games: A self-determination theory approach. *Motivation and Emotion*, 30(4), 344-360.

TDK (2017).http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_bts&arama=kelimel&guid=TDK.GTS.5a9663ad958364.25934733 adresinden 28/02/2018 tarihinde erişilmiştir.

Tejreiro Salguero, R. A., & Morán, R. M. B. (2002). Measuring problem video game playing in adolescents. *Addiction*, 97(12), 1601-1606.

TÜİK, (2013). 06-15 Yaş Grubu Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanımı Ve Medya. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=15866> adresinden 28/02/2018 tarihinde erişilmiştir.

TÜİK, (2016). Hanehalkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=21779> adresinden 07/03/2018 tarihinde erişilmiştir.

Xiuqin, H., Huimin, Z., Mengchen, L., Jinan, W., Ying, Z., & Ran, T. (2010). Mental health, personality, and parental rearing styles of adolescents with internet addiction disorder. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(4), 401-406.

Yao, M. Z., & Zhong, Z. J. (2014). Loneliness, social contacts and Internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, 30, 164-170.

Young, K. S. (1998a). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Young, K. S. (1998b). Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction-and a winning strategy for recovery. John Wiley & Sons.

Young, K. S., & Rogers, R. C. (1998). The relationship between depression and internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ TARAFINDAN UYGULANAN EKRAN BAĞIMLILIĞI ÇALIŞTAYI SONUÇ BİLDİRGESİ

Konya 10 Ocak 2020

Tantavi Kültür Merkezi

KONYA BÜYÜKŞEHİR BELEDİYESİ TARAFINDAN UYGULANAN EKTRAN BAĞIMLILIĞI ÇALIŞTAYI SONUÇ BİLDİRGESİ

Konya 10 Ocak 2020

Tantavi Kültür Merkezi

Giriş:

İlk olarak askeri amaçlarla ortaya çıkan daha sonraları akademik amaçlarla üniversitelerde kullanımı yaygınlaşan internet ve internet kullanımı bugün inanılmaz boyutlara ulaşmıştır. İnternete erişim sağlanan cihazların ucuzlaması, internet bağlantısı sağlayan firmaların sayıya artması ve herkesin evine alabileceği düzeye gelmesi internetin tüm dünyaya yaygınlaşmasına neden olmuştur. İnternete erişimin bu denli artması, ulaşılabilir ve kolay hale gelmesi ve de insanların her gün interneti kullanmaya başlaması, internetle ilgili kullanım çeşitlerinin ve amaçlarının artması internetin bir problem olarak karşımıza çıkmasına neden olmuştur. Bir sorun alanı olarak gündeme gelmeye başlayan aşırı düzeyde internet kullanımı ile ilgili çeşitli isimlendirmeler yapılmıştır. "Patolojik internet kullanımı", "internet bağımlılığı", "problematik internet kullanımı" gibi kavramlar internetin bağımlılık düzeyindeki kullanımına işaret etmektedir. Ancak günümüzde artık internet erişimi sadece bilgisayarlar aracılığıyla değil, çok çeşitli cihazlar yardımıyla mümkün olmaktadır. Hemen hemen herkesin cep telefonlarında interneti bulunmaktadır ve bireyler neredeyse günün her anı, nerede olursa olsunlar internete erişim sağlayabilmektedir. Tabletler de internete erişimi kolaylaştıran ve mobilize eden cihazlardan birisidir. Bunların yanında yeni nesil televizyonların da en önemli özellikleri internete erişimlerinin olması ve daha büyük ekranlarda internete girebilme imkânı vermesi de internetin kullanımının ne kadar geniş olduğunu göstermektedir. İnsanlar da bu imkanlardan yararlanmakta ve interneti hemen hemen ifade edilen bütün cihazlar yardımıyla kullanmaktadırlar.

İnternete erişim imkânı veren cihazların sayısındaki bu artışla ve internetin kullanım alanındaki çeşitlenmeye de bağlı olarak artık internet bağımlılığı kavramında da bazı noktalarda değişikliklere ve yeni açıklamalara gitme konusunda bir güdü olduğundan söz edilebilir. Aslında internet bağımlılığı daha çok bir şemsiye kavram olarak düşünülebilir ve bu kavramın altında internette sürdürülen faaliyet alanlarına göre farklı bağımlılıkların olabileceği söylenebilir. Örneğin, sosyal medya bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı, oyun bağımlılığı, televizyon sinema bağımlılığı bunlara örnek olarak verilebilir. Nitekim yapılan çalıştayda da bu durum göz önüne alınarak akıllı telefon, sosyal medya ve televizyon/sinema, oyun bağımlılıklarından yola çıkılarak masalar oluşturulmuştur.

Örneğin, günümüzde internet denildiğinde de ilk olarak akla sosyal medyanın gelmekte olduğunu söyleyebiliriz. İlk olarak Facebook ile başlayan sosyal medya yarışına bugün çok sayıda sosyal medya türü eklenmiştir ve eklenmeye de devam etmektedir. İnsanların kendilerini ifade edebilecekleri, birbirleri ile sürekli etkileşim halinde bulunarak başkalarının da neler yaptığını neler düşündüğünü görebilecekleri bu platformlara olan ilginin inanılmaz düzeyde olduğundan bahsedilebilir. Elbette sosyal medyanın da yararlı kullanımı söz konusu olabilmektedir. Örneğin sosyal becerileri çok iyi olmayan, yalnızlık düzeyi yüksek olan, utangaç olup kolayca kişilerarası ilişkilere giremeyen bireyler sosyal medya hesapları üzerinde sözü edilen ihtiyaçlarına yönelik fayda sağlayabilmektedir. Ancak sosyal medyanın sürekli olarak kullanılması kompulsif bir şekilde internet kullanımının dolayısıyla da bağımlılık düzeyinde internet kullanımının önünü açabilmektedir. Özellikle de akıllı cep telefonların bu kadar yaygınlaştığı, internetin herkesin cebinde olduğu düşünüldüğünde ve bu sosyal medya hesaplarına ulaşmanın daha da kolay hale getirilmesinin sağlanması için çıkarılan uygulamalar göz önüne alındığında sosyal medyanın aşırı bir şekilde kullanımı ve internet bağımlılığının ortaya çıkması sonucunun görmezden gelinemeyeceği ifade edilebilir. Sosyal medya hesaplarının çok çeşitli olması ve her birinin farklı ihtiyaçlara hizmet etmesi, kişilerin birden fazla sosyal medya hesabına sahip olması sosyal medya bağımlılığının ve doğal olarak internet bağımlılığının önemine dikkat çekmektedir.

Yukarıda da ifade edildiği gibi internet kullanım alanlarının çok çeşitlenmesi ve interneti bağımlı kullanmayı motive eden amaçların farklılaşması (sosyal medya, oyun, akıllı telefon) daha farklı isimlendirmeleri de gündeme getirmiştir. Teknoloji bağımlılığı, ekran bağımlılığı da bu isimlendirmelerdendir. Ekran bağımlılığı, tablet, bilgisayar, televizyon, akıllı telefon gibi bireyin sürekli olarak uzun sürelerde ekrana bakmasını gerektiren bir bağımlılık olarak ifade edilebilir. Öyle ki bir süre sonra kişiler istemsiz olarak da ya da herhangi bir işleri olmasa bile ekrana bakma ihtiyacı hissedebilmekte ve kimi zaman da bu durumdan kendisini alıkoyamamaktadır. Bu durum da hemen her yaşta bireyi etkilemekte, kimi zaman kişilerin işlevselliklerinde çeşitli bozulmalara da yol açabilmektedir. Bu nedenle ekran bağımlılığı konusunda çalışmalar yapılması, sorun alanlarının

tespit edilmesi, olası nedenlerin saptanması ve çözüm konusunda nelerin yapılabileceği ya da nelerin yapılmaması gerektiğine dair uzmanların görüşlerinin alınması büyük önem arz etmektedir.

Bu kapsamda planlanan ekran bağımlılığı çalıştayında sosyal medya bağımlılığı, televizyon/ internet bağımlılığı, oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı olmak üzere toplamda dört masa oluşturulmuştur. Her masada farklı disiplinlerde uzman olan katılımcıların altı temel başlıkla ilgili görüşleri istenmiş ve masalardan elde edilen sonuçlar ve çıktılar da bir araya getirilmiştir.

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

"Whatsapp kullanmıyorum ve bu durum beni rahatsız etmiyor."

1) Bağımlılık nedenleri neler olabilir?

Sosyal medya ve yeni medya bağımlılığı, son dönemde yoğun şekilde karşılaşılan bir durumdur. Madde bağımlılığından farklı olarak "davranış bağımlılığı" olarak nitelendirilmektedir.

Bağımlılığın artış göstermesinin arka planında bireysel-toplumsal ve teknolojik nedenler bulunmaktadır.

Sosyal medya bağımlılığının artış göstermesinin en önemli nedenlerinden birisi, internetin toplumsal **hayatı** yerleşmesidir. Ayrıca mobil cihazların yaygınlaşması da bağımlılığı tetikleyen bir etken olarak kabul edilmektedir. Dolayısıyla bağımlılığın artış göstermesiyle teknolojik gelişmeler arasında bir ilişki bulunmaktadır.

Mobil cihazların farklı fonksiyonlar doğrultusunda kullanılıyor olması da bağımlılığı artırmaktadır.

Bireysel bir neden olarak beğenme ve beğenilme dürtüsü, bağımlılığı artırmaktadır ve bireyleri narsizme sürüklemektedir. Sosyal medyanın sağladığı olduğu **"geri-bildirim"** durumu da bağımlılığı **etkileyebilmektedir**. Ayrıca kimlik, statü ve kendini gerçekleştirme gibi durumlar da bağımlılığı artırmaktadır.

Toplumsal gelişmişliğe paralel olarak bireylerin refah düzeyinin artması, orta sınıfın yükselmesi ve bireyselliğin ön plana çıkması da bağımlılığı artırmaktadır.

Bağımlılığın en önemli nedenlerinden birisi, kimlik inşa edememektedir. Bireyler, kimliklerini arzu ettikleri doğrultuda inşa edebilmek için sosyal medyayı aktif olarak kullanma eğilimi **gösteriyorlar**. Günümüzde teknolojik araçlar, **McLuhan'ın** ifade ettiği **üzere** bireylerin bir uzantısı haline gelmiştir.

Sıcak savaşın yerini, bilgi savaşına bıraktığı bir çağda bilgiye erişim sağlama ihtiyacı da bağımlılığı pekiştirici bir etkidir.

