



Dijital bağımlılığı önlemek için
teknolojinin doğru kullanımı

EĞİTİM

KİTİ



Co-funded by
the European Union



Yasal Uyarı

Bu proje Avrupa Komisyonu'nun desteğiyle finanse edilmiştir. Bu yayın [iletişim] yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Komisyon, burada yer alan bilgilerin herhangi bir şekilde kullanılmasından sorumlu tutulamaz.

Bilgi

Proje	DigRight - Dijital Bağımlılıkları Önlemek İçin Teknolojinin Doğru Kullanımı
Proje No	2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896
İş Paketi	N°3 – Eğitim Kiti
Tarih	20/11/2025
Dil	Türkçe

Konsorsiyum





Bu belge Creative Commons lisansı kapsamında oluşturulmuştur:

Atıf-GayriTicari-AynıLisanslaPaylaş (CC BY-NC-SA).

Bu lisans, yeniden kullananların materyali herhangi bir ortamda veya biçimde, yalnızca ticari olmayan amaçlarla ve yalnızca eser sahibine atıfta bulunduğu sürece dağıtmasına, yeniden düzenlemesine, uyarlamasına ve üzerine geliştirmeler yapmasına olanak tanır. Materyali yeniden düzenler, uyarlar veya üzerine geliştirmeler yaparsanız, değiştirilmiş materyali aynı koşullarla lisanslamanız gerekir. CC BY-NC-SA şu unsurları içerir:

BY: Eser sahibine atıfta bulunulmalıdır.

NC: Eserin yalnızca ticari olmayan kullanımlarına izin verilir.

SA: Uyarlamalar aynı koşullar altında paylaşılmalıdır.

İçindekiler

1. Eğitim Kitine Giriş	5
2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı	7
2.2 Oyun Bağımlılığı	11
2.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı	16
2.4 Video Akışı ve Aşırı İzleme	22
2.5 Çevrimiçi Kumar ve Mikro Ödemeler	25
2.6 Bilgi Aşırı Yüklenmesi ve Doomscrolling	29
2.7 Çevrimiçi Sohbet ve Sanal İlişkiler	34
3.1 Sosyal Medya Bağımlılığı	38
Ders Planı 1	39
Ders Planı 2	41
Ders Planı 3	46
Ders Planı 4	52
Ders Planı 5	59
3.2 Oyun Bağımlılığı	64
Ders Planı 1	64
Ders Planı 2	74
Ders Planı 3	83
Ders Planı 4	94
Ders Planı 5	104
3.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı	112
Ders Planı 1	112
Ders Planı 2	117
Ders Planı 3	124
Ders Planı 4	131
Ders Planı 5	137
3.4 Video Akışı ve Aşırı İzleme	142
Ders Planı 1	142
Ders Planı 2	148
Ders Planı 3	154
Ders Planı 4	160
Ders Planı 5	166
3.5 Çevrimiçi Kumar ve Mikro Ödemeler	172

Ders Planı 1	172
Ders Planı 2	177
Ders Planı 3	181
Ders Planı 4	188
Ders Planı 5	193
Ders Planı 6	197
3.6 Bilgi Aşırı Yüklenmesi ve Doomscrolling	200
Ders Planı 1	200
Ders Planı 2	212
Ders Planı 3	224
Ders Planı 4	237
Ders Planı 5	251
3.7 Çevrimiçi Sohbet ve Sanal İlişkiler	261
Ders Planı 1	261
Ders Planı 2	266
Ders Planı 3	271
Ders Planı 4	275
Ders Planı 5	280
4. Metodolojik ve Müfredat Rehberi	285

1. Eğitim Kitine Giriş

Dijital teknolojiler; öğrencilerin nasıl öğrendiğini, iletişim kurduğunu, kendini ifade ettiğini ve zamanını nasıl geçirdiğini şekillendirerek yaşamlarının ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir. Dijital araçlar yaratıcılık, katılım ve bilgiye erişim açısından değerli fırsatlar sunsa da, aşırı ya da yanlış kullanıldığında önemli riskler de barındırır. Ergenler arasında dijital bağımlılık örüntüleri giderek yaygınlaşmaktadır. Bunlar arasında sosyal medyanın aşırı kullanımı, kompulsif oyun oynama, aşırı dizi/film izleme (binge-watching), akıllı telefon bağımlılığı, çevrimiçi kumar ve aşırı çevrimiçi sohbet yer almaktadır.

