

DİJİTAL BAĞIMLILIK
VE EĞİTİM:
SORUNLAR, EĞİLİMLER VE POLİTİKA ÖNERİLERİ

YAVUZ SAMUR
ZEYNEP YALÇINTAŞ

POLİTİKA NOTLARI

İLKE PN 65 | ŞUBAT 2025

İLKE Yayın No: 247

E-ISBN: 978-625-7684-63-7

DOI: <http://dx.doi.org/10.71174/pn065>

Editör: Ayhan Öz

Yayın Koordinatörü: Mehtap Nur Öksüz

Tasarım: Seyfullah Bayram

Adres: Aziz Mahmut Hüdayi Mah. Türbe Kapısı Sk. No: 13 Üsküdar/ İstanbul

Telefon: +90 216 532 63 70 | **E-posta:** epam@ilke.org.tr | **Web:** ilke.org.tr



İLKE Vakfı, toplumsal meselelerle ilgili bilgi, politika ve strateji üreten, karar alıcılara yol gösterecek araştırmalar yapan ve gelecek için gerekli birikimin oluşmasına katkı sağlayan bir sivil toplum kuruluşudur.



Bu politika notu Eğitim Politikaları Araştırma Merkezi (EPAM) tarafından hazırlanmıştır. EPAM, Türkiye'de eğitim alanının güçlenmesini sağlamak, eğitimde eşitliğin ve adaletin sağlanmasına katkı sunacak bir birikim oluşturmak amacıyla ihtiyaç odaklı, kanıta dayalı ve kapsayıcı çalışmalar yapar.

DİJİTAL BAĞIMLILIK VE EĞİTİM: SORUNLAR, EĞİLİMLER VE POLİTİKA ÖNERİLERİ

ÖZET

Dijital bağımlılık, çocuklar ve gençler arasında giderek yaygınlaşan bir sağlık sorunu olarak dikkat çekmektedir. Teknolojinin hızla gelişmesi ve dijital cihazların günlük yaşamda yaygın olarak kullanılması, bu bağımlılığın artmasına neden olmaktadır. Dijital bağımlılığın; fiziksel, zihinsel ve sosyal sağlık üzerindeki olumsuz etkileri geniş çaplı araştırmalarla ortaya konmuş olup bu durum, çocukların bilişsel ve duygusal gelişimlerini olumsuz etkilemektedir. Mevcut veriler, dijital cihaz kullanımının çocukların uyku düzenlerini, akademik başarılarını ve sosyal ilişkilerini olumsuz yönde etkilediğini göstermektedir. Bu bağlamda, dijital bağımlılıkla mücadele için dijital okuryazarlık eğitimlerinin müfredata dahil edilmesi, ebeveyn ve öğretmen eğitimlerinin artırılması, dijital cihaz kullanım sürelerinin sınırlandırılması ve kamu bilinçlendirme kampanyalarının düzenlenmesi gibi öneriler sunulmaktadır. Ayrıca, teknolojik ürünlerin tasarımında çocuklar için sınırlandırmaların getirilmesi ve dijital bağımlılığı erken tespit edilecek araçların geliştirilmesi önem taşımaktadır. Bu politika notu, dijital bağımlılığın çocuklar üzerindeki etkilerini incelemekte olup bu soruna yönelik stratejik çözüm önerileri sunmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital bağımlılık, dijital okuryazarlık, eğitim politikaları, ekran süresi, dijital bağımlılıkla mücadele.

YAZAR HAKKINDA



Yavuz Samur

Prof. Dr. Yavuz Samur, Bahçeşehir Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Bölümü öğretim üyesidir. Aynı zamanda Yenilikçi Eğitim Geliştirme ve Araştırma Merkezi (YEGAM) başkanlığını yürütmektedir. Eğitsel, dijital, fiziksel, kutu oyunları, eğitimde oyunlaştırma, eğitimde teknoloji kullanımı, teknoloji bağımlılığı, dijital çağda ebeveynlik, dijital oyun tasarımı ve oyun bağımlılığı, sosyal medya ve bağımlılığı gibi konular üzerinde araştırmalar yapmaktadır. Bağımlılıkları önlemek ve çocukların fiziksel oyun süresini artırmak amacıyla çeşitli projeler yürütmektedir. Dijital çağda ebeveyn olmak üzerine *1 Yeni Bildiriminiz Var* isimli kitabı, oyun tasarımı üzerine de *Eğitimde Oyun, Oyunlaştırma ve Eğitsel Oyun Tasarımı* kitapları vardır.



Zeynep Yalçıntaş

Zeynep Yalçıntaş, Boğaziçi Üniversitesi Sosyoloji Bölümünden 2020 yılında mezun oldu. Lisans eğitimi sırasında, Boğaziçi Üniversitesinde çeşitli gelişim psikolojisi laboratuvarlarında araştırmalara destek verdi. Özyeğin Üniversitesi Uygulamalı Gelişim Psikolojisi yüksek lisans programından 2023 yılında mezun oldu. Tez çalışmasında, farklı aile dinamikleri ve çocukların duygusal gelişimi arasındaki ilişkiyi inceledi. Lisans ve yüksek lisans eğitimleri sırasında yarı zamanlı öğretim ve araştırma asistanlığı yaptı. Halihazırda, İLKE Vakfı bünyesinde EPAM Araştırmacısı olarak çalışmalarını sürdürmektedir.

Giriş

Bağımlılık, bir bireyin belirli bir davranışı veya maddeyi kontrolsüz şekilde sürekli olarak tekrarlaması durumudur. Bu durum; bireyin sağlığına, sosyal ilişkilerine ve yaşam kalitesine zarar verir. Bağımlılık, kişinin bu davranışa veya maddeye karşı aşırı bir ihtiyaç duyması, bu ihtiyaçtan kaçmanın zor olması ve bu durumun yaşamın diğer alanlarını ihmal etmesine yol açması ile tanımlanır. Bu durum beyindeki ödül sisteminin bozulması ile ilişkilendirilir ve zaman içinde bireyde daha fazla tatmin sağlama amacıyla artan kullanım isteğine yol açar (Koob & Volkow, 2010).

Dijital bağımlılık ise akıllı telefonlar, bilgisayarlar ve oyun konsolları dahil olmak üzere dijital cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı ile karakterize edilmekte ve çocuk, genç ile yetişkin her yaş

kademesinden bireylerde giderek artan ciddi bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojinin hızla yayılması ve dijital cihazların her yerde bulunabilir hale gelmesi, dijital bağımlılığın erken yaşlardan itibaren yaygınlaşmasına neden olmuştur. Özellikle dijital oyunlar, sosyal medya ve diğer teknolojik araçların aşırı kullanımı çocukların günlük yaşamlarını, sosyal ilişkilerini, fiziksel aktivitelerini ve akademik performanslarını olumsuz yönde etkilemektedir (Anderson & Dill, 2000; Griffiths, 2005). Amerikan Psikiyatri Birliği de dijital bağımlılık, dijital oyun bağımlılığı ve sosyal medya bağımlılığı gibi durumları bir spektrumun parçası olarak kabul etmiş, bu konu ile ilgili farkındalığı artırma ve müdahale etme gerekliliğine de vurgu yapmıştır (Ding & Li, 2023).