Bağımlılıkların ve özellikle de sosyal medya bağımlılığının bir nedeni olarak da yapısal özellikler gösterilebilir. Bazı bireyler, bağımlılık edinmeye yatkındırlar. Ayrıca bağımlılığı pekiştiren birtakım psikolojik bozukluklar da olabilir. **Narsizm**, ve sosyal fobi, sosyalleşmeden kaçış ve kaygı bozuklukları gibi durumlar bağımlılığı artırmaktadır.

Z kuşağı olarak adlandırılan kuşağın sosyal medyanın **içinde** doğması ve bu durumu bir realite olarak görmesi de bağımlılığı artırmaktadır.

Parçalanmış aile, ilgisiz aile, madde kullanan ebeveynler, başarısızlık, özgüven eksikliği, yalnızlık ve asosyal kişilik yapısı da bağımlılığı artırmaktadır.

Temel değerlerin değişime uğraması ve yeni değerlerin ortaya çıkışı bağımlılığı artırmaktadır.

Gerçek hayatta dile getirilemeyen şeylerin sosyal medyada rahatlıkla dile getirilebiliyor olması da bireyler için bir cazibe oluşturmaktadır.

Mahalle kültüründen uzakta, izole bir yaşam süren çocuklarda bağımlılık eğilimi artış göstermektedir. Ayrıca çocukların herhangi bir mekâna aidiyet duygularının zayıflaması da **bu durumu** artırıyor.

Sokakların ve park alanlarının güvenli olmaması da çocukların farklı mecralara kaymalarını **kolaylaştırıyor**.

2) Bağımlılık sürecinde önleme çalışmaları neler olabilir?

Bağımlılığın önlenmesinde en büyük görev ebeveynlere düşmektedir. Bu durumda ebeveynlerin bağımlılık hakkında bilinçlendirilmesi en önemli çalışmalardan birisidir.

Ebeveynlerin ve bireylerin bilinçlendirilmesi için söyleşiler düzenlenmeli, kamu spotları yayınlanmalıdır.

Bağımlılığın engellenebilmesi için çocuklar, sanat, spor ve bilim gibi farklı alanlara teşvik edilmelidir. Çocukların farklı uğraş alanları ile meşgul olması sağlanmalıdır.

Bir rol model olarak ebeveynler, telefonları bir kenara bırakmalı ve çocuklarıyla daha fazla vakit geçirmelidir.

Ebeveynler, çocuklarıyla vakit geçirirken niteliğe önem **vermeliler**. Çok vakit geçirmek yerine nitelikli vakit geçirmek daha sağlıklı sonuçlar elde etme açısından önem arz etmektedir.

Sosyal bağımlılığını artıran bir neden olarak değerlerin yozlaşması gösterilebilir. Dolayısıyla kadim değerler, çocuklarımıza **düzgün şekilde** aktarılırsa bağımlılık oranında azalma gerçekleşir.

Hem ebeveynlerin hem de öğretmenlerin bilinç düzeylerinin artırılması adına bağımlılıkla mücadele konferansları düzenlenebilir.

Medya okuryazarlığı dersinin kapsamı genişletilerek zorunlu hale **getirilebilir**.

Tuşlu telefonların kullanımı yaygınlaştırılabilir ve eğitim kurumlarına akıllı telefonların getirilmesinin yasaklanması noktasında adımlar atılabilir.

Ebeveynlerin farkındalıklarının artırılması **noktasında** çalışmalar yapılmalı. Özellikle ekransız saatlerin moda haline gelmesi gerekmektedir.

Bağımlılığın azaltılması için ara verilmesi önemlidir. Teknolojiye ara verilmesi ve **bu tarz** etkinliklerin yaygınlaşması gerekmektedir.

İnternet teknolojilerinden kaçmak yerine topyekün bir seferberlikle daha etkin bir kullanım gerçekleştirilebilir.

Çocukların bir araya geldiklerinde oyun, internet ve sosyal medya dışında **farklı şeyleri konuşabilecekleri** ortamların ayarlanması gerekmektedir.

3) Bağımlılık sürecinde aile, akran ve öğretmenlere düşen sorumluluklar nelerdir?

Bağımlılık sürecinde öğretmenlere de sorumluluklar düşmektedir. Özellikle rehber öğretmenler ailelere ve öğrencilere yönelik seminerler düzenlemelidir.

Medya okuryazarlığıyla ilişkili ders içerikleri hazırlanmalı ve **derslerde** öğrencilere aktarılmalıdır.

Çocuklar, okullarda öğretmenleri tarafından yeteneğinin olduğu alanlara yönlendirilmeli. **Öğrencilerin kendilerini ispat edebilmesi için imkanlar sağlanmalı.**

Ebeveynler ve öğretmenler, çocukları ders dışı farklı etkinlik ve hobilere yönlendirmeli.

Ebeveynler ev içerisinde **otorite figürü olmalı**, aile içerisinde bir **güç** boşluğu oluşmamalı.

Öğretmenler, çocukların sosyal medyada **pasif** konumdan **aktif** konuma geçebilmelerine yönelik çalışmalar yapmalıdır.

Aile bu süreçte **daha aktif olmalı ve** ev içerisinde günün belirli saatlerini sohbet için ayırmalı. Tüm ekranlar belirli saatlerde kapatılmalı ve herkes ortak bir paydada etkileşime geçmelidir.

Aile kurumunun sağlıklı bir şekilde işleyebilmesi için kitlesel eğitimler verilmeli, farkındalık seviyeleri artırılmalı.

Öğretmenler, bağımlılık konusunda farkındalığa sahip olmalıdırlar. Çocukları tanımalı, bağımlılık riski olanları saptamalıdır. Okullarda öğretmenler tarafından ekransız aktiviteler gerçekleştirilmeli.

Çocuklarla doğru kanaldan temas kurulması gerekmektedir. Çocuklara kendi hikayelerini

yaşayabilecekleri alanlar yaratılmalı ve **çocuklar** farklı etkinliklerde yer alabilmeleri sağlanmalıdır.

4) Bağımlılık sürecinde hukuksal önlemler neler olabilir?

Bağımlılıkla mücadele noktasında **hukuk etkinleştirilmeli**.

Özellikle uluslararası hukukta devletlerin ortak mücadele ettiği tek alan "çocuk pornografisi". Bunun dışında diğer alanlarda hukuk işlevsiz **kalıyor**.

Ceza hukukunda bu konuda netlik gerekli. (Belirli suçlara girilmediği takdirde hukuk, etkin olarak kullanılabilecek bir mekanizma değildir. Türkiye'den örnek vermek gerekirse Twitter yasağı, Twitter üzerinden protesto edildi.)

Hukuki olarak müdahaleden ziyade devlet mekanizmaları, bağımlılık tedavilerinde masrafları **karşılabilir**.

Şiddet içerikli yayın ve programlar incelenebilir, cezai işlemler uygulanabilir.

5) Bağımlılık sürecinde basın yayın ve medyaya düşen görevler nelerdir?

Medya, toplumsal düzeni sarsacak yayınlardan kaçınmalı ve bireyleri olumlu davranışlara yönlendirecek içeriklere daha fazla yer vermelidir.

Radio ve Televizyon Üst Kurulu, daha aktif şekilde çalışmalı ve içerikleri titizlikle incelemelidir.

Medyada **alternatif içerikler** üretilebilir ve bağımlılığa dair farkındalığı artırmaya yönelik yayınlar yapılabilir.

Dijital okuryazarlık üzerine çalışmalar yapılmalı ve sonuçlar herkesle paylaşılmalıdır.

Kamu spotları, youtube içerikleri vb. yayınlara geniş kitlelere ulaşılmalı ve bilinçlendirme faaliyetleri yürütülmelidir.

Çeşitli uygulamalar tasarlanabilir. Örneğin kullanım süresine göre cihazın kapanması gibi. "Meb-Mesaj" şeklinde kurumlar içerisinde kullanılabilecek uygulamalar, daha sağlıklı bir kullanım konusunda işlevsel olabilir.

Alternatif bir sosyal medya oluşturulabilir.

Süper Dadı tarzında programlar hazırlanabilir ve bu programlar aracılığıyla bilinçlendirme faaliyetleri gerçekleştirilebilir.

6) Yerel yönetimlere somut uygulama örnekleri neler olabilir?

Çocukların akranlarıyla birlikte oynayabileceği ve yeteneklerinin tespit edilebileceği güvenilir alanlar oluşturulmalıdır.

KOMEK merkezleri genç ve çocuklara hobi kazandıracak bir şekilde kurgulanabilir.

Bağımlılığa ilişkin çeşitli yarışmalar düzenlenebilir.

Toplu taşıma araçlarına, parklara ve diğer açıklara mini-kütüphaneler inşa edilebilir.

Çocuklar, enerjilerini atabileceği yerlere yönlendirilebilir.

Sosyal medyanın zararlarının ne olduğu, olabileceği hakkında seminerler verilebilir.

Çocuk sokakları inşa edilebilir. Küçük şehirler üretilebilir çocuk köyü gibi.

Belediyelerin aile danışma merkezleri aktif hale getirilebilir.

Her mahalleye aile danışmanlıkları kurulabilir.

Bağımlılıkla mücadele merkezleri oluşturulabilir.

Belediyeler, özellikle toplu taşımalarda vermiş olduğu ücretsiz internet uygulamasına son vermelidir.

Belediye, gençleri enerjilerini atabilecekleri ekstrem sporlara yönlendirmeli.

Belediye, bağımlılığın tanımlanabilmesi için ipuçlarını içeren rehber veya kılavuz hazırlayabilir.

Parklara güvenlik konulabilir. Bekçiler, belirli saatlerde parklarda görevlendirilebilir.

Çocuklar ya da gençlere yönelik gönüllü bazı işler ayarlanabilir. Belediyeler, gençlik gönüllülük ofisleri kurabilir. Gönüllü faaliyetlere yönelik motivasyonlar sağlanabilir.

Belediyeler after-school tarzı çalışmalar yapabilir. Çocuklar, ailelerinin çıkış saatlerine kadar okullarda çeşitli etkinliklerde yer alabilir.

TELEVİZYON / İNTERNET BAĞIMLILIĞI

' Sen kitaptan öğrenmiş olabilirsin ben ise Youtube'dan öğreniyorum. '

1)Bağımlılık nedenleri neler olabilir?

Aile ortamında meydana gelen kavgalar, parçalanmış ailenin yaratmış olduğu yalnızlık duygusu bağımlılığı artırmaktadır.

Temel değerlerde meydana gelen yozlaşma ve inanç zayıflığı, bireylerin ve çocukların bağımlı hale gelmesinde bir etken olarak değerlendirilebilir.