Örneğin, son çalışmalar Avrupalı öğrencilerin %20'sinden fazlasının bir tür dijital bağımlılık geliştirme riski altında olduğunu göstermektedir. Birçoğu, cihazlarından uzak kaldıklarında uyku bozukluğu, kaygı ve konsantrasyon ya da akademik performansta düşüş gibi belirtiler bildirmektedir. Bu davranışların fark edilmesi çoğu zaman zordur ve sıklıkla hafife alınır; bu nedenle eğitimcilerin bunları bilinçli, yapılandırılmış ve destekleyici eğitim uygulamaları aracılığıyla ele alması büyük önem taşımaktadır.

Erasmus+ programı tarafından ortaklaşa finanse edilen DigRight projesi, bu artan zorlukları kapsamlı, önleyici ve kapsayıcı bir yaklaşımla ele almak üzere oluşturulmuştur. Bu yaklaşım kapsayıcı olarak değerlendirilir; çünkü farklı öğrencilere erişilebilir olacak, farklı eğitim bağlamlarına uyarlanabilecek ve farklı yeteneklere, geçmişlere ve dijital erişim düzeylerine sahip öğrencilerin ihtiyaçlarını gözeterek biçimde tasarlanmıştır.

Misyonumuz, Avrupa genelindeki öğretmenleri ve öğrencileri; dijital davranışları eleştirel biçimde anlamalarını, problemli kullanımın belirtilerini tanımlarını ve teknolojiyle daha sağlıklı, daha düşünümsel ilişkiler kurmalarını sağlayacak araçlarla donatmaktır.

Bu **Eğitim Kiti**, DigRight projesinin temel çıktılarından biridir. Sınıflar, müfredatlar ve yaş grupları arasında esnek biçimde kullanılabilir, pratik ve araştırmaya dayalı bir kaynak sunmak amacıyla tasarlanmıştır. Kit; **dijital iyi oluş, öğrenci özerkliği** ve **yapılandırmacı pedagoji** ilkelerine dayanmakta olup düşünme (yansıtma), iş birliği ve kapsayıcılığa güçlü bir vurgu yapmaktadır.

KiT Neler Sunuyor?

KiT, **teorik bilgiyi kullanıma hazır pedagojik araçlarla** birleştirir. Dijital eğitim veya psikoloji konusunda önceki deneyimleri ne olursa olsun, ortaöğretim öğretmenleri (12-18 yaş) için tasarlanmıştır. İster bir Bilişim Teknolojileri öğretmeni, ister bir dil öğretmeni, ister sınıf öğretmeni ya da okul rehber öğretmeni olun, bu KiT sınıfa dijital denge getirme çabalarınızı destekleyebilir.

Temel bileşenler şunlardır:

- **Öğretmenler için Teorik Çerçeve** (Bölüm 2); yedi ana dijital bağımlılık türüne ilişkin erişilebilir genel bakışlar sunar. Her bölüm tanımları, nedenleri, etkileri, önleme stratejilerini, tanılama araçlarını ve bilimsel kaynakları içerir.
- Eksiksiz bir **Ders Planları** seti (Bölüm 3); bağımlılık türüne ve yaş grubuna göre düzenlenmiştir. Yedi konunun her biri için, öğretmenlerin öğrencilerine en uygun olanı seçmelerine yardımcı olmak amacıyla farklılaştırılmış beş ders sunulmaktadır.
- **Metodolojik ve Müfredat Rehberi** (Bölüm 4); pedagojik gerekçe, müfredat uyumu, kapsayıcılık stratejileri ve değerlendirme ile uyarlamaya yönelik öneriler sunar.