Yaşamın her alanında dijitalleşmenin yaşandığı günümüzde kişilerin hangi koşullarda teknoloji bağımlısı olarak kabul edileceği sorusunun yanıtını vermek kolay değildir. Ancak telefon, bilgisayar vb. cihazlardan ayrı kalınan durumlarda bireyin kaygılı ve sınırlı olması, ekrana ihtiyaç duyulmayan ya da ekranla ilgisi olmayan görevlerde dikkat toplamada güçlük yaşanması, sorumluluk ihmal etme hali, başta aile olmak üzere arkadaşlarla bir araya gelmeme, sosyal izolasyon gibi durumlar dijital bağımlılığa ilişkin önemli somut göstergeler olarak kabul edilmektedir (Aziz, Nordin, Abdulkadir & Salih, 2021). Bu somut göstergelere ek olarak dijital bağımlılığın belirtileri arasında ekran başında geçirilen sürenin artması, sosyal etkileşimlerden uzaklaşma, yüz yüze iletişim becerilerinin bozulması ve fiziksel sağlık sorunları yer almaktadır (Odgers & Jensen, 2020; Samur, 2020; Young, 1998). Bu belirtiler, çocukların hem bilişsel hem de sosyal-duygusal gelişimlerini ciddi şekilde etkilemektedir. Dijital bağımlılık, çocukların dikkat sürelerini kısaltıp akademik başarılarını düşürebilir ve sosyal izolasyona yol açabilir (Gentile vd., 2011). Ayrıca ekrana uzun süre maruz kalma; obezite, uyku bozuklukları ve göz yorgunluğu gibi fiziksel sağlık sorunlarına da sebep olmaktadır (Hale & Guan, 2015; Turel vd., 2011). Dijital bağımlılık, gençler arasında depresyon ve anksiyete gibi psikolojik sorunlara da sebebiyet vermektedir (Keles vd., 2020). Tüm bu olumsuz etkiler aslında dijital bağımlılığın toplum sağlığını tehdit eden çok önemli bir durum olduğuna işaret etmektedir.

Teknolojik aşinalık ile dijital bağımlılık arasındaki farkı netleştirmek de önemlidir, çünkü teknoloji kullanımı işlevsel ve dengeli bir düzeyden, bireylerin sağlığını, sosyal ilişkilerini ve günlük yaşamlarını olumsuz etkileyen bir aşamaya kadar

Türkiye’de lise öğrencilerinin %50’si, ortaokul öğrencilerinin ise %35’i sosyal medya bağımlılığı açısından riskli grupta.

uzanabilir. Aşinalık, bireylerin dijital araçları yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kullanmaları iken; bağımlılık, bu araçlara aşırı ve kontrolsüz bir bağlanma durumudur. Bu iki kavram arasındaki ince çizgi; genellikle kullanım süresi, bireyin yaşam kalitesindeki olumsuz etkiler ve teknolojinin kullanım amacına göre şekillenir (Kuss & Griffiths, 2012; Montag & Walla, 2016).

Her yaştan insanı tehdit eden dijital bağımlılıkla mücadele için kapsayıcı ve yenilikçi çözümlere ihtiyaç duyulmaktadır. Özellikle eğitimde teknolojinin rolü ve etki alanı göz önünde bulundurulduğunda eğitimin dijital bağımlılıkla mücadelenin merkezine konumlandırılması çok önemli katkılar sağlayabilir. Örneğin, dijital okuryazarlık programlarının, çocukların dijital dünyayı bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmalarını teşvik etmenin dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir katkısı vardır (Livingstone & Haddon, 2009). Bu programların yanı sıra öğrencileri tüketimden üretime yönlendirmek üzere kodlama, robotik, programlama, oyun tasarımı, video tasarımı gibi tasarım odaklı becerilerin gelişimine odaklanma hususları, dijital bağımlılıkla mücadelede önemli stratejilerdendir.

Video oyunlarının çocukların gelişimi üzerindeki etkisi genellikle olumsuz olarak tartışılrsa da bazı

araştırmalar dijital oyunların motor becerileri, sanatsal yetenekler ve tasarım anlayışları üzerinde olumlu etkiler yaratabileceğini göstermektedir. Özellikle dikkat ve koordinasyon gerektiren oyunlar, çocukların ince motor becerilerini (Hussain & Griffiths, 2018); yaratıcı düşünme ve problem çözme yeteneklerini teşvik eden oyunlar, sanatsal ve tasarım odaklı oyunlar da çocukların estetik becerilerini geliştirebilirler (Lynch & Galletta, 2019). Örneğin; oyun tasarımı ve dijital sanat programları, çocukların dijital dünyadaki estetik anlayışlarını ilerletebilir (Friedrich, 2021). Ayrıca eğitimsel oyunların artan popülaritesi, özellikle sanatsal becerilerle ilgili alanlarda gözle görülür bir evrim göstermektedir (Gee, 2013).

Bu kapsamda Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından dijital vatandaşlık konusunun öğretim programına dahil edilmesi önemli kazanımlardan birisidir. MEB, dijital vatandaşlık eğitimini öğretim programlarına dahil ederek çocukların dijital dünyada etik, sorumluluk sahibi ve güvenli bir şekilde hareket etmelerini hedeflemektedir. 2023 Ekim ayında başlatılan “Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Eğitimi” projesi kapsamında, ülke çapında çeşitli ortaokullarda öğretmen, okul yöneticisi ve velilere yönelik eğitim ile etkinlikler düzenlenmiştir. Dijital güvenlik, siber zorbalıkla mücadele ve dijital haklar gibi konuları içeren eğitimlerin 2025 Temmuz ayında tamamlanması planlanmaktadır (MEB, 2023b).

Üniversitelerin Yükseköğretim Kurumu (YÖK) önderliğinde hazırladıkları bağımlılıkla mücadele eylem planlarını kamuya paylaşarak sürece katkı sağladıkları görölmektedir. Buna ek olarak öğretmenlerin dijital bağımlılığı tanıma ve müdahale etme konusunda daha fazla bilinçlendirilmesi ve donatılması önemli

(Subrahmanyam vd., 2001) olduğundan Öğretmen Bilgi Ağı (ÖBA) üzerinden güncel içerikler paylaşılmıştır. Tüm bunlar Türkiye’de dijital bağımlılıkla mücadele kapsamında önemli adımlar atıldığına dair somut göstergelerdir. Ancak bu adımlar henüz yeterli değildir ve ailelerin dijital bağımlılıkla mücadeledeki rolünü artıracak rehberlik programlarına ihtiyaç duyulmaktadır.

Sokak kültürünün zayıflaması ve sokak oyunlarının azalması da dijital bağımlılığın artmasına yol açmaktadır. MEB, “Yüz Yüze 100 Çocuk Oyunu” kılavuzuyla okul bahçelerinde geleneksel oyunların yeniden oynanmasını teşvik etmektedir. Bu, çocukların fiziksel gelişimlerini desteklerken dijital bağımlılığı azaltmaya yardımcı olacak bir hamledir (MEB, 2024). Oyun dostu sokakların canlandırılması ve çocukların güvenli dışarıda vakit geçirebileceği alanların oluşturulması dijital bağımlılığı önlemede önemli bir adımdır. Ancak şehirleşme, yeşil alan eksikliği ve apartman yoğunluğu gibi çevresel faktörler, çocukların açık alanlarda oyun oynamalarını kısıtlamakta ve onları dijital cihazlara yönlendirmektedir. Bu sebepler, dijital bağımlılığın temel faktörlerindedir ve politika yapıcıların bu unsurlara odaklanarak çözüm geliştirmeleri önemlidir (Coley, Kull & Mendel, 2009; Pretty vd., 2003). Buna ek olarak, güvenlik nedeniyle çocukların sokaklarda vakit geçirme imkanı bulunamıyorsa, oyun dostu okullar inşa edilerek güvenli ortamlarda daha fazla oyun alanı oluşturulması, dijital bağımlılığın önlenmesine katkı sağlayabilecek çözümlerden biri olabilir (Samur, 2020; Samur & Cömert, 2022). Dolayısıyla dijital bağımlılıkla mücadele noktasında önemli adımlar atılmış olsa da henüz yeterince ilerleme kaydedildiğini söylemek oldukça zordur.



Dijital Bağımlılığın Genel Durumu

Dijital bağımlılık, özellikle çocuklar ve gençler arasında yaygınlaşan ciddi bir sorun olarak kabul edilmektedir. Dijital cihazların kullanımının artmasıyla birlikte bu cihazların kontrolsüz kullanımı da önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bu bölümde, dijital bağımlılığın mevcut durumu ile ilgili temel istatistiksel veriler ve analizler sunulacaktır.