Çocukların anlam dünyasındaki boşluk hissi, çocukların bu anlamı sanal dünyada aramalarına yol açabilir ve bağımlılığı pekiştirebilir.

Günümüz dünyasında kültürün görsel kültüre doğru kaymış olması bağımlılığı artırmıştır.

Çocuğun anne ve babasını model alması davranışların pekişmesinde önemli bir etkidir. Dolayısıyla ailenin teknoloji okur-yazarı olamaması bağımlılığın bir diğer nedenidir.

Oyun ve sosyalleşme mekânlarının eksikliği, kentsel dönüşüm ve güvenlik problemi, çocuklarının oyun oynama mekânlarında azalma, akıllı telefonların bir dadı olarak kullanılması ve stresle başa çıkma noktasında kolaycılığa kaçılarak, elektronik araçların çocuklara verilmesi gibi etkenler de bağımlılıkta rol oynamaktadır.

Özgürlük ihtiyacı, özerklik, karar alma ihtiyacı gibi evrensel ihtiyaçlar karşılanmadığında patolojik rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Bu noktada çocuklar üzerindeki sürekli bir baskı, onları seçme özgürlüğü ve özerklikten mahrum bırakmaktadır. Çocuklar da bu özgürlüğe kavuşabilmek adına sanal ortamlara başvurmaktadırlar.

2) Bağımlılık sürecinde önleme çalışmaları neler olabilir?

Sosyalleşme projelerinde çocuklar daha aktif şekilde yer alabilir.

Çocuklar ve gençler karar ve eylem mekanizmalarına dahil edilmelidir.

0-3 yaş gurubu ebeveynlerine destekler verilmeli, yaygın kamu spotu ve eğitimlerle ebeveynler desteklenmelidir.

Akrabalık ilişkileri, komşuluk ilişkileri gibi organik temaslar artırılarak çocukların sanal dünya dışında gerçek ilişkilerle yüzleşeceği ortamlar artırılmalıdır.

Çocuklara zaman ayırmak ve çocuklarla daha fazla iletişim kurmak gerekmektedir.

Çocuklara değerler eğitimi verilebilir.

İletişim ve etkileşim alanları çeşitlendirilebilir.

Çocukları teknoloji bağımlılığından kurtarmak adına özendirici ve alternatif mecralar oluşturulabilir.

3) Bağımlılık sürecinde aile, akran ve öğretmenlere düşen sorumluluklar nelerdir?

Çocukların ekran bağımlısı olmasında en önemli etken ailedir. Özellikle ailenin çocuğu oyalama aracı olarak onları ekrana yönlendirmesi, çocukları daha da bağımlılığa itmektedir. Dolayısıyla aileye çok büyük sorumluluklar düşmektedir.

Çocuğa zaman ayırmayı ebeveyn bir ritüel ve zevk haline getirmelidir.

Çocukların ebeveynler ve öğretmenler tarafından etkili bir şekilde dinlenmesi gerekmektedir.

Öğretmenler ve ebeveynler, teknoloji okur-yazarlığı konusunda bilinçlendirilmelidir.

Okullardaki akıllı tahta kullanımı çocuğun bir şeyler üretebileceği bir mantıkta değerlendirilmelidir.

Ebeveynler ve öğretmenler çocuklara hayat görüşü dayatmak yerine doğru olanı aktarmaya çalışmalıdır.

Ebeveynler, çocuklarına aile içinde daha fazla sorumluluk vermelidirler. Anne babalar çocuklarını yetiştirirken dünya sana hizmet etmeli anlayışını terk etmelidirler. Çocuklarımızı narsist bir anlayışa doğru sürüklememeliyiz.

4) Bağımlılık sürecinde hukuksal önlemler neler olabilir?

Ruh sağlığı yasası, bağımlılık çerçevesinde şekillendirilebilir.

Aile danışmanlıkları tekrar gözden geçirilmelidir.

Medya okur-yazarlığının seviyesi artırılabilir.

Şikâyet mekanizmaları aktive hale getirilebilir.

Güvenli içeriklere yönelik düzenlemeler yapılabilir.

İçeriklere yönelik ön-denetim hukuki mecraya oturtulabilir.

İzleyici temsilciliği mekanizması aileler tarafından daha etkin kullanılmalıdır.

Üretilen içeriklerin içerik açısından denetlenmesi ile hukuki yaptırımlar getirilmelidir.

5) Bağımlılık sürecinde basın yayın ve medyaya düşen görevler nelerdir?

Kamu spotları hazırlanabilir.

Tüm kanallar Saat 21:00'da "haydi çocuklar yatağa", "uyku vakti" gibi mottolar yayınlayabilir.

Medya çalışanlarına medya okuryazarlığı konusunda eğitimler verilebilir.

Bakanlıkların medya içeriklerinde sürece dahil olması gerekmektedir. Örneğin Emniyet Genel Müdürlüğü'nün dizilerde sürücülerin emniyet kemeri takmasını zorunlu tutması gibi uygulamalar ekran bağımlılığı bağlamında yaygınlaştırılabilir.

Lisans düzeyinde iletişim fakültelerinde öğrencilere medya pedagojisi dersleri verilebilir.

6) Yerel yönetimlere somut uygulama örnekleri neler olabilir?

Oyuncak müzesi, macera kampı, oyun müzesi ve oyun buluşmaları gibi etkinlikler düzenlenebilir.

"Benim yerim babamın yanı" gibi aile-çocuk birtelliğinde oyun etkinlikleri geliştirilebilir.

Oyun istasyonları, oyun kampları gibi alternatif mecralar yaratılmalıdır.

Bilim festivali, film festivali ve oyun festivalleri gibi etkinlikler yaygınlaştırılabilir.

Masal anlatıcılığı yaygınlaştırılabilir.

Ailelerle birlikte bağımlılığı azaltmak adına ailelerin de dahil olduğu etkinlikler düzenlemelidir.

Aile terapisi eğitimleri yaygınlaştırılabilir.

Oryantiring ve izcilik faaliyetleri düzenlenebilir.

OYUN BAĞIMLILIĞI MASASI

Çocuklarımız can sıkıntısıyla karşı karşıya gelemiyorlar.

Oyun icat edemiyorlar. Hayal güçlerine konulan sınırları kaldırmalıyız.

1)Bağımlılık nedenleri neler olabilir?

Çocukların oyunları özgürlük alanı olarak düşünmeleri.

Eski şehirlerin olmaması, kentleşme problemlerinin yaygınlaşması.

Psikolojik nedenler kapsamında, çocuğun ayrı bir odaya çekilmesine göz yumulması ve ailenin bu durum karşısında duyarsız hale gelmesi, bu durum sonucunda çocuğun yalnızlaşması, çocuğun ekranla yalnız bırakılması, ailelerin ilgisiz tutumları.

Velilerin organik ilişkileri reddetmesi dolayısıyla sosyal becerin gelişiminin olumsuz etkilenmesi.

Sanal oyun ortamında çocuğun gerçek rakiplerle muhatap olamaması, kaybetme duygusunun tekrar oyuna başlayabilme ile yok edilmesi.

Ailelerin çocukları üzerindeki yanlış tutumları. Örneğin, çocukların dijital platformu iyi kullandığında takdir edilmesi.

Çocuklar üzerinde reel dünyada sorumlulukları azaltması (evlilikten uzaklaşma, annelikten babalıktan uzaklaşma, vs).

Ailelerin çekirdek aileye dönmesiyle birlikte çocuk sayısının azalması ve bunun sonucunda çocukların yalnızlaşması.

Geleneksel ailelerin azalması ve toplumsal ilişkilerin bozulması sonucunda ailelerin kavramının içeriğini değişmesi, sorumluluğun azalması, zamanın dijital olanla doldurulmaya meyilli hale gelmesi.

Ebeveynlerin dayatmacı tutumları, çocuğun baştan savılması.

Mekânsal dönüşümlerin artmasıyla beraber apartmanların yaygınlaşması, alanların azalması ve dikey yapılaşmanın getirdiği sorunlar.

Günümüzde güvensizliğin artmasıyla beraber çocukların bu durumu ebeveynlerden öğrenip örnek almaları ve yüz yüze **etkileşimde zayıf kalmaları**.

Popüler kültürün etkisi sonucunda çocuğun dijital mecrayı toplumsal kabul için kullanması.

Son olarak bu durum üç başlık altında değerlendirilebilir bunlar; sosyal nedenler (sosyal beceri yoksunluğu, aile ve arkadaşlarla yapılacak sosyal aktivite azlığı, vs.), psikolojik nedenler (özgüven eksikliği, yalnızlık, ailevi sorunlar ilgisizlik) ve kolaylık (dijital olana kolay ulaşılabilirlik, gerçek yaşamın sanaldan ayrılamaz oluşu, oyunların ücretsiz indirilmesi, vs.) olarak sınıflandırılabilir.

2) Bağımlılık sürecinde önleme çalışmaları neler olabilir?

Aslında 'teknoloji bağımlılığı yok çocuklarıyla kaliteli vakit geçirmeyen anne babalar var'. Bu kapsamda aileler çocuklarına 'Önce oyun sonra ders' mottosunu benimsetebilir, eve gelindiğinde çocuğu oyundan çok soyutlamadan ilk olarak çocuğun ne oynadığını bilebilir, içeriğini anlayabilir. Böylece çocuğa cazip gelen noktaları öğrenebilir.

Etkili iletişim ortamı yaratılmalı, çocuklara ev içinde rehberlik yapılmalı.

Çocuklar oyun oynarken oyunları sesi açık bir şekilde oynaması istenebilir. Böylece çocuk kimlerle ne oynuyor bunları bilebilir ve alan daraltılabilir.

Bu alanı daraltırken dikkat edilmesi gereken bir nokta da çocukların özgürlük, adalet gibi

kavramlarda hassas olmalarıdır. Sınırsız özgürlük anlayışına sahip çocuklara anne babalar sert itirazlarda bulunursa bu durum çocuk tarafından yanlış yorumlanabilir. Çocuklara haklar ve sorumluluklar konusunda detaylı bilgi verilmelidir.

“Denetlemek mümkün mü?”, “Mümkün olsa bile etkili mi?” gibi sorular temel alınarak çocuğa neyi nasıl seçeceği anlatılmalı, kimle oynayacağı, neye dikkat edeceği gibi belirli yaşta öğretilecek kurallar göz ardı edilmemelidir.

Ailelerin ilgisiz tutumlarıyla çocukların başka noktalara yönelmesi gerçekleşmeden evde çocuk dostu ortamların oluşturulması gereklidir.

Aileler doğru tutumlarıyla çocuklara rol model olabilmelidir.