2. Teorik Çerçeve

2.1 Sosyal Medya Bağımlılığı

1. Bağımlılığın Tanımı

Sosyal medya bağımlılığı, bireylerin Instagram, TikTok, Facebook veya Snapchat gibi platformları aşırı derecede kullanmaya kendilerini mecbur hissettikleri; bunu çoğu zaman gerçek yaşamdaki sorumlulukları ve ilişkileri pahasına yaptıkları davranışsal bir bağımlılığı ifade eder. Sıradan kullanımın aksine bağımlılık; çevrimiçi geçirilen zamanı düzenleyememe, bildirimleri kontrol etmeye yönelik sık dürtüler ve bağlantı kesildiğinde yaşanan sıkıntıyı içerir. Bu durum, kompulsif kumar gibi diğer davranışsal bağımlılıklarla ortak özellikler taşır; bunlar arasında tolerans (doyum için daha fazla ekran süresine ihtiyaç duyma), yoksunluk (mahrum kalındığında sinirlilik) ve günlük işlevsellik üzerindeki olumsuz etkiler yer alır. Araştırmalar, sosyal medya bağımlılığının platform tasarımının kendisi tarafından beslendiğini göstermektedir: algoritmalar ve “beğeni”, yorumlar ve sonsuz kaydırma gibi özellikler beynin ödül yollarını uyararak tekrarlayan etkileşimi pekiştirir. Henüz tanı kılavuzlarında resmi olarak bir ruhsal bozukluk olarak sınıflandırılmasa da, psikologlar ve eğitimciler bunu; özellikle boş zamanlarının büyük bir kısmını çevrimiçi geçiren ergenler ve genç yetişkinler arasında öğrenmeyi, ruh sağlığını ve sosyal gelişimi etkileyen ciddi bir sorun olarak giderek daha fazla kabul etmektedir.

2. Nedenler

Sosyal medya bağımlılığına psikolojik, teknolojik ve sosyal etkileri harmanlayan çeşitli faktörler katkıda bulunur. Psikolojik açıdan genç kullanıcılar; aidiyet, onaylanma ve kendini ifade etme yönündeki gelişimsel ihtiyaçları nedeniyle özellikle savunmasızdır. Sosyal medya platformları beğeniler, paylaşımlar ve yorumlar aracılığıyla anlık geri bildirim sağlar; bu da bir doyum ve arzulama döngüsü yaratabilir. Nörobijolojik araştırmalar, beynin ödül sistemindeki dopamin salınımının kompulsif kontrol etme davranışlarını güçlendirdiğini öne sürmektedir. Teknolojik açıdan; anlık bildirimler, sonsuz kaydırma ve kişiselleştirilmiş akışlar gibi tasarım öğeleri kullanıcının dikkatini en üst düzeye çıkarmak için bilinçli olarak kurgulanmıştır. Sosyal faktörler de önemli bir rol oynar: akran baskısı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve sürekli çevrimiçi olmanın normalleştirilmesi, öğrencilerin bağlantıyı kesmesini zorlaştırır. Ayrıca stresli yaşam olayları veya düşük öz saygı, gençleri sanal ortamlarda rahatlama aramaya yönlendirebilir. Bu unsurlar bir araya gelerek, alışkanlık hâline gelmiş kullanımın hızla bağımlılığa dönüştüğü ve dış rehberlik olmadan ölçülü kullanımın giderek zorlaştığı bir ortam yaratır.

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (Bilişsel, sosyal, duygusal)

Sosyal medya bağımlılığının gençler üzerinde, özellikle bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimlerinde geniş kapsamlı etkileri vardır. Bilişsel açıdan aşırı kullanım; daha kısa dikkat süreleri, konsantrasyon güçlükleri ve çoklu görev ya da uykuyu bozan gece geç saatlere kadar süren kaydırma nedeniyle azalan akademik performansla ilişkilendirilir. Hızlı ve parçalı içeriğe aşırı bağımlılık, daha derin eleştirel düşünmeyi ve bilgiyi akılda tutmayı da olumsuz etkileyebilir. Sosyal açıdan gençler çoğu zaman çevrimiçi etkileşimleri yüz yüze ilişkilerin önüne koyar; bu da daha zayıf kişilerarası beceriler, azalan empati ve aile ya da akran grupları içinde çatışmalara yol açabilir. Dijital platformlar topluluk sunabilse de, aşırı bağımlılık gençleri anlamlı çevrimdışı bağlantılardan izole edebilir. Duygusal açıdan sosyal medya bağımlılığı çoğu zaman stresi, kaygıyı ve depresif belirtileri artırır. Özenle düzenlenmiş görüntülere sürekli maruz kalma ve akranlarla kıyaslama, gerçekçi olmayan beklentileri ve düşük öz saygıyı besler. Ayrıca sosyal medyadan uzak kalma; sinirlilik, huzursuzluk veya yalnızlıkla sonuçlanarak bağımlılık döngüsünü pekiştirebilir. Bunun birikimli etkisi, dengeli kişisel gelişimin sekteye uğramasıdır; bu da ergenlerin gerçek yaşam zorluklarıyla dayanıklılık ve özgüvenle başa çıkmasını zorlaştırır.