Dünyada Dijital Cihaz Kullanımı ve Bağımlılık İstatistikleri

Yapılan araştırmalara göre dünya genelinde çocukların büyük bir kısmı günlük yaşamlarında dijital cihazları yoğun bir şekilde kullanmaktadır. Örneğin; 2021 yılında yapılan bir araştırma, 8-18 yaş arası çocukların günde ortalama 7,5 saatlerini dijital cihazlar başında geçirdiklerini

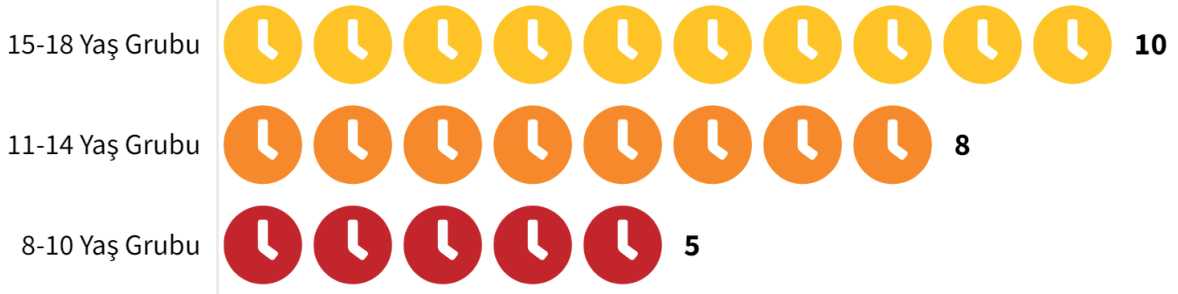
göstermektedir (Common Sense Media, 2022). Bu süre, okul dışında geçirilen toplam zamanın büyük bir kısmına karşılık gelmektedir. Şekil 1’de de görüldüğü üzere, dijital cihaz kullanım süresi yaş arttıkça yükselmektedir. Bu durum, özellikle ergenlik dönemindeki gençlerde dijital bağımlılık riskinin daha yüksek olduğunu göstermektedir.

Türkiye’de Öğrencilerin Dijital Cihaz Kullanımı

Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Alışkanlıkları Raporu (Bayzan vd., 2024), Türkiye’de öğrencilerin dijital bağımlılık düzeyleriyle ilgili detaylı bulgular sunmaktadır. Yirmi bin öğrenciden veri toplanarak hazırlanan bu araştırma kapsamında; öğrencilerin internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve oyun bağımlılığı düzeyleri incelenmiştir. Çalışma, özellikle öğrencilerin cinsiyetlerine (kız-erkek) ve eğitim seviyelerine (ortaokul-lise) göre bağımlılık düzeylerinin nasıl farklılık gösterdiğini ele almaktadır.

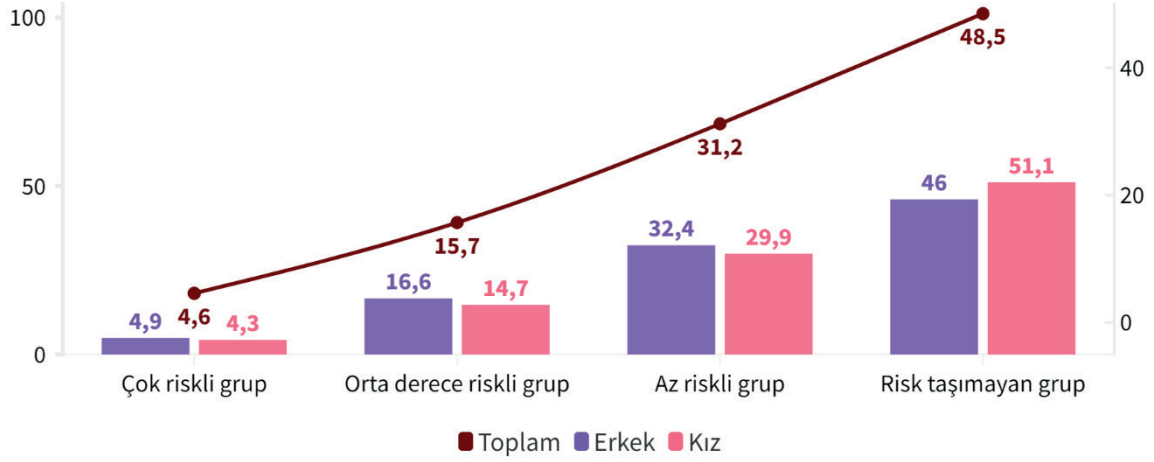
● = 1

Yaş Grubu



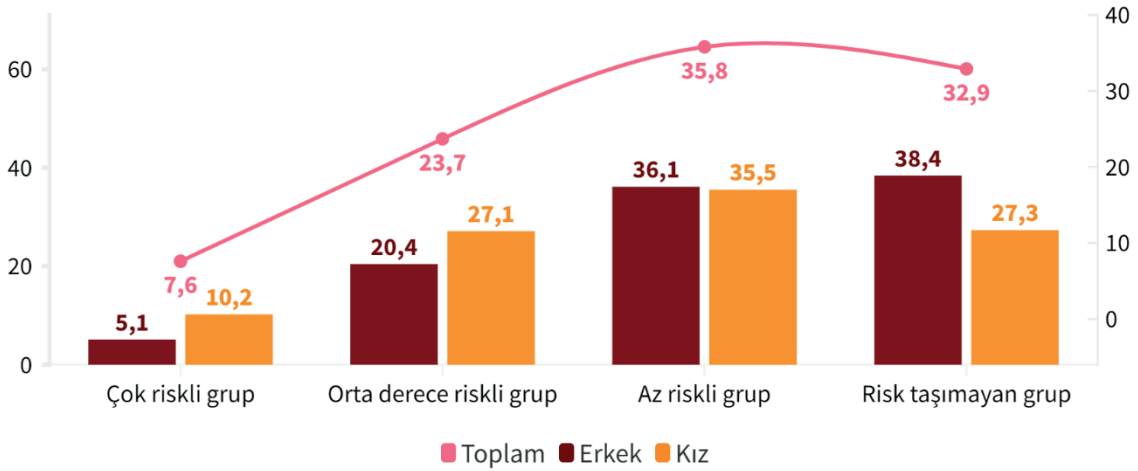
Şekil 1. Yaş Gruplarına Göre Günlük Dijital Cihaz Kullanımı (Saat)

Kaynak: Common Sense Media, 2022



Şekil 2. Ortaokul Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı (%)

Kaynak: Bayzan vd., 2024

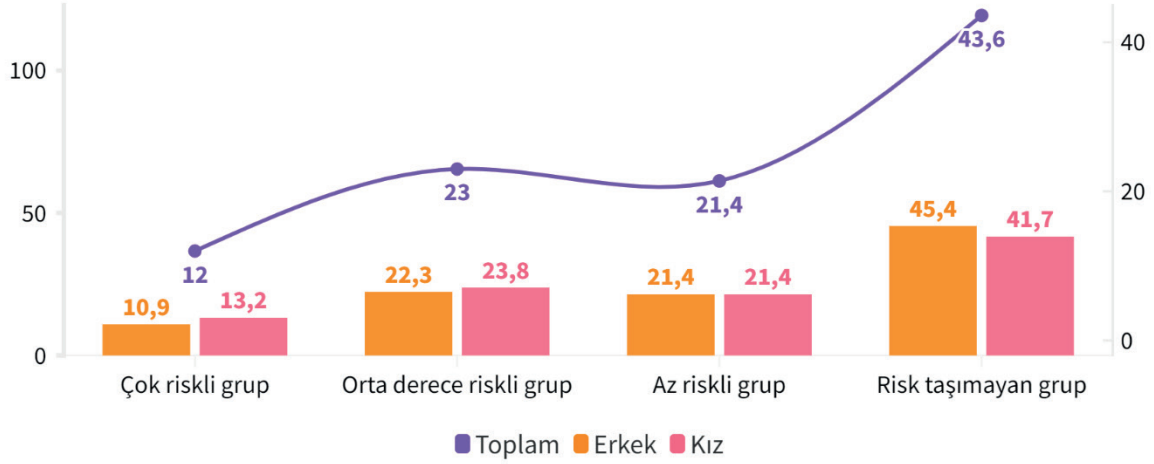


Şekil 3. Lise Öğrencilerinde İnternet Bağımlılığı (%)