Ücretsiz sosyal aktivitelerin gerçekleştirilmesiyle çocukların bu aktivitelere aileleriyle birlikte katılma fırsatı sağlanabilir, ailelerin yönü tüketim kültürünü körükleyen AVM’lerden farklı yönlere çekilebilir.

Geleneksel oyunların olduğu etkinlikler düzenlenerek çocukların ve ailelerin birlikte zaman geçirme imkânı artırılabilir.

Mahalle takımları oluşturularak çocukların bu takımlara katılımı teşvik edilebilir.

Dijitali geleneksele dönüştürerek oyunların dönüşümü sağlanabilir, akıl oyunları, tombalar, çelik çomak gibi oyunlara ilgi artırılmalıdır.

Geleneksel oyun festivalleri düzenlemeleri mahallelerde yaygın hale getirilebilir.

Steril apartmanlarda geleneksel oyunlar oradaki bir abluya abiye öğretilip çocuklar arasında turnuva yapılması hedeflenebilir, bu oyunlarda sadece çocukları değil velileri de işin içine katmak gerekebilir çünkü o oyunu niçin oynaması gerektiğini bilen **ailelerle** açısından da bu durum bir fırsattır. Ayrıca çocuklara, birlikte bir şeyleri başarmanın getirdiği hazı yaşamak için bir imkân sunulmuş olacaktır.

Çocukların hareket ihtiyacı düşünülerek elleri meşgul etmenin önemi göz önüne alınmalıdır. Çamur, seramik oyun alanları oluşturularak bu alanlar bilhassa parklarda yaygın hale getirilmelidir. Çocukların ellerini kullanacakları beceri alanları oluşturularak elini sadece yemek yemek ve dijital oyun için kullanmasının önlenmesi gereklidir. Bedeni kullanarak duygularını da öğrenmesi sağlanmalı, çocuklar ellerini bedenlerini kullanacağı alanlara yönlendirilmelidir.

Geleneksel oyunların da bulunduğu parklar **oluşturulmalı bu** parklarda geleneksel oyun malzemeleri bulundurulabilir.

Ailelerin birlikte dahil olabileceği aktivitelerin geliştirilmesi, yarışmaların yapılması bunun yanında geleneksel somut olmayan kültürel miras öğeleri de kullanılarak Karagöz Hacivat, modern oyunlar, fırır oyunları gibi her hafta farklı bir oyun oynanması sağlanarak çocukların parklara devamlı gelmesinin önü açılabilir.

Almanya örneği ele alındığında, bazı yerlerde bulunan kafeterya özelliği gösteren girişin ücretli olduğu yerlerde aile ile ve yalnız aktivite alanı oluşturulabilir. Oyun müzeleri olarak bilinen bu yerlerde birçok etkinlik, farklı oyunlar geleneksel oyunlar bir araya getirilerek çeşitlilik sağlanabilir, bu oyun müzelerinin oluşturulması sağlanabilir.

Çocukları bağımlı değil bağılı hale getirmek ve çocukları hayvanlarla tanıştırmak, bitkileri sevdirmek gibi değerler üzerine eğilebilir.

Pasif bir bağımlılıktan kurtulması için çocukları sanat, spor gibi alanlara yöneltmek.

Geleneksel oyunun edebiyatla sanatla bağlantısının gözetilmesi ve buna uygun faaliyetlerin yapılması.

Değerlerimizi anlatan oyunlar oluşturulmalı, bunları ‘gelin gençler çelik çomak oynayalım’ gibi sözlerle sloganlaştırmalıyız. Bu durumun sadece ülkesel değil küresel bir sorun olduğu bilinerek hareket edilmelidir.

Ders içinde telefonu okula getiren çocuğun telefonu elinden almak yerine o derse uygun olarak kullanılmasının teşvik edilmesi.

Dijital sektöre geleneksel olanı katmalıyız bununla birlikte “geleneksel oyunları canlandırmalı ve dijital alanda üretilmesi faydalı olur mu?” şeklinde değerlendirmeler yapılmalıdır.

İdeal boyutta, fikirsel olarak aktarılabilir geleneksel oyunlar festivalleştirilebiliriz daha sonra buna katılıp fotoğraf atan gençleri çocukları puanlandırılarak aktif hale getirebiliriz.

3) Bağımlılık sürecinde aile, akran ve öğretmenlere düşen sorumluluklar nelerdir?

Eğitimde çocukların yarış atı gibi kullanılmasının yanlışlığının farkına varılmalı ve eğitimin farklı bir boyutunun olduğu bilinmeli, çocuklara bilinçli bir eğitim verilmiyorsa çocuğun diğer alanlarda da bağımlılık vb. problemler yaşayacağını farında olunmalıdır.

Ebeveynler çocuğun hangi mecrada olduğunun bilincinde olmalı, oyun oynanan web sitesi hakkında bilgi sahibi olmalı, böylece çocuğu gerektiğinde uyarabilmeli ve içeriğinin zararlı olduğunu fark ettiği oyundan uzaklaştırabilmelidir.

Biyolojik bağışıklık sisteminin yanında duygusal bağışıklık sistemi geliştirilmeli, çocuk oynadıklarının bilincine varmalı, bu konuda rol modellerde anne babalardan sonra kontak kurulan rol modelleri önemsemeliyiz.

Çocuğu tatmin edici yüz yüze ilişki **ortamı** için gerekli ortamlar yaratılmalı, bu tür ilişkiler aracılığıyla çocuğun zihni, duyguları ve bedeni daha fazla meşgul edilmelidir.

Çocuklara irade kavramının öğretilmesi gereklidir.

Çocuğun bağımlılık sürecinde bu durum ilk etapta kabul edilmeli, çocuğu dışlamadan hareket edilmesinin önemi göz önüne alınmalıdır. Bu durumda bir uzman desteği alınması sağlanmalıdır.

Ortam düzenlenmesinin sağlanması ve gerekli noktalarda kısıtlamalar getirmenin önemi bilinmelidir ve bunlar çocuk hırçınlaştırılmadan uygulanmalıdır.

Çocuğun durum tespiti için okullarda bağımlılık taraması yapılabilir.

Aile sohbetleri yaparak aile kurumu desteklenmeli ve bağımlılık gerçekleşmeden aileyi güçlendirmenin önemi üzerinde durulmalıdır.

Ödev yapmaktan sıkılan çocuğa ‘önce oyna sonra yap’ gibi komutlarla denge sağlanmalıdır.

Ekranların dışında akranların birlikte yapacakları ortak ilgi alanları yaratılmalıdır.

Teneffüs saatleri için öneriler geliştirilmelidir. Öğrenci fikirleri önemsenmelidir.

Eğitim hayatının ilk dört senesinde okullardaki yoğun müfredat derslerinden ziyade çocuklara kitap okumaya, oyun oynamaya yönelik faaliyetler sunulabilir, beşinci sınıftan itibaren yoğun müfredat dersleri başlatılabilir.

Öğrencilerin sosyal etkinliklere yönlendirilmesi sağlanabilir.

Boşluk, tatminsizlik, yanlış yönlendirme değil yaşanan boşluğu doldurma noktasında etkili olunmalıdır.

Öğrencilerin yaş ve gelişimlerine uygun oyun seçme, süre düzenlemesi ile ilgili bilinçlendirme vb. çalışmalar yapılmalıdır.

4) Bağımlılık sürecinde hukuksal önlemler neler olabilir?

Velayet, bakım, eğitim, vb. sorumluluklar velayet kapsamında aileye verilmektedir. Bu noktada aileler, yasal olarak çocuklarının ruhsal ve bedensel gelişimlerinden sorumlu oldukları noktasında bilinçlendirilebilir.

Devletin tamamen yasaklayıcı uygulamalara yönelmesi, bu noktalara yönelik ilgiyi artırabilir. Bu noktada denge balans mekanizmaları devreye sokulmalıdır.

Devlet, dijital oyunlarda geleneksel motifleri kullanan oyun şirketlerine destek vermelidir.

Mavi balina vb. oyunlar üzerinden kullanıcılara ilk etapta bazı kimlik bilgileri ile ilgili sorular yöneltilerek güvenlik önlemlerinin yasa koyucu tarafından artırılması sağlanmalıdır.

Teknoloji bağımlılığıyla mücadele birimi oluşturulması sağlıklı olabilir.

Tıpkı suçla müdahale yasasında kumarın fiziksel mekanlarda yasakladığı gibi dijital oyunlar ve diğer platformlarda da kumar yasaklanmalıdır.

İnternet güvenliğinin ve internette bireysel korunmanın sağlanması için yaptırımlar oluşturulmalıdır.

İnternet siteleri üzerinde yasalarla belirlenecek uyarı işaretleri geliştirilebilir. Özellikle ebeveynlerin bu uyarıları anlayacağı şekilde içerikler geliştirilebilir.

Hukuki düzlemde disiplinler arası bir politikanın oluşturulması çok boyutlu bir çalışma yapılması gereklidir.

Engellenmesi zor oyunların yaygın olduğu bilinmektedir. Bunun ancak devlet eliyle takip edebilir olması önemsenmelidir. Çocukların yaşamlarına mal olacak seviyede dijital tehlikeye karşı devlet desteği alınmalıdır.

Devlet, oyunların içeriğine dair inceleme yapabilir.

Oyun sitelerinde çocukların zihinsel gelişimine zarar verecek ve suç niteliğindeki öğeleri ilgili mercilere bildirebilmek için şikâyet butonu oluşturulmalı, günlük hayatta suç olan şeylerin dijital alanda da suç olması gerekçesiyle bu tür öğeleri içeren oyunlar ve web siteleri hakkında cezai yaptırımlar uygulanmalıdır.

Dijital ihmal ve istismar gibi kavramlar geliştirilebilir. Fiziksel ihmal gibi aileleri somut verilere dayalı şeylere yönlendirmenin önemi üzerinde durulmalıdır.

Oyun üzerinden yapılacak tacizler ve hakaretlerin cezai bir karşılığının olması gerekmekte, bu konuda yasal düzenlemeler yapılmalıdır.

Bilişim teknoloji kullanımının güvenli internet yönergesinde aile profili çocuk profili oluşturuluyor. Ancak ebeveyn profillerinin çocuk tarafından açılması söz konusu olabilir. Bu noktada bilinçlendirilmelidir.

Amerikan Pediatri Akademisi bildirgesinde yer alan ve çocukların ekran karşısından hangi yaşta ne kadar zaman geçirmesi gerektiğine yönelik tavsiyelerde bulunan maddeler incelenmeli, ilgili devlet kurumları Türkiye’de bu konuyla ilgili uzmanların da desteğini alarak bu tür maddeleri toplumla paylaşmalıdır.