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Öğretmenler, ebeveynler ve rehber öğretmenler; davranışsal ve duygusal örüntüleri gözlemleyerek sosyal medya bağımlılığını tanıyabilir. Uyarı işaretleri arasında; çoğu zaman amaçlanandan fazla, çevrimiçi geçirilen aşırı zaman ve ödev, ev işleri ya da ders dışı etkinlikler gibi sorumlulukların ihmal edilmesi yer alır. Öğrenciler, ders sırasında bile bildirimleri kontrol etmeye takıntılı hâle gelebilir ve erişim kısıtlandığında sinirlilik ya da kaygı belirtileri gösterebilir. Bir diğer gösterge, çevrimdışı hobilere veya arkadaşlıklara ilgi kaybıdır; dijital etkileşimler başlıca doyum kaynağı hâline gelir. Gece geç saatlere kadar kaydırma yapmak gibi uyku düzenindeki değişiklikler, çoğu zaman okul gününde yorgunluğa yol açar. Duygusal açıdan, bağımlı öğrenciler çevrimiçi geri bildirimlere karşı artan bir duyarlılık gösterebilir; olumsuz yorumlardan veya etkileşim eksikliğinden dolayı sıkıntı yaşayabilir. Önemle belirtmek gerekir ki bağımlılık yalnızca sık kullanımla ilgili değil, kontrol kaybı ve akademik, sosyal ya da kişisel yaşam alanlarındaki olumsuz sonuçlarla ilgilidir. Bu örüntüleri erken fark etmek, eğitimcilerin yapıcı biçimde müdahale etmesine olanak tanır.

5. Önleme Stratejileri

Önleme, dengeli dijital alışkanlıklar geliştirmek ve gençler arasında farkındalık oluşturmakla başlar. Öğretmenler ve ebeveynler, sağlıklı teknoloji kullanımı hakkında açık tartışmaları teşvik ederek amaçlı etkileşim ile kompulsif kaydırma arasındaki farkı vurgulayabilir. Okullar dijital okuryazarlığı müfredata entegre ederek öğrencilere platformların dikkati yakalamak için nasıl tasarlandığını ve aşırı kullanımın risklerini öğretebilir. Sınırlar koymak; örneğin belirlenmiş “teknolojisiz zamanlar” (yemekler sırasında, yatmadan önce veya derste) çevrimdışı etkileşimlerin normalleşmesine yardımcı olur. Ders dışı etkinlikleri (spor, sanat, gönüllülük) teşvik etmek, sanal onaylanmaya bağımlılığı azaltan alternatif doyum kaynakları sağlar. Yetişkinler kendi ekran sürelerini sınırlayarak dengeyi göstererek sorumlu kullanıma da model olabilir. Bir diğer etkili önleyici tedbir, öğrencileri çevrimiçi davranışları üzerinde eleştirel biçimde düşünmeye teşvik etmektir; örneğin geçirilen süreyi izleyerek ve aşırı kullanımın tetikleyicilerini belirleyerek. Eğitim, sınırlar ve sağlıklı alternatifleri bir araya getirerek okullar ve aileler, sosyal medya kullanımının zararlı bir bağımlılığa dönüşme olasılığını azaltabilir.

6. Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

Sosyal medya bağımlılığının üstesinden gelmek hem kişisel kararlılık hem de yapılandırılmış destek gerektirir. İlk adım öz izlemedir: öğrenciler kullanımı izlemek ve günlük sınırlar koymak için uygulamalar ya da telefonun yerleşik özelliklerini kullanabilir. Ani bir bırakma yerine kademeli azaltma genellikle daha sürdürülebilirdir. Çevrimiçi zamanı egzersiz, okuma veya yüz yüze etkinliklerle değiştirmek gibi yeni rutinler geliştirmek, dikkati daha sağlıklı alışkanlıklara yönlendirmeye yardımcı olur. Günlük tutma veya meditasyon gibi farkındalık (mindfulness) uygulamaları, arzulamayı azaltabilir ve öz denetimi geliştirebilir. Okulda öğretmenler, çevrimdışı bağlantıları güçlendiren cihazsız grup çalışmalarını veya açık hava öğrenme etkinliklerini teşvik edebilir. Bağımlılık ruh sağlığını önemli ölçüde etkiliyorsa rehberlik desteği gerekli olabilir; bilişsel-davranışçı stratejilerin kompulsif dijital davranışları azaltmada etkili olduğu kanıtlanmıştır. Ebeveyn katılımı da kritik bir rol oynar; tutarlı kurallar ve teşvik değişimi pekiştirebilir. Sonuç olarak bağımlılığı azaltmak, dengeyi yeniden kazanmakla ilgilidir; yani sosyal medyayı refleksif biçimde değil, amaçlı ve farkındalıkla kullanmak, böylece onun kişisel iyi oluşu baltalamak yerine geliştirmesini sağlamaktır.