Kaynak: Bayzan vd., 2024

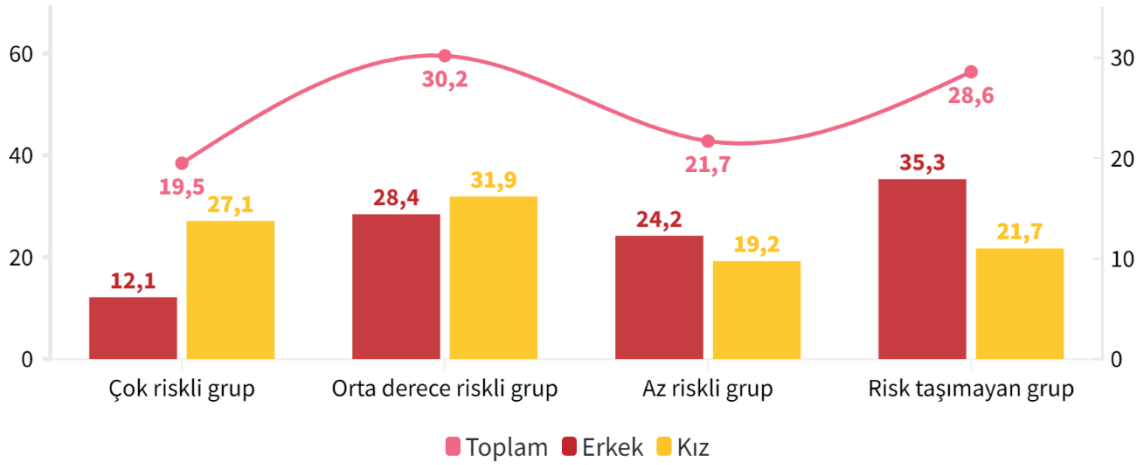
İnternet bağımlılığıyla ilişkili grafiklere bakıldığında göze çarpan en önemli hususlar şu şekildedir:

- Ortaokul ve lise karşılaştırmasında, lisedeki öğrencilerin internete bağımlılıkları çok daha yüksektir.
- Lisede kız öğrencilerin internet bağımlılık düzeyleri (çok ve orta derecede riskli) erkeklere oranla daha yüksektir.



Şekil 4. Ortaokul Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı (%)

Kaynak: Bayzan vd., 2024

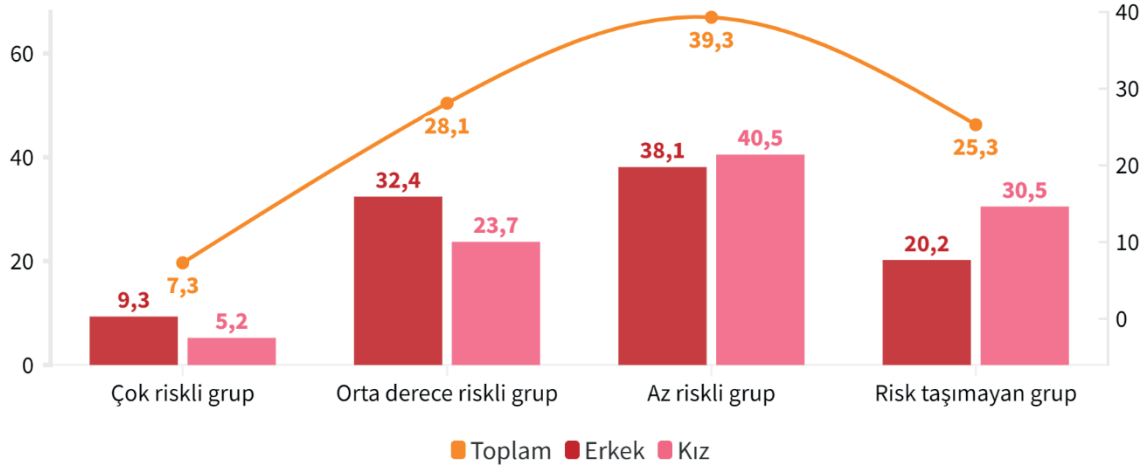


Şekil 5. Lise Öğrencilerinde Sosyal Medya Bağımlılığı (%)

Kaynak: Bayzan vd., 2024

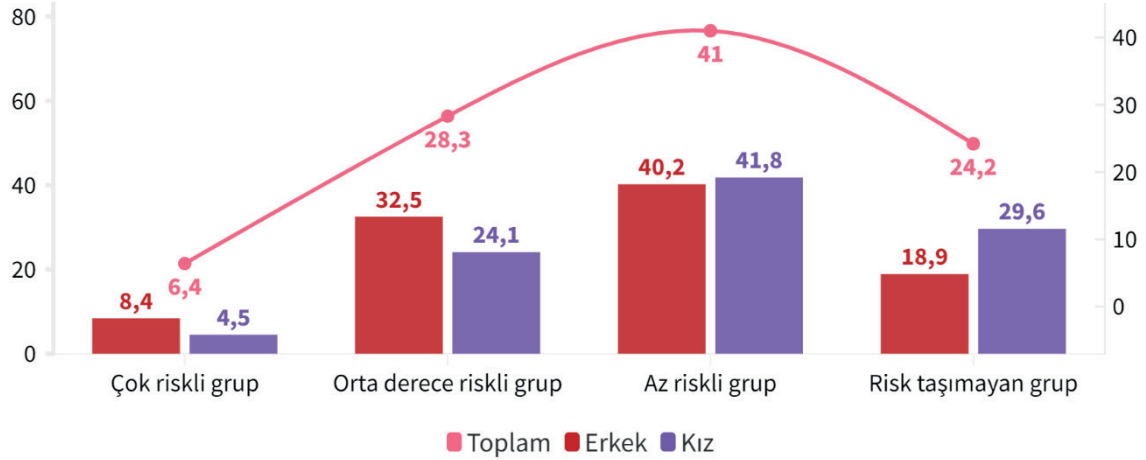
Sosyal medya bağımlılığıyla ilişkili grafiklere bakıldığında göze çarpan en önemli hususlar şu şekildedir:

- Ortaokuldaki öğrencilerinin üçte biri orta ya da çok riskli grupta yer almaktadır.
- Lisede kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılık düzeyleri (çok riskli grupta) erkeklere oranla çok daha yüksektir.
- Lise öğrencileri arasında kızlarda daha fazla olmak üzere cinsiyet temelli bir farklılık görülürken ortaokulda bağımlılık düzeyleri daha genel bir şekilde yaygındır.



Şekil 6. Ortaokul Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı (%)

Kaynak: Bayzan vd., 2024



Şekil 7. Lise Öğrencilerinde Dijital Oyun Bağımlılığı (%)

Kaynak: Bayzan vd., 2024

Dijital oyun bağımlılığıyla ilişkili grafiklere bakıldığında göze çarpan en önemli hususlar şu şekildedir:

- Hem ortaokulda hem de lisede erkek öğrencilerin dijital oyun bağımlılık düzeyleri (çok ve orta derecede riskli) kızlardan daha yüksektir.
- Her dört öğrenciden biri dijital oyun bağımlılık riski ile karşı karşıyadır. Bu durum aynı zamanda dijital oyun bağımlılığının diğer bağımlılıklarla (internet, sosyal medya bağımlılığı) karşılaştırıldığında daha az risk içerdiğine işaret etmektedir.