5) Bağımlılık sürecinde basın yayın ve medyaya düşen görevler nelerdir?

Kamu spotlarını sosyal medya üzerinden yayınlamak gereklidir.

Çocuklara kısa ve öz içeriklerle oyun bağımlılığının zararları anlatılmalıdır.

Benzer şekilde **Yotuberler** vasıtasıyla ya da şarkılar oluşturularak bağımlılık meselesine dair hem ebeveynler hem de çocuklar bilgilendirilmelidir.

Oynanan oyunların kitaplara aktarılması (fantastik oyun fantastik kitap, savaş oyunları polisiye kitap vb.) gereklidir. Böylece çocuk benzer içeriklere ekran üzerinden değil kitaplar üzerinden yönelme şansı yakalayacaktır.

Medya içeriklerinde kendi kültürel özelliklerimize uygun değişimler yapılmalıdır.

Çocukları internetin faydalı noktalarına yönlendirilmeli.

İhtiyaçlara göre yöresel tedbirlerin alınması gerekebilir. İklimsel farklılıklar dikkate alınmalı merkezi bir öneriden ziyade genel olarak bu bölgesel bağlamli çözüm önerileri dikkate ele alınmalıdır.

Oyunlar tasarlanırken çocuklara sorup içerik oluşturulması sağlanabilir.

Çocukların katılımcı olarak dahil olacağı çalıştaylar düzenlenmeli ve onların beklentileri ve görüşleri ortaya konulmalıdır.

Çocuklar geleneksel oyunlardan ne kadar haberdar? Çocukların bu oyunlara dair farkındalığı ölçülmelidir.

Bu çalışmanın devam ettirilmesi yararlı olacağından oyunlar çalıştırılmalı, yararı ne, hangi oyun yararlı öğrenilmeli **çocuk yararlı** olduğu süreçte bunu sosyal medya kullanımından sayılmamalıdır.

Oyun rehberlikleri oluşturularak ailelere bilgi verilmeli evde ve doğada oynanacak oyunlar için rehberler hazırlanmalıdır.

Ailede oyun saatini teşvik ederek ailecek oyunlar videoya alınıp sosyal mecralarda paylaşılmalı,

böylece ailece oyun oynama çocuklar ve ebeveynler arasında yaygınlaştırılmalıdır.

Çocukların kişisel verilerinin internet ortamına aktarılmasında daha dikkatli bir şekilde hareket edilmelidir.

Gazeteler, dergiler, modern çizgi romanlar çocuk yazarları ön plana çıkarıp çocukları yazarlık yapma noktasında da teşvik etmelidir.

Oyun dergilerinin sayısının artırılması ile çocukların yaratıcılıklarının ön plana çıkarılması sağlanmalıdır.

6) Yerel yönetimlere somut uygulama örnekleri neler olabilir?

Geleneksel oyun olimpiyatları oluşturmalı.

Çocuklar için stadyum park bahçe alanları oluşturulmalı.

Geleneksel ile dijitalin birleştirilmesi teşvik edilmeli.

Gelenekselleşmiş parklar, kapalı mekanlar oluşturulmalıdır.

Fiziki çevre psikolojik ve metafizik halimizi etkiler, kötü mimari şekiller bizi olumsuz anlamda etkiler. Kentlerde doğal ortamın az olması göz önüne alındığında (Konya bu noktada şanslı bir şehirdir), doğal ortam alternatiflerinin ortaya konmadan konuşulması sağlıklı sonuçlara ulaşılmasını olumsuz etkileyebilir. Her mahallede parkların olması, güvenli internet bahçelerinin oluşturulması noktasında fiziki şartlar göz önünde bulundurularak ilerlemek gerekebilir.

Çocuk dostu, oyun dostu bahçelerin olması okullarda öncelik haline getirilmelidir.

Okul bahçeleri geniş olmalı ve çocuklara her zaman oyun **fırsat** sunmalıdır.

Nesilleri ayırmadan (dedeler, babalar, çocuklar) bir araya getirebilecek ve her kuşakta insana hitap edebilecek aile dostu parklar oluşturulmalıdır (Millet Bahçeleri, bu açıdan başarılı bir örnektir).

Her zaman aynı yeri görmekten ziyade oyunlaştırma faaliyetlerinin içeriklerinde değişik temalar oluşturulmalıdır.

Belediyeler, STK’lar ve üniversitelerin etkin olmasıyla disiplinler arası çalışmalar yürütülecek faaliyetler gerçekleştirilebilir.

Sadece belirli çocuklara değil özel eğitim çocukları için sürdürebilir çalışmalar yapılmalıdır.

Oyun sokağı projesinin geliştirilmesi ve sürdürülmesi gereklidir.

Parkların fonksiyonlarını artırmak gereklidir. Örneğin İzci Oyun Parkı adlı projede ailelerin birlikte hem piknik yapabileceği hem de oyun oynayabileceği bir ortamın oluşturulması amaçlanmıştır. Yemek yapılacak alanda aile üyelerinin birlikte aktif olması amaçlanabilir.

Okullarda yaşayan geleneksel oyunlar daha da görünür hale getirilmelidir.

28 Mayıs Dünya Oyun Günü (birkaç yıldır Türkiye’de belirli noktalarda kutlanmaktadır), 21 Mayıs Okul Dışarıda Günü gibi günlerin faaliyete geçirilmesi yönünde belediyeler öncülüğünde çalışmalar yapılabilir. Bu yıldan itibaren belediyeler bu tür günleri sahiplenmeli ve bu konuda farkındalık yaratacak adımlar atmalıdır.

Grup halinde geleneksel oyunların hep bir arada oluşturulması ve tanıtımının sağlanması gereklidir.

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

“Çocukların, akıllı telefon dışında bir hayatın var olduğuna inandırılması gerekiyor”.

1) Bağımlılık nedenleri neler olabilir?

Akıllı telefonlarda hem oyun hem sosyal medya hem televizyon hem video içeriklerine ulaşma şansı mevcuttur. Bu sebeple akıllı telefonların tüm ekran bağımlılıklarını içeriyor olması ve çocuklarda daha üst seviyelerde karşılık bulması, bu bağımlılıktaki en temel sebeplerden biridir.

Herhangi bir konuda bilgi sahibi olmak, video ya da fotoğraf çekmek, GPS üzerinden yol tarifi almak, eposta ya da banka uygulamalarını kullanmak gibi hayatı kolaylaştırıcı yönleri daha fazla ağır basan akıllı telefonlarda zamanla ihtiyaca yönelik kullanımların yerini oyun, eğlence ve sosyal medya gibi mercilerin alması ve bunların bağımlılık potansiyelinin yüksek olması, çocuklardaki akıllı telefon bağımlılığını daha da artırmaktadır.

Çocukların sokakta, mahallede akranlarıyla bir araya gelememesi önemli bir faktördür. Bu da doğrudan ya da dolaylı olarak çocukların yüz yüze iletişim kuramaması, bireylerin asosyalleşmesi gibi sebeplere bağlıdır.

Popüler kültür öğelerini fazlasıyla içermesi ve magazinsel boyutta bilgi sahibi olmak isteyen bireylere yönelik arz.

Z Kuşağı gençlerinin teknoloji çağına doğması ve teknolojiden kaçmanın mümkün olmaması akıllı telefonların her bir çocuğa sunumunu gerektirmektedir.

Bilhassa sosyal medyada gündelik hayata yönelik paylaşımların çocuklar ve gençler (hatta yetişkinler) arasında yaygınlaşması ve bunun zamanla İnsani ve nefsanî duygular, narsizm ve beğenilme isteğini körüklemesi.

Ebeveynlerin çocuklarına ulaşabilme ve onlardan haber alabilme aracı olarak akıllı telefonlara mecbur kalması. Diğer bir ifadeyle zorunlu bir interaktiflik.

Sosyal ve psikolojik kaynaklı sebeplere bakılacak olursa, akıllı telefonların ve belli markalar çevresindeki sosyal medya paylaşımlarının statü kazandırma aracı olarak algılanması.

Popüler kültür ve küreselleşme ile etkisini daha fazla hissettiren gösterişçi tüketim.

Geleneksel değerlerden uzaklaşma ve yüz yüze iletişim yoksunluğunun bu uzaklaşma halini, dolayısıyla bağımlılığı artırması.

İnternetin kamusal alanlarda yaygınlaşması ve girilen hemen her ortamda wi-fi şifresi ile online olma güdüsünün harekete geçmesi

Modern hayattaki bireyselleşme ve yalnızlaşma, bu durumun telefonlara daha fazla yönelmeye sebep olması ve adeta kısır bir döngü gibi daha da az sosyalleşmenin beraberinde gelmesi.

Uluslararası alandaki online oyunların (PUBG, vs.) artan bir şekilde talep görmesi ve çocukların bu tür oyunlara farklı görseellikler ve iletişim kanalları aracılığıyla bağımlılık derecesinde yönelmesi.

Bu tür oyunlarda bazı hedefleri tamamlamak üzere uzun süreler boyunca çevrimiçi ve odaklı halde kalınmak zorunda olması, böylece çocukların ve ergenlerin saatler boyunca oynadığı oyuna odaklanması.

Ebeveynlerin rol model olarak alınması ve akıllı telefon bağımlılığının ebeveynlerden edinilen ya da öğrenilen bir patolojik vaka haline gelmesi.

Çocuklara akıllı telefonlar dışında alternatif yaşamlar üretme potansiyelinin zayıf olması ve cazip ortamların üretilmemesinden dolayı çocukların akıllı telefonlara adeta muhtaç kalması.

Akıllı telefonlarla sosyal medya platformları üzerinden kurulan iletişimin gündelik hayattaki yüz yüze iletişime nazaran görünürde daha risksiz olması ve bireyin bu platformlarda kendini daha rahat ifade edebilmesi.

2) Bağımlılık sürecinde önleme çalışmaları neler olabilir?

Öncelikle teknolojinin hakimiyetinin geri döndürülebilir bir durum olmadığının kabul edilmesi gerekmektedir.

Tıpkı akıllı telefonların ürettiği gibi ucuz, güvenli ve risksiz sosyal platformlar oluşturulmalıdır ve bunlar kamusal alanlarda üretilmelidir.

Üniversiteler ve otoriteler, gerçek zamanlı ve mekanlı bir yaşantı üretilebilmesi ve akıllı telefon bağımlısı çocukların bu yaşantıya kanalize edilebilmesi için neler yapılacağını etraflıca düşünmeli ve tartışmalıdır.

Bu yapılırken, teknoloji muhtemel normalleşme süreçlerine paydaş kılınmalıdır.