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175–184.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311.
- Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281.
- Ryan, T., Chester, A., Reece, J., & Xenos, S. (2014). The uses and abuses of Facebook: A review. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2005–2011.
- Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
- van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487.

2.2 Oyun Bağımlılığı

1. Bağımlılığın Tanımı

Oyun, her yaştan birey için, özellikle de çocuklar için en temel eğlence ve öğrenme araçlarından biridir. Çocuklar doğdukları andan itibaren dünyayı oyun aracılığıyla keşfetmeye başlar. Ancak günümüzde oyun yalnızca masalara konulan bilgisayar ve tabletler ya da genç yaşlı herkesin elinde sürekli bulunan akıllı telefonlar gibi ekranlara kaymakla kalmamış, tür ve içerik açısından da çeşitlenmiştir (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Dijital oyunlar; kazanma, hedeflere ulaşma, rekabet, mücadele ve yarış gibi öğeler içerir ve bunların tümü çocukları bağımlılık riskine sürükleyebilecek süreçlerdir. Bu süreçler beyin ödül sistemini uyarır ve keyif verici, ödüllendirici deneyimlerin tekrarı üzerine kurgulanmıştır. Bu nedenle bu tekrarlayan döngü bağımlılıkla sonuçlanabilir (Tarhan & Nurmedov, 2011, aktaran Özdemir & Sever, 2020, s. 94).

Oyun bağımlılığı; oyunla sürekli zihinsel meşguliyet, sürekli oyunları düşünme, günlük sorumlulukları ihmal etme, akademik, sosyal ve aile yaşamındaki olumsuz sonuçlara rağmen oynamaya devam etme, oyun kısıtlandığında olumsuz tepki verme, çatışmalara girme ve oynamadığında yoksunluk belirtileri gösterme olarak tanımlanabilir (Griffiths, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'nün ICD-11 sınıflandırmasına göre oyun bozukluğu; oyun üzerinde bozulmuş kontrol, oyunun diğer etkinliklere göre önceliklendirilmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen oynamaya devam etme gibi davranışsal bir örüntü olarak nitelendirilir (World Health Organization, 2020).

2. Oyun Bağımlılığının Nedenleri

Oyun bağımlılığının nedenleri çok yönlüdür. Araştırmalar; düşük öz saygı, dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB), depresyon ve kaygı gibi psikolojik faktörlerin bağımlılık davranışını tetikleyebileceğini göstermektedir. Sosyal faktörler de önemlidir; aile içi çatışma, ihmalkâr ebeveynlik tarzları, olumsuz rol modelleri ve akran izolasyonu bağımlılığın gelişimine katkıda bulunabilir (Doğan Keskin & Aral, 2021).

Bireyler, gerçek yaşamda sahip olmadıkları kişilik özelliklerini sanal ortamlarda özgürce inşa etmeye çalışabilir; bu da sanal olanı gerçek olandan ayırt etmeyi giderek zorlaştırır. İnsanlar, gerçek dünyada asla davranmayacakları biçimlerde davranarak gerçek benliklerinden kopuk alternatif kişilikler oluşturabilir. Gerçeklik ile simülasyonun bu şekilde bulanıklaşması, Baudrillard'ın (2011, aktaran Özdemir & Sever, 2020, s. 15) gerçekliğin yerini yapay temsiline aldığı "simülasyon çağı" olarak adlandırdığı duruma doğru bir kaymayı temsil eder.

Teknolojik faktörler açısından Yee (2006, aktaran Irmak & Erdoğan, 2016), bağımlılığı besleyebilecek çeşitli oyun tasarımı öğeleri belirlemiştir: ödül almak, hızlı ilerleme arzusu, gelecek seviyelere yönelik merak, gerçek yaşamda olmak istenilen bir karakteri oynayabilme, karakterin performansını geliştirme ihtiyacı, diğer oyuncularla rekabet, iletişim ve iş birliği fırsatları, grup çalışmasından keyif alma ve sorunlardan, stresten ve korku gibi duygulardan kaçma şansı. Bu faktörler tek başına ya da bir arada bağımlılık riskini artırabilir.