Ele alınan istatistikler dijital bağımlılığın her yaştan hem kız hem de erkek öğrenciler için önemli bir risk faktörü olduğunu gösteren somut kanıtlar sunmaktadır. Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeylerinin, özellikle internet ve sosyal medya bağımlılığı açısından oranlarının ortaokul öğrencilerine göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir. Ayrıca kız öğrencilerin sosyal medya bağımlılığı konusunda erkeklerden daha yüksek risk taşıdığı başka çalışmalarda da gözlemlenen bir durumdur (Deniz & Gürültü, 2018; Güney & Taştepe, 2020). Erkek öğrenciler arasında ise dijital oyun bağımlılığın yaş fark etmeksizin daha yaygın olduğu birçok araştırmanın sonucunda gözlemlenmiştir (Şimşek & Yılmaz, 2020). Bu durum, dijital bağımlılıkla mücadelede yaş ve cinsiyet farklılıkları göz önünde bulundurularak daha kapsamlı çözümlere ihtiyaç duyulduğunu ortaya koymaktadır.

Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Güvenli İnternet Kurumu tarafından hazırlanan rapora (Bayzan vd., 2024) göre, Türkiye’de ortaokul ve lise öğrencilerinin neredeyse tamamı (%95,49) bir mobil telefona sahiptir. Bununla birlikte öğrenciler evde kaldıkları sürenin büyük bölümünü dijital oyun oynamaya ayırdığını ve öğrencilerin %35’inin çok veya orta derece riskli düzeyde oyun bağımlısı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İnternet bağımlılığı bağlamında da durum çok benzerdir. Lise öğrencilerinin %31’i, ortaokul öğrencilerinin ise %20’si internet bağımlılığı konusunda çok ya da orta dereceli risk grubunda yer almaktadır. Sosyal medya bağımlılığında ise durumun biraz daha ciddiyet kazandığını söylemek mümkündür. Lise öğrencilerinin yaklaşık %50’si çok riskli ve orta riskli derecede sosyal medya bağımlısı olarak tespit edilmiştir.

Dijital bağımlılık; çocuk ve gençlerde obezite, uyku bozuklukları ve göz yorgunluğundan depresyon ve anksiyeteye kadar uzanan fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarına yol açan ciddi bir tehdit oluşturmaktadır.

Ortaokulda ise öğrencilerin yaklaşık %35’i çok riskli veya orta riskli sosyal medya bağımlısıdır. Özetle bu istatistikler Türkiye için dijital bağımlılığın oldukça yaygın gözlemlenen bir sorun olduğunu göstermektedir.

MEB’in Dijital Bağımlılıkla Mücadeleye Yönelik Çalışmaları ve Gelişme Alanları

MEB’in dijital bağımlılıkla mücadelede attığı önemli adımlardan biri 2023 yılında başlatılan “Türkiye’de Dijital Vatandaşlık Eğitimi” projesidir. Dijital mecralarda etik, sorumlu ve güvenli bir şekilde hareket etmeyi teşvik eden bu proje kapsamında; Aydın, Burdur, Çanakkale, Kars, Mardin, Sinop ve Yozgat illerindeki 14 ortaokulda 50 öğretmen ve okul yöneticisine dijital vatandaşlık konusunda eğitim verilmiştir. Ayrıca “ebeveyn günleri” düzenlenerek dijital vatandaşlık konusunda velilerin farkındalıklarını artırmak

hedeflenmiştir. Eğitimler; dijital güvenlik, siber zorbalıkla mücadele, dijital haklar ve sorumlu internet kullanımı gibi konuları içermekte olup, bu eğitimlerin 2025 Temmuz'unda tamamlanması öngörülmektedir. MEB, bu eğitim programlarının ülke genelinde yaygınlaştırılmasını hedeflemektedir (MEB, 2023b).

MEB, Yeşilay Cemiyeti ile işbirliği yaparak 2018 yılından bu yana çeşitli illerde uygulamaya koyduğu "Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı (OBM)"'ni yürütmektedir (MEB, 2018). Bu program öğrencilerde; sigara, alkol, madde ve riskli internet kullanımına yönelik ikincil önleme perspektifiyle geliştirilmiş Türkiye'nin ilk ve tek okul temelli müdahale programıdır. Program kapsamında; rehber öğretmen ve psikolojik danışmanlar, risk altındaki öğrencilere yönelik önleyici müdahalelerde bulunmaktadır. OBM, risk altındaki öğrencilerin bağımlılığa dönüşmeden önce müdahale edilmesini sağlayarak eğitim sisteminin dışında kalmalarını engellemeyi hedeflemektedir. Programın uygulama aşamalarında rehber öğretmenler, risk grubundaki öğrencileri tespit ederek; bilgilendirme, motivasyonel görüşme, izleme, psikososyal değerlendirme ve sağlık kurumlarına yönlendirme gibi çeşitli müdahalelerde bulunmaktadır.

2021 ve 2022 yılları arasında Üsküdar Üniversitesi, Üsküdar Kaymakamlığı ve Üsküdar İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ortaklığında yürütülen "Değişim Benden Başlar" projesi sosyal medya konusunda farkındalığı artırmak amacıyla lise öğrencilerine uygulanmış bir başka çalışmadır. Proje kapsamında Üsküdar'daki liselerde okuyan birçok öğrenciye 6 ay boyunca Sosyal Medya Okuryazarlığı eğitimi verilmiştir. MEB'in dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik yürüttüğü

politikalarla paralel olarak bu proje de sosyal medya kullanımı konusunda öğrencilere sağlıklı alışkanlıklar kazandırmayı hedeflemiştir. Öğrencilerle yapılan araştırmadan çıkan bulgularda lise öğrencilerinin sosyal medya kullanım sürelerinin arttıkça; uyku bozukluğu, baş ağrısında artış gibi sağlık problemlerinin öne çıktığı görülmüştür. Aynı zamanda, kendini en yalnız hissedilen öğrencilerin, sosyal medyada en çok vakit geçiren grup olması da göz ardı edilmemesi gereken bir başka bulgudur (Üsküdar Haber Ajansı, 2022a; 2022b).

MEB'in bu konuda attığı bir başka adım, 2023-2024 eğitim öğretim yılında ortaokullarda seçmeli dersler arasında dijital güvenlik ve dijital bağımlılığın üzerinde duran "Okul Temelli Sosyal Sorumluluk Çalışmaları" dersini müfredata dahil etmesidir. Bu konuların yanı sıra sevgi, saygı, eşitlik, doğruluk, çalışkanlık, şefkat ve merhamet gibi toplumsal değerler de işlenmektedir. Böylece öğrencilerin dijital bağımlılıkla ilgili farkındalık kazanmaları ve dijital dünyada etik, sorumlu ve güvenli bir şekilde hareket eden bir nesil olarak yetiştirilmeleri amaçlanmaktadır (MEB, 2023d).

Türkiye'de eğitim kurumlarında dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik adımlar atılsa da bu adımlar genellikle sınırlı kalmaktadır. Dijital vatandaşlık eğitimi gibi önemli başlıklar eğitim müfredatına dahil edilmiş olsa da, dijital bağımlılıkla doğrudan mücadele edecek daha kapsamlı programlara duyulan ihtiyaç devam etmektedir. Dijital bağımlılıkla mücadeleye yönelik stratejiler genellikle yerel bazda ve sınırlı sayıda okulda uygulanmaktadır.

Ailelerin dijital bağımlılıkla mücadeledeki rolü büyük olmasına rağmen, Türkiye'de ebeveynlere



yönelik eğitim ve rehberlik programları sınırlıdır. MEB, ailelerin dijital bağımlılık konusunda bilinçlenmesini desteklemek amacıyla 2023 yılında "Aile Okulu" kurs programlarını uygulamaya koymuştur. Bu programlar, bilinçli ve güvenli teknoloji kullanımı ile bağımlılıkla mücadele gibi başlıklar altında düzenlenmiştir. Ayrıca, Maarif Modeli Ebeveyn Okulu kapsamında hane içi dijital eğitimi teşvik eden eğitim modülleri oluşturulmuştur (MEB, 2023a; MEB, 2023c). Bunun yanı sıra dijital bağımlılık konusunda farkındalığı artırmak amacıyla Velivizyon platformunda yayımlanan Ailem dizisinin çeşitli bölümlerinde bu konu ele alınmıştır. Bu içerikler, ailelerin çocuklarıyla dijital iletişim kurma becerilerini geliştirmeyi hedeflemektedir (MEB, 2023e).