Tıpkı bazı özel okullarda uygulandığı gibi örneğin çocuklar okullarına girerken telefonlarını belli bir yere (dolap, ünite, vb.) teslim etmeli ve en azından ders ve teneffüs saatlerinde bu bağımlılıklarından uzaklaştırılmalıdır.

Aile ve iletişimden sorumlu bakanlıklar ve diğer ilgili birimler bazı eğitim programları ile bilinçli medya kullanımına dair çocukları ve ebeveynleri bilgilendirmelidir.

Okullarda internet kullanımı için belli başlı filtreler uygulamaya konulmalıdır.

Aile kurumu güçlendirilmeli, anne ve baba rolleri tekrar hatırlanmalı ve hatırlatılmalı, çocuklara bir kaçış alternatifi olarak akıllı telefonlar sunulmamalıdır.

Okullardaki rehberlik servislerine ek olarak “okul sosyal hizmetleri” adı altında birimler ihdas edilmeli ve bu birimler çocuklara, akıllı telefonun sağlıklı kullanımına dair süregiden bilinçlendirmelerde bulunmalıdır.

Çocuklarının akıllı telefon bağımlısı olduğunu ya da olmak üzere olduğunu düşünen aileler, gerek okullarda kurulacak bu tür birimlere gerekse okul dışında kurulacak ilgili kurumlara başvurmalı ve destek istemelidir.

Sokağı güvenli hale getirmek gereklidir zira çocuklarının sokakta fiziksel ya da ruhsal tahribata uğramasından korkan ebeveynler çocuklarının vakit geçirebilmesi için akıllı telefonların yardımına başvurmaktadır. Bu da bağımlılığı artırmaktadır. Bu sebeple sokaklar daha fazla ışıklandırılmalı, park alanları amacına uygun kullanılması için güvenli hale getirilmeli. Burada Emniyet Teşkilatı'na ve yerel yönetimlere çok fazla iş düşmektedir.

İnternet ortamında başlayan sosyal ilişkiler gerçek zamana ve ortama yayılacak şekilde kurgulanmalıdır. Örneğin sosyal medya platformları üzerinden başlatılan sportif süreçler çocukların dışarıda bir araya gelebilecekleri organizasyonlara dönüştürülmelidir. Böylece çocuklar online yaşam dışında da bir hayat olduğu gerçeğini daha net bir şekilde görebilecektir.

Benzer şekilde internet ortamında yapılan ödevlerin müzakeresi ya da analizi için çocuklara dışarıdaki mekanlar açılmalı (mümkünse kütüphaneler) ve ödevin yüz yüze iletişim ile revizesi sağlanmalıdır.

Çocukların yaş ve sınıfları göz önünde bulundurularak medya okuryazarlığı zorunlu bir ders haline getirilmeli ve dijital teknolojiyi bilen öğretmenler aracılığıyla çocuklar bilinçlendirilmelidir. Hatta orta okuldaki itibaren çocuklara siber zorbalık eğitimi verilmelidir.

Hem ebeveynler hem de çocuklar üzerinde uygulanacak saha araştırmaları, anketler vb. aracılığı ile bireylerin ilgilerini anlamak üzere çalışmalar yapılmalı, bu ilgilere yönelik uygulamalarla çocuklar akıllı telefonlardan biraz daha uzaklaştırılmalıdır.

Geleneksel oyunlara ilgi gösterilmelidir. Çocuklara arkadaşlık duygusu ve kaynaşmayı sağlayabilecek ortamlar oluşturulmalıdır. Bunun için gerekirse günün belli saatlerinde belli cadde ve sokaklar trafiğe kapatılmalı ve çocukların ilgisini çekebilecek aktiviteler düzenlenmelidir.

İlgili kamu kurumları, çocukları sokakta oyun oynatacak akıllı telefon uygulamaları geliştirilebilir.

Çok daha genel ve soyut bir süreç olarak, öncelikle toplumun güven bunalımının yıkılması gerekmekte ve bireyler acımasız dünya sendromundan uzaklaştırılarak sosyalleşme süreçleri toplumsal güven duygusu etrafında şekillendirilmelidir.

Şehir planlamacıları, mimarlar ve yerel yönetimler, kentlere çocukların ve yetişkinlerin birlikte

zaman geçirmesine aracılık edecek sokaklar, mahalleler, ev tipleri vb. alanlar kazandırmalıdır.

3) Bağımlılık sürecinde aile, akran ve öğretmenlere düşen sorumluluklar nelerdir?

Ailelerin çocuklarla gündelik olarak sağlıklı iletişim kurmaları ve çocuklarına yeterince zaman ayırmaları gerekmektedir.

Çocuklara, her şeyi ebeveynleriyle paylaşma imkânı ve rahatlığı sağlanmalıdır.

Daha sağlıklı bir internet ve sosyal medya kullanımı için çocukların akıllı telefonları evin ortak alanlarında kullanmaları sağlanmalı, çocuklar akıllı telefonla baş başa bırakılmamalıdır.

Çocuğun benimseyeceği şekilde ve konunun uzmanlarından alınacak tavsiyeler doğrultusunda aileler tarafından akıllı telefon kullanım süresine kısıtlama getirilmelidir.

Aileler tarafından çocukların tutkuları, talepleri, hobileri, arzuları keşfedilmeli ve bunları akıllı telefon olmadan da tatmin edebilecekleri düşüncesi çocuklara benimsetilmelidir.

Bu yolla çocukların sosyal çevreleri ile bütünleşmesi sağlanmalıdır.

Çocukların yapmayı isteyip de kendinden ya da ebeveynlerinden kaynaklı olarak gerçekleştiremedikleri şeyler not edilmeli ve bu arzuları imkanlar dahilinde yerine getirilmelidir.

Aileler bu konuda kendi sorumluluklarından kaçmamalı, akıllı telefonları çocukları susturacak ya da onları sakinleştirecek bir bakıcı olarak görmemelidir.

Ebeveynler telkinden ziyade rol model olma durumuna odaklanmalıdır. Bu sebeple ebeveynler de akıllı telefon kullanımlarını kısıtlamalı ve akıllı telefon bağımlılığına dair semptomlarda konuyla ilgili yetkin kişilerden yardım talep etmelidir.

Medya okuryazarlığı ya da benzer isme sahip derslerin bilinçli öğretmenler tarafından verilmesi gerekmektedir. Bu ders, boş bir ders gibi geçmemeli, farklı branşlardaki öğretmenlerin işi olmamalıdır.

Öğretmenler akıllı telefon kullanımı konusunda çocuklara uyarılarda bulunmalı, böyle bir bağımlılığı tespit ettiği ya da bu tür bir bağımlılığı olduğuna dair şüphe duyduğu öğrencilerin velileriyle irtibata geçmeli ve onları bu konuda bilgilendirmelidir.

Okul idarecileri ve öğretmenler okullarda akıllı telefon kullanımına büyük oranda kısıtlama getirmelidir. Bu da okula girişlerde telefonların toplanması ve yalnızca ihtiyaç halinde bu telefonların kullanılmasına müsaade edilmesi ile mümkündür.

Okullara akıllı telefon sokulmamalı. Öğretmenler ya da okul idarecileri bir dolaba telefonlarını koyabilir. Bir kart verilir, ihtiyaç anında çocuk kartla açıp konuşabilir ve yerine koyabilir.

Liselerde kamerasız akıllı olmayan cep telefonları uygulamasına geçilebilir.

Çocuklar üzerinde aile ve öğretmenler şu mesajı üretebilir: Teknoloji yoksa yaşam yok diye düşünemeyiz!

Okullar ve öğretmenler aracılığıyla öğrencileri doğa ile buluşturan etkinlikler düzenlenmeli.

Sınav sistemi, okul müfredatları vs. öğrenciyi sosyal hayattan uzaklaştıracak yoğunluklar içermemelidir. Bu konuda Millî Eğitim Bakanlığı çok yönlü ve kapsamlı bir çalışma yürütmelidir.

4) Bağımlılık sürecinde hukuksal önlemler neler olabilir?

Akıllı telefon ve sosyal medya içeriklerini hukuksal olarak tamamen kısıtlamak mümkün gözükmemektedir ve bu durumun bilincinde olunmalıdır. Haberleşme özgürlüğünün anayasal bir hak olduğu göz önünde bulundurularak hukuksal önlemler geliştirilmeli ve bu önlemlere ihtiyaç halinde başvurulmalıdır.

Çocukların zihinsel ve psikolojik gelişiminde sorumluluk sahibi olan ebeveynler bu konuda bilinçlendirilmeli ve sağlıklı gelişime engel olacak uygulamalar **konusundan** ebeveynler hukuksal sürece tabi kılınmalıdır. Bu, ebeveynler üzerinde bir bilinçlenme yaratacaktır.

Kıta Avrupası hukukunu benimseyen Türkiye’de internet ya da akıllı telefon kullanımını kısıtlayacak uygulamalar özgürlükler alanının ihlaline gireceği için konu yasakçı bir perspektiften değil düzenleyici bir perspektiften ele alınmalıdır.

Tipki bir vakıf ya da dernek kurmak için bireyler nasıl kimlik bilgilerini ilgili kurumlara sunuyorsa,

sosyal medya vb. platformlarda hesap açmak için de bireylere bu tür zorunluluklar getirilebilir.,

Sosyal medya üzerinden işlenen siyasi, adi, narkotik vb. suçların daha fazla önüne geçebilmek ve suçluların tespitini sağlamak adına ilgili platformların Türkiye’de temsilcilik açmaları sağlanmalıdır. Aksi takdirde bu tür platformları yalnızca erişime kapatmak hukuki sorunlar ve özgürlüklerle alakalı endişeleri gündeme getirecektir.

12-13 yaşında bir çocuğun sosyal medya hesabı olmaması gerekmektedir zira anonim kimliklerle çocuklar burada zarar görebilir ya da zihinsel gelişimine zarar verebilecek içeriklere erişebilir.

Uluslararası hukukun bu konuyla mücadele edebilmesi için Birleşmiş Milletler gibi ulus ötesi kuruluşların belli başlı hukuki düzenlemelere gitmesi ve bu düzenlemelerin BM bünyesindeki her ülke tarafından onaylanması gerekmektedir.

Akıllı telefonların içerikleri ve kapsamı sürekli değiştiği için konuyla alakalı hukuki önlemler de kendini sürekli güncellemeli ve sosyal medyaya dair gelişmeleri ayrıntılı bir şekilde takip etmelidir.