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (bilişsel, sosyal, duygusal)

Oyun bağımlılığı; şiddet ve korkuya artan maruz kalma, saldırgan davranış, fiziksel ve sosyal etkinliklerden geri çekilme ve duygusal duyarsızlaşma gibi çeşitli olumsuz sonuçlara yol açabilir (Lieberman, Fisk, & Biely, 2009).

Bilişsel açıdan, bağımlı ergenler akademik performansta düşüş ve çalışma süresi ile dikkat süresinde belirgin bir azalma yaşayabilir. Örneğin, oyun bağımlılığı olan ergenler arasında akademik başarıda düşüş sıklıkla bildirilmektedir.

Sosyal açıdan, oyun bağımlılığı sosyal izolasyona ve kişilerarası ilişkilerin bozulmasına neden olabilir. Ergenin benlik duygusunu zayıflatabilir, aile içi çatışmaları ve duygusal kopukluğu tetikleyebilir. Bu süreç; sosyal geri çekilme, yalnızlık ve akran ilişkilerinden kopuşla sonuçlanabilir (Zhou ve ark., 2023).

Duygusal açıdan, oyun bağımlılığı olan ergenlerde depresyon, kaygı, duygu düzenleme güçlükleri ve kimlik gelişimi sorunları görülme olasılığı daha yüksektir. Oyun, gerçek yaşamdaki stres etkenlerinden geçici bir kaçış işlevi görse de sıkıntıya, psikolojik travmaya ve kimlik krizlerine de yol açabilir (Sajadi ve ark., 2019).

Dijital oyunla ilişkili aşırı dopamin salınımı, çocuklarda ve ergenlerde beyin gelişimini engelleyebilir. Gerçekliği değerlendirme yeteneklerini bozabilir ve duygu düzenleme becerilerinin gelişmesini önleyebilir. Ayrıca yaşa uygun olmayan içeriğe maruz kalmak psikolojik travmayla sonuçlanabilir (Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu [BTK], 2018).

2010-2017 yılları arasında çeşitli ülkelerden 9-19 yaş aralığında 17.000'den fazla katılımcıyla yürütülen bir meta-analiz, şiddet içeren video oyunlarının gerçek yaşamdaki fiziksel saldırganlığı nasıl etkilediğini incelemiştir. Çalışma, şiddet içeren oyunlar oynamanın üç aydan dört yıla kadar uzanan sürelerde artan fiziksel saldırganlıkla ilişkili olduğu sonucuna varmıştır (Prescott, Sargent, & Hull, 2018, s. 9882).

Böylece oyun bağımlılığı; okul performansını, uyku düzenini, sosyal becerileri ve duygusal iyi oluşu birçok boyutta olumsuz etkileyebilir.

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Uluslararası Hastalık Sınıflandırması'nda (ICD-11), oyun bozukluğu “bağımlılık yapıcı davranışlara bağlı bozukluklar” altında sınıflandırılır. Sürekli veya yinelenen oyun oynama davranışı (dijital veya video oyunları dâhil) ile karakterizedir. Tanı için belirtilerin en az 12 ay boyunca gözlemlenmesi, değerlendirilmesi veya izlenmesi gerekir; ancak belirtiler şiddetli biçimde ortaya çıkarsa bu süre kısaltılabilir.

ICD-11'e göre oyun bozukluğunun tanı ölçütleri şu şekildedir (World Health Organization [WHO], 2021, aktaran Irmak & Erdoğan, 2016):

Oyun üzerinde bozulmuş kontrol (örneğin başlama, sıklık, yoğunluk, süre, sonlandırma, bağlam).

Oyunun, diğer etkinliklerin önüne geçecek ölçüde giderek önceliklendirilmesi.

Kişisel, sosyal, eğitimsel veya mesleki işlevsellikteki olumsuz sonuçlara rağmen oyunun sürdürülmesi ya da artması.

5. Önleme Stratejileri

- Oyunu tümüyle yasaklamak yerine çocuklar, ilgi alanlarıyla uyumlu alternatif etkinliklere katılmaya teşvik edilmelidir.
- Hem çocuklara hem de ebeveynlere yönelik medya okuryazarlığı eğitimi teşvik edilmelidir.
- Oyun, bir ödül veya ceza aracı olarak kullanılmamalıdır.
- Tüm teknolojik cihazlarda ebeveyn denetimleri uygulanmalı ve oyun oynama ebeveynler tarafından gözetilmelidir.
- Aileler, dijital olmayan oyunlar ve ortak etkinlikler aracılığıyla çocuklarıyla nitelikli zaman geçirmelidir.