Ailelerin çocuklarıyla dijital medya kullanımı konusunda doğru ve etkili iletişim kurabilmeleri için desteklenmesi önemlidir. Öğretmenlerin de dijital bağımlılık konusunda daha fazla eğitim alması ve donatılması gerekmektedir.

Dijital okuryazarlık eğitimleri bazı okullarda uygulanmakta olsa da bu eğitimlerin kapsamı genellikle dar ve temel seviyededir. Öğrencilerin sadece dijital araçları nasıl kullanacaklarını değil, aynı zamanda dijital bağımlılığın zararlarını ve dijital güvenliğin önemini de öğrenmeleri gerekmektedir. Dijital bağımlılıkla mücadele; bireylerin dijital dünyada bilinçli bir şekilde yer almasını sağlamakla mümkündür.

Dijital bağımlılıkla mücadelede politika geliştirme süreçlerinin etkili olabilmesi için sürekli araştırmalar ve izleme mekanizmaları kurulmalıdır. Türkiye'de dijital bağımlılıkla ilgili yapılan araştırmalar sınırlı sayıdadır ve bu konuda yeterli bir veri seti oluşturulmamıştır. Yapılacak düzenli

araştırmalar ve izleme çalışmaları, mevcut politikaların etkililiğini değerlendirmeyi ve iyileştirmeler yapmayı mümkün kılacaktır.

Sonuç

Sonuç olarak, dijital bağımlılıkla mücadele için eğitim sisteminde kapsamlı stratejiler geliştirilmesi ve ebeveynlerin, öğretmenlerin dijital okuryazarlığının artırılması önemli bir husustur. Bağımlılık, kişinin bir davranışı sürekli hale getirerek kontrolünü kaybetmesiyle ortaya çıkan bir durumdur ve dijital bağımlılık da bu tanıma uyan bir problem olarak giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Dijital bağımlılığın önlenmesi ve yönetilmesi, çocukların sağlıklı gelişimi ve toplumsal sağlığın muhafaza edilmesi açısından kritiktir.

Dijital bağımlılığın yaygınlığına ilişkin güncel istatistikler, bu sorunun ne kadar büyük bir boyuta ulaştığını göstermektedir. Dünya genelinde çocukların günlük ekran süresinin pandemi dönemiyle birlikte %50 oranında arttığı saptanmıştır (Stiglic & Viner, 2019). Bu durum, çocukların dijital dünyada giderek daha fazla vakit geçirdiğini ve bu eğilimin hızla arttığını göstermektedir.

Dijital bağımlılıkla ilgili yapılan araştırmalar, bu sorunun yaygınlığı ve toplumsal etkileri üzerine önemli bulgular ortaya koymakla birlikte dijital bağımlılığın bir bağımlılık bozukluğu olarak tanınıp tanınmaması hala tartışma konusudur. Bu tartışmalar, dijital bağımlılıkla mücadele için gerekli politikaların ve eğitim stratejilerinin belirlenmesinde önemli bir faktördür. Dijital bağımlılık yalnızca teknolojinin etkisiyle değil, aynı

***Dijital bağımlılıkla mücadele,
dijital okuryazarlık eğitimleri,
bilinçlendirme, erken teşhis ve güvenli
fiziksel aktivitelerle sağlanabilir.***

zamanda bireylerin psikolojik ve sosyal durumlarıyla da ilişkilidir ve bu bağlamda gelecekteki araştırmaların bu konuyu daha derinlemesine ele alması gerekmektedir (Kuss & Griffiths, 2012; Odgers & Jensen, 2020). Öte yandan dijital bağımlılığın çocuklar üzerindeki etkileri incelendiğinde hem beden hem de ruh sağlığına olan olumsuz etkileri dikkat çekmektedir (Hale & Guan, 2015; Gentile vd., 2014; Keles vd., 2020). Bununla birlikte dijital bağımlılığın çocuğun arkadaşlarıyla ve ailesiyle olan ilişkisini zedeleyerek sosyal bir soruna da zemin hazırladığı görülmektedir (Odgers & Jensen, 2020). Tüm bu sorunların temelinde ise bireyin ekrana uzun süreli maruziyeti yatmaktadır. Dijital okuryazarlık anlamındaki eksiklikler de kişilerin dijital bağımlılığa olan eğilimini artırmaktadır (Arslantas vd., 2024; Livingstone vd., 2018).

Son dönemde, sosyal medya kullanımının yaşa göre sınırlandırılması konusu kamuoyunda yoğun olarak tartışılmaktadır. Örneğin; Avustralya 16 yaş altındaki çocuklar için sosyal medya kullanımına sınırlamalar getirilmesini gündemine almış ve bu konuda kapsamlı bir yasa hazırlığı yapmıştır (AA, 2023a). Türkiye’de de benzer bir tartışma yaşanmaktadır. Dönemin Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanı, çocukların sosyal medya kullanımına yönelik yaş sınırı getirilmesinin dijital bağımlılıkla mücadelede etkili bir araç olabileceğini ifade etmiştir (AA, 2023b). Ayrıca çocukların sosyal medya kullanımını bilinçli bir şekilde yönetebilmesi için ailelerin ve öğretmenlerin rolü kritik önemdedir. Yaşa göre sosyal medya sınırlandırmasının, dijital bağımlılığı önlemede tamamlayıcı bir tedbir olduğu unutulmamalıdır.

Sonuç olarak, dijital bağımlılıkla mücadele etmek için eğitim sisteminde yeni stratejiler geliştirilmesi ve ebeveynler ile öğretmenlerin dijital okuryazarlığının artırılması gerekmektedir. Dijital bağımlılığın önlenmesi ve yönetilmesi çocukların sağlıklı bir gelişim gösterebilmeleri için hayati öneme sahiptir. Bu alanda yapılacak çalışmalar ve geliştirilecek politikalar, toplum sağlığını korumada önemli bir rol oynayacaktır.

Öneriler



Çocukları dijital cihazları bilinçli ve dengeli kullanıma teşvik edecek bir dijital okuryazarlık müfredatı hazırlanmalı ve öğretim programına ivedilikle dahil edilmelidir.

Dijital güvenlik, siber zorbalıkla mücadele, dijital haklar ve sorumlu internet kullanımı gibi konuları kapsayan eğitimler, öğrencilerin dijital dünyada güvenli ve etik bir şekilde hareket etmelerini destekleyecektir. Ayrıca, öğretmenlerin dijital bağımlılıkla mücadelede etkin rol üstlenebilmeleri için onlara yönelik dijital okuryazarlık alanında eğitimler ve atölyeler düzenlenmeli, bu çalışmalar okul yöneticilerini de kapsayarak farkındalık tüm eğitimcilerde artırılmalıdır.



Dijital bağımlılık sorununu çözmek ve çocukların sağlıklı gelişimini desteklemek amacıyla tüm paydaşların (kamu, aile, okul vb.) dahil olduğu kapsayıcı çözümler içeren yol haritaları takip edilmelidir.

Bu süreçte aileler ve öğretmenlerin rolü kritik olup ailelerin çocuklarıyla dijital medya kullanımı hakkında etkili iletişim kurmalarını sağlayacak stratejiler geliştirilmelidir. Ayrıca okullarda çocukların günlük dijital cihaz kullanım sürelerini sınırlamak amacıyla ebeveynlerle benzer kurallar oluşturulmalı, dijital güvenlik konusunda düzenli bilgilendirmeler yapılmalıdır.



Okullarda dijital bağımlılıkla mücadele için erken teşhis ve müdahale mekanizmaları geliştirilmelidir.