Bağımlılık konusunda bir yasa tasarısı hazırlanıp gençleri ve çocukları teknoloji ve akıllı telefon bağımlılığından kurtarma amaçlı düzenlemeler yapılmalıdır.

Hukuksal düzenlemelerin insanların daha özgür ve güvenli bir şekilde yaşaması için var olduğu gerçeği göz önünde bulundurularak, bu özgürlüğü engelleyici ve suça teşvik edici kullanımlar hukuki mercilerce kısıtlanmalıdır.

Okullarda ders esnasında ses ve görüntü kaydı alıp bunu sosyal medyada paylaşmanın hukuki ve idari bir karşılığı olacağı mesajının çocuklara verilmesi gerekmektedir. Ceza, burada caydırıcı bir unsur olarak kullanılabilir. Bu cezalar, okullardaki disiplin yönetmeliklerine sokulabilir.

5) Bağımlılık sürecinde basın yayın ve medyaya düşen görevler nelerdir?

İnsanlara hitap etme gücü olan ve kamusal bir sorumluluğu olan medyanın bağımlılık konusunda uyarıcı yayınlar yapması gerekmektedir.

Akıllı telefon bağımlılığı konusunda yerel ve ulusla medyada bilinçlendirici kamu spotları yayınlanmalıdır.

Akıllı telefon bağımlılığı konusundaki kamu spotları reyting saatlerinin yüksek olduğu saatlerde yayınlanmalıdır.

Televizyonlarda ve diğer medya araçlarında uzmanların katıldığı tartışma programları ve haberler yayınlanmalı, bağımlılık konusu ebeveynleri ve gençleri uyarıcı bir şekilde işin uzmanları tarafından masaya yatırılmalıdır.

Medya, akıllı telefonlara bağımlı olmadan da yaşanabileceğinin asgari düzeyde mesajlarını vermelidir.

Ailelere ve çocuklara yönelik akıllı telefon bağımlılığından kurtulmaya ilişkin programlar yapılmalı ve bu programların sayısı ve yayınlanma süreleri artırılmalıdır.

Medyadaki cep telefonu kullanımına özendirici reklamlara sınırlama getirilmelidir.

Geleneksel kodların işleneceği medya içeriklerine yer verilmelidir.

Çocuklara yönelik çizgi film ve dizi filmlerde akıllı telefon bağımlılığı uyarıcı bir şekilde anlatılabilir.

Medya içeriklerinde ürün yerleştirme vb. tekniklerle akıllı telefon bağımlılığının önüne geçici önlemler alınmalıdır.

YouTuber anneler/babalar gibi konularda hukuki düzenlemeler ortaya konulmalı ve sosyal medyada bu tür içeriklerin daha fazla akıllı telefon bağımlılığı yaratmasının önüne geçilmelidir.

TRT Çocuk örneği gibi TRT Genç isminde bir televizyon kanalı kurulabilir. Daha gençlere yönelik, bilimsel kültürel sanatsal faaliyetleri, geleneksel kodlarımıza uygun televizyon kanalı üzerinden 20 yaşa kadar olan kuşağa hitap edilebilir.

Basın yayın organları ve politika uygulayıcıların sosyal medya hesapları geleneksel oyunları teşvik edici uygulamalar ve içerikler yayınlarak çocukları akıllı telefonlardan biraz daha uzaklaştırmanın çabasında olmalıdır. “Telefondan başlayıp hayata” vb. slogan ve uygulamalar hayata geçirilmelidir.

Devlet teşviki ile bu tür içerikler üretecek bireyler ya da sivil platformlar desteklenmelidir.

6) Yerel yönetimlere somut uygulama örnekleri neler olabilir?

Yerel yönetimler, çocuklar ve gençler için ev dışında da vakit geçirebilecekler keyifli ortamlar yaratmalıdır.

Sokaklar birçok açıdan güvenli hale getirilmelidir. Buna altyapı, park, ışıklandırma hizmetleri gibi toplumsal kontrolü sağlama potansiyeli olan ticaret alanları ve esnaf muhitleri de dahildir.

Çocuk dostu kentler vb. projelerle çocukların akıllı telefon dışında da bir yaşantı sürdürebilmelerinin önü daha fazla açılmalıdır.

Çocuklar ve gençler için spor ve rekreasyon alanlarının sayısı gerek Gençlik ve Spor Bakanlığı gerekse yerel yönetimler tarafından artırılmalıdır. Çocukların güvenli ve ilgi çekici alanlar keşfetmesi durumunda telefona daha az yöneleceğinin farkında olunmalıdır.

Çocukların bilime, sanata, edebiyata yönelebileceği ve sadece bu amaçla kurulmuş mekanların (örn. Bilge Evleri) artırılması gereklidir. Çocuklar okul dışındaki zamanlarında velileri tarafından bu tür mekanlara getirilmeli ve belli programlardan faydalanmaları için önleri açılmalıdır.

Gençlerin meşru ilgilerinin karşılık bulabileceği gençlik merkezleri ve benzeri alanların sayısı artırılmalıdır.

Değerler eğitimi projelerinin sayısı artırılmalı ve kentlerde gençlerin kültürel değerlerini tanıyabileceği, bu değerleri pratiğe geçirebileceği mekanlar daha görünür olmalıdır.

Belediyeler ebeveyn çocuk gençleri bilgilendirici faaliyetlere destek olmak adına üniversitelerle ve diğer kurumlarla ortaklıklar geliştirmelidir.

Akranları ile bir araya gelen çocukların akıllı telefonlardan görece daha fazla uzaklaştığı gerçeği göz önünde bulundurularak bu tür ortamların yaratılmasının belediyeçilik hizmetlerinde başlıca hedeflerden biri haline getirilmesi sağlanmalıdır.

Belediyeler, sportif ve sanatsal alanlarda uygun fiyatlarda ya da ücretsiz olarak düzenledikleri kursların sayısını artırarak daha geniş bir kitleye hitap etmelidir.

Belediyelere ait kütüphaneler daha işlevsel hale getirilmeli, toplu taşımalarda mini kütüphaneler oluşturulmalı ve çocukların/gençlerin yolculuk esnasında kitaplarla buluşabilmesini kolaylaştırıcı uygulamalar devreye sokulmalıdır.

Akıllı telefon bağımlısı çocuklar için belediyeler tarafından destek ya da terapi merkezleri kurulmalı ve çocuklar ebeveynleriyle birlikte bu tür merkezlerde belli başlı eğitimlere ve tedavi süreçlerine tabi kılınmalıdır.

Çocuk Sokağı gibi bir modelle çocukların dışarıda bir araya gelmesi adına çeşitli yapılara ve uygulamalara başvurulmalıdır. Bu sokağın yakınında belediyelerin sosyal işleri ile ilgili bir ek bina ya da birim açılarak aileler ve çocuklara akıllı telefon bağımlılığı konusunda rehberlik hizmetleri sunulmalıdır.

Konuyla alakalı farkındalığı artırıcı nitelikte akademik etkinliklerin sayısı artırılmalıdır.

Belediyeler ve okullar arası iş birliği ile ödüllü sportif ya da akademik yarışmalar düzenlenerek çocukların akıllı telefonda geçirecekleri süre azaltılmalıdır.

Akıllı telefon bağımlılığı konusu şehirlerin ana arterlerinde görünür kılınacak billboard ve afişlerde işlenmelidir.

Belediyeler, çocuklara yönelik çocuk ve genç meclisleri oluşturmalı ve gündelik yaşantıda çocukların da sorumluluk sahibi bireyler olduklarının mesajını vermelidir.

Çocukların ebeveynleri ile birlikte kullanabilecekleri ve onları doğal yaşam hakkında bilinçlendirme potansiyeli olan hobi bahçeleri belediyeler tarafından makul ücretlerle teşvik edilmelidir.

Genel Değerlendirme:

Ekran Bağımlılığı Çalıştayı kapsamında dört farklı masada bağımlılığın nedenlerin neler olabileceği tartışılmıştır. Sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ve televizyon/sinema bağımlılığı özelinde gerçekleştirilen tartışmalarda bağımlılığın en önemli nedenlerinden birisinin bir toplumsal yapı olan ailede meydana gelen değişim ve dönüşümler olduğu sonucuna varılmıştır. Aile, moderniteyle birlikte dönüşüm geçirmiştir. Çekirdek aile yapısı ve çalışan ebeveynler çocukların aile içerisinde yalnızlaşmasına yol açmakta ve bu durum da bağımlılığı tetiklemektedir. Aile ve bağımlı bireyler arasındaki ilişki tüm masalarda belirgin bir şekilde gözlemlenmektedir. Bu noktadan hareketle bağımlılığın en önemli nedenlerinin aileden kaynaklandığını belirtmek gerekmektedir. Bağımlılığın diğer bir nedeni ise teknolojik gelişmelerdir. Teknolojik gelişmeler, gündelik hayatın tüm alanlarını etkilemiştir. Özellikle dijital bir kültürün içine doğan çocuklarda ekran bağımlılığına daha sık rastlanılmaktadır.

Toplumsal yaşamda meydana gelen değişim/dönüşümler de bağımlılığı tetiklemektedir. Mahalle ve sokak kültürünün ortadan kalkması, çocukları akranlarından uzaklaştırmakta ve ekrana yönlendirmektedir. Toplumsal yaşamda meydana gelen dönüşümler, temel değerleri de dönüştürmüştür ve bu dönüşümler, bireylerin yaşantılarında ciddi olumsuzluklara neden olmaktadır. Günümüzde sosyalleşme ihtiyacının sanal mecralarda karşılanıyor olması, bireyleri iletişim teknolojilerine bağımlı hale getirmektedir. Ayrıca bazı bireylerin yapısal bir özellik olarak bağımlılığa yatkın olması da bu durumu perçinlemektedir. Asosyal, depresif ya da sosyal fobisi bulunan bireyler, sosyalleşme ihtiyaçlarını yeni medya teknolojileri aracılığıyla karşılamaya çalışmaktadırlar ve bu durum da bağımlılık yaratabilmektedir.

Toplumsal dönüşümle beraber meydana gelen kentsel dönüşümler de bireylerin yaşam alanlarının değişmesine neden olmuştur. Günümüzde bireyler, daha izole bir yaşam sürmektedirler. Mega kentlerde site tipi mekânlarda yaşamın yaygınlaşması, çocukları sokaklardan ve diğer oyun alanlarından uzaklaştırmıştır. Bunun sonucunda da mahallelerdeki dayanışma kültürü yıpranmaya başlamıştır. Dolayısıyla çocuklar, akranlarıyla paylaşmış oldukları mekânları kaybetmeye başlamıştır. Sosyal mekânların yerini sanal mekânlara bırakıyor olması, teknolojiye bağımlılığın önemli bir nedeni olarak değerlendirilmektedir. Bu noktadan hareketle, bağımlılığın nedenlerinin neler olabileceğine yönelik bazı ortak temalar, tüm masalarda gözlemlenmektedir. Kısacası bağımlılık, tek bir nedenden kaynaklanmamaktadır. Bağımlılık, toplumsal, bireysel, ekonomik ve teknolojik temelli olmak üzere birçok farklı neden sonucunda ortaya çıkabilmektedir.