- Dijital yaşam danışmanlığı hizmetleri kurulmalı ve aile eğitim programları sunulmalıdır (BTK, 2018).
- Avrupa Video Oyunları Endüstrisi (ISFE, 2021, aktaran Irmak & Erdoğan, 2016), ebeveynler için çeşitli öneriler sunmaktadır:
 - i. Oyunun PEGI derecelendirme sistemini kullanıp kullanmadığını kontrol edin.
 - ii. Sağlıklı bir ilişki geliştirmek ve oyun süresi ile içeriğine ilişkin anlaşmazlıkları azaltmak için çocuklarla dijital oyunları konuşun ve birlikte oynayın.
- Riskli durumları önlemek ve bunları yönetmek için eylem planları sağlamak amacıyla ebeveynlere ve okullara yönelik farkındalık artırma çalışmaları yürütülmelidir.
- Ebeveynler, koruyucu faktörler ve mevcut destek hizmetleri hakkında bilgilendirilmelidir.
- Çocuklar bu konularda okullarda eğitilmeli ve buna göre izlenmelidir. Öz düzenlemeyi destekleyen programlar (örneğin öz denetim eğitimi, zaman yönetimi) uygulanabilir.

6. Oyun Bağımlılığı Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

Genel ilke, İnternet Oyun Bozukluğu'nun (İOB) gelişimini önlemek için sağlıklı çevrimiçi alışkanlıkları erken yaşta kazandırmaktır. İOB tanısı alan gençler için erken tanı ve bir çocuk psikiyatristi tarafından tedavi esastır. Eşlik eden DEHB veya depresyon durumlarında, farmakoterapi ile psikososyal müdahalelerin birleşimi tedavi sonuçlarını iyileştirebilir (Chang ve ark., 2022).

Farmakolojik olmayan tedaviler arasında Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) sıklıkla kullanılır (Kuss & Griffiths, 2015). Tedavi programları, kişilerarası becerilerin gelişimini destekleyen ve böylece ekran süresinin yerini gerçek yaşam etkileşimiyle değiştiren sosyal etkinlikleri içermelidir. Ayrıca terapötik yaklaşımlar; depresyon ve kaygı gibi bireysel sorunları ele almalı, danışmanlık sağlamalı ve bireylerin gerçek yaşam hedefleri belirlemesine ve zamanlarını etkili biçimde yönetmesine yardımcı olmalıdır (Yardımcı & Ulukol, 2020).

Okul temelli BDT programları, kontrol gruplarına kıyasla oyun bağımlılığı belirtilerinde anlamlı azalmalar göstermiştir (Lindenberg, Kindt, & Szász-Janocha, 2022). Torres-Rodríguez ve ark. (2017), İOB'si olan 12-18 yaş arası ergenler için PIPATIC müdahalesi ile standart BDT'nin etkililiğini karşılaştırmıştır. Sonuçları; eşlik eden belirtiler, kişilerarası beceriler ve aile ilişkileri açısından ön test ile son test değerlendirmeleri arasında anlamlı farklılıklar göstermiştir.

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

- Apisitwasana, N., Perngarn, U., & Cottler, L. B. (2018). Effectiveness of school- and family-based interventions to prevent gaming addiction among grades 4–5 students in Bangkok, Thailand. *Psychology Research and Behavior Management*, 11, 103–115. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S145868>
- Baudrillard, J. (2011). *Simulacra and simulation* (S. Sever & S. Özdemir, Trans.). In S. Özdemir & M. Sever (Eds.), *An evaluation on the development of the digital game industry and game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme] (pp. 85–104). Nobel Publishing. (Original work published 1981)
- BTK. (2018). *Dijital oyun bağımlılığı çalıştay sonuç raporu* [Final report of the digital game addiction workshop]. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu. <https://www.guvenliweb.org.tr/dosya/usxdh.pdf>
- Chang, C. H., Chang, Y. C., Yang, L., & Tzang, R. F. (2022). The comparative efficacy of treatments for children and young adults with Internet addiction/internet gaming disorder: An updated meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2612. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052612>