Rehberlik programlarının etki alanını genişletmek üzere dijital bağımlılığı erken teşhis mekanizmaları oluşturulmalıdır. Özellikle bakanlık ve yerel yönetimler liderliğinde alandan uzmanlarla işbirliği yaparak dijital bağımlılığı tespit edip müdahale edebilecek somut araçlar ve yöntemler oluşturulmalıdır. Okullarda psikolojik rehberlik ve danışmanlık birimlerinin bu araç ve yöntemleri etkin bir şekilde uygulayabilmesi için bu bağımlılığın belirtilerini erken aşamalarda tanıyabilecek eğitimler verilmelidir. Bu eğitimler, okul psikolojik danışmanları ve rehber öğretmenlerinin dijital bağımlılıkla mücadelede daha etkin rol almasını sağlayacak ve erken müdahale ile öğrencilerin dijital bağımlılıkla ilgili olumsuz etkilerden korunmasına katkıda bulunacaktır.



Dijital bağımlılıkla mücadele stratejilerinin etkinliğini değerlendirmek için düzenli araştırma ve izleme çalışmaları yapılmalıdır.

Bu kapsamda yapılan çalışmaların etkililiğinin düzenli izlenmesi ve elde edilen sonuçlara göre politika ve programların güncellenmesi önem arz etmektedir.



Çocukların dijital bağımlılığını azaltmak amacıyla teknoloji üreticileri tarafından çocuklara yönelik tasarımlarda kullanım sınırları ve uyarı sistemleri entegre edilmelidir.

Bu önlem, çocukların dijital cihazları sağlıklı bir şekilde kullanmalarını teşvik ederken, aşırı kullanımın önüne geçilmesine yardımcı olabilir. Teknoloji üreticileri, çocukların dijital ortamda geçirdikleri zamanı izleyebilecekleri, kullanım süresiyle ilgili uyarılar alabilecekleri ve içerik kullanımıyla ilgili sınırlamalar getirebilecekleri sistemler geliştirmelidir. Böylece çocuklar dijital dünyada daha dengeli ve güvenli bir şekilde zaman geçirebilir.



Sağlıklı dijital cihaz kullanımını teşvik eden içeriklerin ve uygulamaların geliştirilmesinde çocuklara fırsatlar verilmelidir.

Dijital bağımlılıkla mücadelede önemli bir yaklaşım, çocuklara içerik tüketen değil içerik üreten bir rol kazandırmaktır. İçerik üretmenin çocukların yaratıcı düşünme başta olmak bilişsel gelişimi açısından önemli katkıları bulunmaktadır. Dijital içerik üreticileri ve teknoloji firmalarıyla işbirliği yaparak, çocukların sağlıklı dijital cihaz kullanımını teşvik eden içeriklerin ve uygulamaların geliştirilmesi sağlanmalıdır.



Millî Eğitim Bakanlığı, dijital bağımlılıkla mücadelede kamuoyunda farkındalık yaratmaya yönelik medya gibi araçları da kullanarak kampanyalar düzenlenmesinde rol almalıdır.

Örneğin dijital bağımlılığın risklerinin neler olduğunu anlatan kamu spotları hazırlanmalıdır. Ayrıca her yaşta kullanıcıya ulaşmak için hazırlanan içerikler televizyon, radyo ve sosyal medya kanallarından paylaşılmalıdır.



Okullarda ve sokaklarda oyun dostu çevreler ve güvenli oyun alanları yaygınlaştırılmalıdır.

Okul bahçelerinde dijital cihazların kullanımını sınırlandıracak oyun ve etkinlik alanları artırılmalı, çocukların dışarıda fiziksel aktivite yaparak sosyal becerilerini geliştirmeleri teşvik edilmelidir. Oyun dostu sokakların canlandırılması ve çocukların güvenle dışarıda vakit geçirebileceği ortamların oluşturulması çocukların ekran karşısında daha az vakit geçirmeleri adına çok önemlidir. Şehirlerdeki yeşil alan eksiklikleri ve apartman yoğunluğu gibi faktörler göz önünde bulundurularak, çocukların güvenle dışarıda vakit geçirebileceği alanlar yaratılmalıdır. Çünkü çocuklar arasında dijital bağımlılık noktasında bir artış gözlenirse de esasında çocukların ilk tercihi ekran başında vakit geçirmek değildir. Bu çözüm özellikle büyük şehirlerde yaşayan ve eğitim gören öğrenciler için önemlidir.

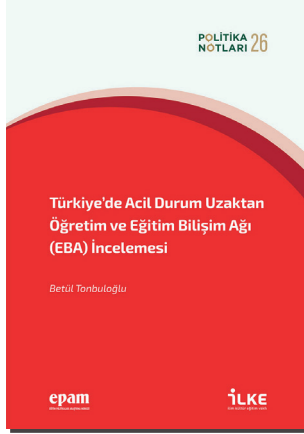
Kaynakça

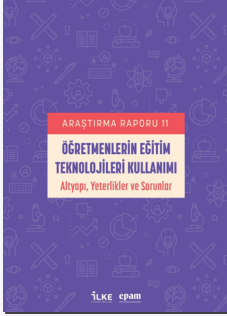
- Anadolu Ajansı (AA). (2023a). *Avustralya 16 yaş altına yönelik sosyal medya yaşağını tartışıyor*. <https://www.aa.com.tr/tr/dunya/avustralya-16-yas-altina-yonelik-sosyal-medya-yasagini-tartisiyor/3406026> adresinden erişildi.
- Anadolu Ajansı (AA). (2023b). *Bakan Göktaş'tan çocukların sosyal medya kullanımına yönelik 16 yaş vurgusu*. <https://www.aa.com.tr/tr/vg/video-galeri/bakan-goktastan-cocuklarin-sosyal-medya-kullanimina-yonelik-16-yas-vurgusu/361> adresinden erişildi.
- Anderson, C. A., & Dill, K. E. (2000). Video games and aggressive thoughts, feelings, and behavior in the laboratory and in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(4), 772.
- Arslantas, T. K., Yaylacı, M. E., & Özkaya, M. (2024). Association between digital literacy, internet addiction, and cyberloafing among higher education students: A structural equation modeling. *E-learning and Digital Media*, 21(4), 310-328.
- Aziz, N., Nordin, M. J., Abdulkadir, S. J., & Salih, M. M. M. (2021). Digital addiction: systematic review of computer game addiction impact on adolescent physical health. *Electronics*, 10(9), 996.
- Bayzan, Ş., Yaman, F., Elkonca, F., & Gün, A. (2024). *Türkiye'deki ortaokul ve lise öğrencilerinin dijital oyun oynama alışkanlıkları* (Rapor No. 3). Ankara: Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu.
- Coley, R. L., Kull, M., & Mendel, J. R. (2009). The relationship between greenspace and childhood obesity. *American Journal of Public Health*, 99(3), 365-373.
- Common Sense Media. (2022). The common sense census: Media use by tweens and teens, 2021. *Common Sense Media*. https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/8-18-census-integrated-report-final-web_0.pdf adresinden erişildi.
- Deniz, L., & Gürültü, E. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılıkları. *Kastamonu Education Journal*, 26(2), 355-367. doi:10.24106/kefdergi.389780
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital addiction intervention for children and adolescents: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 4777.
- Friedrich, D. (2021). The impact of digital game-based learning on creativity. *Computers & Education*, 162, 102072.
- Gee, J. P. (2013). *Good video games and good learning: Collected essays on video games, learning, and literacy*. Peter Lang.
- Gentile, D. A., Choo, H., Liau, A., Sim, T., Li, D., Fung, D., & Khoo, A. (2011). Pathological video game use among youths: A two-year longitudinal study. *Pediatrics*, 127(2), e319-e329.
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- Güney, M., & Taştepe, T. (2020). Ergenlerde sosyal medya kullanımı ve sosyal medya bağımlılığı. *Ankara Sağlık Bilimleri Dergisi*, 9(2), 183-190.
- Hale, L., & Guan, S. (2015). Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: A systematic literature review. *Sleep Medicine Reviews*, 21, 50-58.
- Hussain, Z., & Griffiths, M. D. (2018). Video game addiction: Past, present and future. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(3), 172-183.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93.