Çalıştay kapsamında masalarda tartışılan bir diğer husus ise, bağımlılık sürecinde ne gibi önleme çalışmalarında bulunulabileceği ve bağımlılık sürecinde aile, akran ve öğretmenlere ne gibi sorumluluklar düştüğüdür. Bu sorumlulukların neler olduğuna yönelik masalardan gelen görüşlerin bazı noktalarda kesiştiği gözlemlenmektedir. Bu bağlamda bağımlılığın önlenmesi için aileye ve eğitim kurumlarına çok iş düşmektedir. Aileler, iyi bir rol-model olmalı ve çocuklarıyla kaliteli zaman geçirmelidir. Tüm aile bireylerinin katılacağı ortak etkinlikler düzenlemeli ve günün belirli bir zaman dilimini "ekransız saatler" olarak geçirmelidirler. Ayrıca okullarda rehberlik öğretmenleri tarafından bağımlılık konusunda ailelere ve çocuklara yönelik eğitimler verilmelidir. Ayrıca bağımlılık konusunda toplumsal farkındalığın artması için kamu spotları hazırlanmalıdır. Ailelerin ve çocukların bağımlılık konusundaki farkındalıklarının artması, bağımlılık ile mücadelenin daha sağlıklı sonuçlar vermesini sağlayacaktır.

Bağımlılığın önlenmesi ya da azaltılması için özellikle çocukların ilgi alanlarına göre farklı aktivitelere yönlendirilmesi gerekmektedir. Çocukların bilim, sanat ya da spor gibi alanlara yönlendirilmesi, çocukların sosyalleşmelerini sağlamakla beraber günlük enerjilerini de farklı alanlarına kanallize etmelerini yol açacaktır. Bu durum da ekran ile geçirecek sürenin azalmasını sağlayacaktır. Ayrıca önleyici bir önlem olarak eğitim kurumlarına akıllı telefonların alınmaması, çocukları günlerinin büyük bir kısmında ekrandan uzak tutacaktır. Benzer örneklerinin Avrupa'da ve Türkiye'de birçok okulda görüldüğü bu uygulama, yaygınlaştırılabilir.

Bağımlılığın azaltılması ya da önlenmesi noktasında farklı mecraların yaratılması da önemlidir. Çocukların sosyalleşebilecekleri, akranlarıyla bir araya gelerek paylaşımında bulunabilecekleri ve çeşitli hobiler icra edebilecekleri yerler artırılabilirse, bağımlılık azaltılabilir. Son olarak ise farkındalığın artırılmasına yönelik eğitim faaliyetlerinin yanında "medya okuryazarlığı" dersinin kapsamı genişletilerek, "ekran okuryazarlığı" tarzında dersler, müfredatlara eklenebilir. Ayrıca aile içerisinde teknoloji kullanımına günün belirli saatlerinde ara verilmesi bağımlılığın azaltılması noktasında önem arz etmektedir. Bilindiği üzere bağımlılığın panzehiri, ara vermektir. Bağımlılığı pekiştirici davranışlardan uzak durulması, uzak durulan sürenin nicelik ve niteliğine bağlı olarak, bağımlılığın azalmasında önemlidir.

Çalıştay kapsamında masalarda tartışılan bir diğer husus ise bağımlılık sürecinde ne gibi

hukuksal önlemler alınabileceğidir. Hukukun bağımlılık sürecinde aktif olarak kullanılması pek mümkün gözükmemektedir. Bilindiği üzere hukuk, öz gereği düzenleyici kurallar silsilesidir. Bu kurallar, bağımlılığın azaltılması noktasında direkt olarak değil, dolaylı olarak faydalı olabilirler.

Devlet kurumları, sanal dünyada yer alan içerikleri denetleyici mekanizmalarını artırabilir. Ayrıca internet teknolojilerine yönelik bazı düzenlemeler yapılarak, bağımlılık olmasa da internet teknolojilerinin zararları azaltılabilir. Bu durum da internet teknolojilerinin güven eşiğinin artmasını sağlayabilir. Ayrıca devlet, bağımlılıkla mücadele kapsamında bağımlı bireylerin tedavileri için gerekli masrafları karşılayabilir.

Radio ve Televizyon Üst Kurulu (RTÜK), şikâyet mekanizmalarını aktif hale getirebilir ve bireyler, internette yer alan herhangi bir "olumsuz" içeriği rahatlıkla şikâyet edebilir. Ayrıca kamu kurumları bağımlılık ve bağımlılığın önlenmesine yönelik projeleri, araştırmaları ve yayınları teşvik edebilir.

Bağımlılıkla mücadele ve bağımlılığın önlenmesi noktasında medyaya da bazı görevler düşmektedir. Toplumsal çıktıları olan medya, bağımlılık süreçlerinde aktif olarak kullanılabilir. Medya, bağımlılığa yönelik farkındalığın artmasını hedefleyen içeriklere daha fazla yer verebilir. Ayrıca medyada eğitici ve öğretici yayınlar yer alarak, "sağlıklı" içerikler sunulabilir. Bağımlılığa yönelik hazırlanan kamu spotları artırılabilir ve bu spotlar günün belirli saatlerinde yayınlanabilir. Bunlara ilaveten medyada yer alan içeriklere yönelik denetimler artırılabilir ve bağımlılığı pekiştirecek yayınlara engel getirilebilir. Medyada yer alan cep telefonları, bilgisayarlar ve oyunlara yönelik reklamlar sınırlandırılabilir.

Çalıştay kapsamında değerlendirilen bir diğer husus ise bağımlılığın önlenmesi kapsamında yerel yönetimlere somut uygulama önerilerinin neler olabileceğidir. Bu kapsamda masalardan gelen önerilerin kesiştiği noktalara bakıldığında ilk olarak yerel yönetimlerin çocukların eğlenip, vakit geçirebilecekleri güvenli alanlar inşa etmeleri gerektiğidir. Yerel yönetimler, çeşitli etkinlikler düzenlemeli ve çocukların birbirleriyle kaynaşarak vakit geçirmelerini sağlamalıdır. Ayrıca yerel yönetimler bilim, sanat ve spor olimpiyatları düzenleyebilir. Farklı hobi alanlarına yönlendirecek kurslarda gençlere yönelik farklı alanlarda eğitimler yaygınlaştırılabilir. Yerel yönetimler gençlerin boş vakitlerini verimli değerlendirebilmeleri için spor kursları açabilir. Ayrıca çocuklar için güvenlik seviyesi yüksek olan oyun sokakları/oyun kentleri inşa edilebilir. Bu anlamda yerel yönetimler yukarıda her masada detaylandırılan etkinliklerle aile içi iletişimi yükseltmek ve ebeveynlerle çocukların paylaştıkları zaman dilimini verimli hale getirebilmek için etkinlikler düzenleyebilir, mekanlar ve imkanlar sağlayabilir.

Çalıştay Koordinatörü:

Doç. Dr. Mehmet Birekul

Raportörler:

Arş. Grv. Dr. Fatih Kaleci

Arş. Grv. Ruhi Can Alkın

Arş. Grv. Mehmet Emin Satır

Katılımcılar: (Alfabetik sıra ile verilmiştir)

Abdulkadir GÖLCÜ (Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi)

Abdurrahim ALTUN (Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Abdurrahman SAVAŞ (Doç. Dr., İstanbul Üniversitesi)

Abdüssamet USLU (Arş. Gör. Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Ahmet TARHAN (Doç. Dr., Selçuk Üniversitesi)

Ahmet Tarık TÜRKMENOĞLU (Dr. Öğr. Üyesi Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Bekir BOĞA (Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Belma TUĞRUL (Prof. Dr., İstanbul Aydın Üniversitesi)

Emre Osman OLKUN (Dr. Öğr. Üyesi, Selçuk Üniversitesi)

Enes BAL (Dr. Öğr. Üyesi Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Faruk KARAARSLAN (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Fatih KALECİ (Arş. Gör. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Hasan Hüseyin TAYLAN (Doç. Dr., Sakarya Üniversitesi)

Hatice YALÇIN (Dr. Öğr. Üyesi KTO Karatay Üniversitesi)

İlke Ulaç KUVANÇ

Kemal SAYAR (Prof. Dr., Marmara Üniversitesi)

Kenan ÇAĞAN (Prof. Dr., Afyon Kocatepe Üniversitesi)

Kübra KÜÇÜKŞEN (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Mehmet BİREKUL (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Mehmet DOĞRUL (Dr.)

Mehmet Emin SATIR (Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Mehmet KANDEMİR (Doç. Dr., Kırıkkale Üniversitesi)

Mehmet Tuğrul KAYA

Mevlâna İDRİS (Yazar / Gazeteci)

Musa MERT (MEB, Eğitimci / Yazar)

Mustafa DURLANIK

Nagihan TUFAN YENİÇIKTI (Arş. Gör. Dr., Selçuk Üniversitesi)

Nesrin IŞIKOĞLU ERDOĞAN (Prof. Dr., Pamukkale Üniversitesi)

Nuran KOYUNCU (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Osman BOZDEMİR (Öğr. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Oya Hacer ADIGÜZEL (İletişimci)

Ömer Faruk AKÇA (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Ruhi Can ALKIN (Arş. Gör., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Sırrı TAŞKIRAN

Süleyman Barbaros YALÇIN (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Sümeyra TURANALP (MEB, Öğretmen / Çocuk Kitapları Yazarı)

Şükrü BALCI (Prof. Dr., Selçuk Üniversitesi)

Uğur ÇAĞLAK (Dr. Öğr. Üyesi., Necmettin Erbakan Üniversitesi)

Vehbi BAYHAN (Doç. Dr., İnönü Üniversitesi)

Yusuf ADIGÜZEL (Prof. Dr., İstanbul Üniversitesi)

Zekeriya GÖKÇE

Zeliha TRAŞ (Doç. Dr., Necmettin Erbakan Üniversitesi)



Ekranla oyna-ma-mak



BENİM
ŞEHİRİM



Ekranla
Oynama
Ekranla
Oyna

BENİM
ŞEHİRİM



Ekranla oyna-ma-mak

BENİM
ŞEHİRİM



BENİM
ŞEHİRİM