- Koob, G. F., & Volkow, N. D. (2010). Neurocircuitry of Addiction. *Neuropsychopharmacology*, 35(1), 217-238.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 278-296.
- Livingstone, S., & Haddon, L. (2009). *EU kids online: Final report*. LSE, London: EU Kids Online.
- Livingstone, S., Stoilova, M., & Kelly, A. (2018). The digital lives of children aged 0-3: A systematic review. *European Journal of Communication*, 36(1), 3-21.
- Lynch, A. J., & Galletta, D. F. (2019). Designing for creative expression in video games. *Games and Culture*, 14(2), 127-145.
- Millî Eğitim Bakanlığı (MEB). (2018, Mart 13). Okulda bağımlılığa müdahale (OBM) programının uygulanmasına yönelik işbirliği protokolü imzalandı. *Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı*. <https://orgm.meb.gov.tr/www/okulda-bagimlilik-mudahale-obm-programinin-uygulanmasina-yonelik-isbirligi-protokolu-imzalandi/icerik/1016> adresinden erişildi.
- MEB. (2023a). Aile okulu programı ve kurs modülleri. *Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı*. <https://aileokulu.meb.gov.tr/> adresinden erişildi.
- MEB. (2023b, Ekim 17). Türkiye'de dijital vatandaşlık eğitimi projesi açılış töreni, Millî Eğitim Bakan yardımcısı Sayın Ömer Faruk Yelkenci'nin teşrifleriyle Ankara'da gerçekleştirildi. *Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı*. <https://tegm.meb.gov.tr/www/turkiyede-dijital-vatandaslik-egitimi-projesi-acilis-toreni-mill-egitim-bakan-yardimcisi-sayin-omer-faruk-yelkencinin-tesrifleriyle-ankarada-gerceklestirildi/icerik/880> adresinden erişildi.
- MEB. (2023c). Maarif modeli ebeveyn okulu kurs programı. *Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı*. <https://aileokulu.meb.gov.tr/index.php/maarif-modeli-ebeveyn-okulu/> adresinden erişildi.
- MEB. (2023d, Kasım 30). Okul temelli sosyal sorumluluk çalışmaları müfredatı onaylandı. *Millî Eğitim Bakanlığı*. <https://www.meb.gov.tr/okul-temelli-sosyal-sorumluluk-calismalari-mufredati-onaylandi/haber/31760/tr> adresinden erişildi.
- MEB. (2023e). Velivizyon-Ailem dizisi. *Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı*. <https://aileokulu.meb.gov.tr/index.php/ailem/> adresinden erişildi.
- MEB. (2024). 100 çocuk oyunu. *Türkiye Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı*. Ankara. <https://tegm.meb.gov.tr/dosya/100cocukoyunu.pdf> adresinden erişildi.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Addictive behaviors and the use of digital devices: A perspective on prevention and intervention. *Computers in Human Behavior*, 62, 103-107.
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336-348.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M., & Griffin, M. (2003). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*, 13(5), 1-10.
- Samur, Y. (2020). *1 yeni bildiriminiz var*. İstanbul: Nemesis Yayıncılık.
- Samur, Y., Cömert, Z. (2022). *Eğitimde oyun, oyunlaştırma ve eğitsel oyun tasarımı*. İstanbul: Altın Akademi Yayıncılık.
- Stiglic, N., & Viner, R. M. (2019). Effects of screentime on the health and well-being of children and adolescents: A systematic review of reviews. *BMJ Open*, 9(1), e023191.
- Subrahmanyam, K., Kraut, R. E., Greenfield, P. M., & Gross, E. F. (2001). The impact of home computer use on children's activities and development. *The Future of Children*, 10(2), 123-144.

- Şimşek, E., & Yılmaz, T. K. (2020). Türkiye'de yürütülen dijital oyun bağımlılığı çalışmalarındaki yöntem ve sonuçların sistematik incelemesi. *Kastamonu Education Journal*, 28(4), 1851-1866. <https://doi.org/10.24106/kefdergi.3920>
- Turel, O., Serenko, A., & Bontis, N. (2011). Family and social influences on internet addiction: A study of adolescents in Turkey. *The Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries*, 44(1), 1-18.
- Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA). (2022a, 15 Haziran). Lise öğrencileri, sosyal medya bağımlılığına sahip. <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/8070/lise-ogrencileri-sosyal-medya-bagimlilikina-sahip> adresinden erişildi.
- Üsküdar Haber Ajansı (ÜHA). (2022b, 23 Haziran). "Değişim Benden Başlar" projesi tamamlandı. <https://uskudar.edu.tr/tr/icerik/8106/degisim-benden-baslar-projesi-tamamlandi> adresinden erişildi.
- Yeşilay. (t.y.). Okulda bağımlılığa müdahale programı (OBM). *Yeşilay*. <https://www.yesilay.org.tr/tr/obm> adresinden erişildi.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237-244.

Yayınlarımız

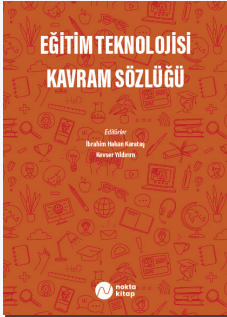




Araştırma Raporu

Öğretmenlerin Eğitim Teknolojilerini Kullanımı: Altyapı, Yeterlilikler ve Sorunlar

Eğitim teknolojilerinin kullanımını altyapı, yeterlilikler ve karşılaşılan zorluklar çerçevesinde değerlendiren bu rapor, saha araştırması verilerine dayanarak eğitimcilerin teknolojiye bakışını derinlemesine analiz ediyor. Kullanım alışkanlıkları ve yeterliliklerini ortaya koyarken, eğitim teknolojilerine dair önemli tespitler ve yol gösterici öneriler sunuyor.



Kitap

Eğitim Teknolojisi Kavram Sözlüğü

Eğitim teknolojileri alanında kullanılan kavramların literatürdeki tanımlarını içeren bu kavram sözlüğü, alan için kavramsal bir çerçeve oluşturmayı amaçlamaktadır. Sözlük, bu niteliğiyle araştırmacılara ve alanı anlamaya çalışan okurlara rehber olacaktır.



Kitap

Teknoloji ve Eğitim: Sosyal Bilimler Perspektifinden Yaklaşımlar

Teknoloji ve Eğitim: Sosyal Bilimler Perspektifinden Yaklaşımlar; eğitim teknolojisi alanını, alışık olmadığımız bir yaklaşımla, felsefe, sosyoloji, antropoloji, psikoloji, ekonomi ve iletişim perspektiflerinden ele alan disiplinlerarası bir yaklaşım denemesidir. Eğitim teknolojileri alanına felsefi, teorik ve metodolojik bir açılım sağlamayı hedeflemektedir.

Teknolojik araçların yaygınlaşmasıyla birlikte çocuklar ve gençler arasında dijital bağımlılık giderek artan bir sağlık sorunu olarak öne çıkmaktadır. Araştırmalar, dijital cihazların aşırı kullanımının bilişsel, duygusal ve sosyal gelişim üzerinde olumsuz etkiler yarattığını; uyku düzeninden akademik başarıya, fiziksel sağlıktan sosyal ilişkilerde bozulmalara kadar geniş bir yelpazede riskler barındırdığını göstermektedir.

Bu politika notu, dijital bağımlılığın çocuklar üzerindeki etkilerini bilimsel bulgular işığında değerlendirmekte ve bu soruna yönelik stratejik zm nerileri sunmaktadır. Dijital okuryazarlık eğitimlerinin müfredata dahil edilmesi, ebeveyn ve ğretmen eğitimlerinin yaygınlaştırılması, ekran sürelerinin sınırlandırılması ve bilinçli teknoloji tasarımlarının teşvik edilmesi gibi çeşitli politika nerileri, bu bağlamda ele alınmaktadır.

Çocukların sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmesi ve dijital bağımlılığın erken tespiti için politika yapıcılar, eğitimciler ve aileler için kapsamlı bir rehber niteliği taşıyan bu çalışma, dijital çağın getirdiği riskler karşısında bilinçli ve sürdürülebilir bir eğitim politikası oluşturmayı hedeflemektedir.

İLKE
ilim kültür eğitim vakfı

epam
EĞİTİM POLİTİKALARI ARAŞTIRMA MERKEZİ