- Griffiths, M. D. (2008). Video-game addiction: A global psychosocial phenomenon. In C. Ess & F. Sudweeks (Eds.), *Culture, technology, communication: Towards an intercultural global village* (pp. 169–190). SUNY Press.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet gaming disorder: A systematic review of empirical research. *Clinical Psychology Review*, 45, 125–133. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.11.006>
- Lieberman, D. A., Fisk, M. C., & Biely, E. (2009). Digital games for young children ages three to six: From research to design. *Computers in the Schools*, 26(4), 299–313. <https://doi.org/10.1080/07380560903360178>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2022). Effectiveness of cognitive behavioral therapy-based intervention in preventing gaming disorder and unspecified internet use disorder in adolescents: A cluster randomized clinical trial. *JAMA Network Open*, 5(2), e2148995. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.48995>
- Lindenberg, K., Kindt, S., & Szász-Janocha, C. (2024). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 295–310. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00019>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Internet gaming disorder: A current review of literature. *Cureus*, 9(12), e989. <https://doi.org/10.7759/cureus.989>
- Prescott, A. T., Sargent, J. D., & Hull, J. G. (2018). Meta-analysis of the relationship between violent video game play and physical aggression over time. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 115(40), 9882–9887. <https://doi.org/10.1073/pnas.1611617114>
- Sajadi, G., Chavoshi, A., Asghari Jafarabadi, M., & Mehrabi, A. (2019). Internet gaming disorder in adolescence: Psychological characteristics and predictors. *Addictive Behaviors Reports*, 10, 100213. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2019.100213>
- Torres-Rodríguez, A., Griffiths, M. D., Carbonell, X., & Oberst, U. (2017). The treatment of internet gaming disorder: A brief overview of the PIPATIC program. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 983–992. <https://doi.org/10.1007/s11469-017-9825-0>
- World Health Organization. (2020, October 22). *Addictive behaviours: Gaming disorder*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- Zhou, J., Zou, F., Gong, X., et al. (2023). The vicious cycle of family dysfunction and problematic gaming and the mediating role of self-concept clarity among early adolescents: A within-person analysis using random intercept cross-lagged panel modeling. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(4), 920–937. <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00054>
- Doğan Keskin, A., & Aral, N. (2021). *Game addiction: A current review* [Oyun bağımlılığı: Güncel bir gözden geçirme]. *Journal of Addiction*, 22(3), 327–339. <https://doi.org/10.51982/bagimli.880679>
- Irmak, A. Y., & Erdoğan, S. (2016). Digital game addiction in adolescents and young adults: A current perspective. *Turkish Journal of Psychiatry*, 27(2), 128–137. <https://doi.org/10.5080/u13407>
- Özdemir, S., & Sever, M. (2020). *The development of the digital game industry and an evaluation of game addiction* [Dijital oyun sektörünün gelişimi ve oyun bağımlılığı üzerine bir değerlendirme]. In H. H. Aygül

& E. Eke (Eds.), *Digital addiction and e-disorders* [Dijital bağımlılık ve e-hastalıklar] (pp. 85–104). Nobel Publishing.

Yardımcı, N., & Ulukol, B. (2020). Digital game addiction. In C. Şahin & S. Günüç (Eds.), *Technology addictions* (pp. 47–59). Nobel Publishing.

2.3 Akıllı Telefon Bağımlılığı

1. Bağımlılığın Tanımı

Akıllı telefon bağımlılığı; **akıllı telefon bağımlılığı** veya **problemli akıllı telefon kullanımı** olarak da adlandırılır ve günlük yaşamı, sorumlulukları ya da ilişkileri aksatan aşırı veya kompulsif akıllı telefon kullanımıyla karakterize davranışsal bir bağımlılıktır. Diğer davranışsal bağımlılıklarla benzer özellikler taşır; bunlar arasında **tolerans**, **yoksunluk belirtileri** ve **kullanım üzerinde kontrol kaybı** yer alır. Ergenler; süregelen beyin gelişimi, sosyal baskılar ve akıllı telefonların eğitim ile eğlencedeki yaygın rolü nedeniyle özellikle savunmasızdır.

Akıllı telefon bağımlılığı kısa sürede mesajları, bildirimleri ve güncellemeleri sürekli kontrol etmeye yol açar; bu da konsantrasyon güçlüklerine, cihazdan ayrı kalındığında kaygıya ve bozulmuş uyku düzenine neden olur.

2. Nedenler

Gençlerde akıllı telefon bağımlılığına çeşitli faktörler katkıda bulunur:

- **Nörolojik faktörler:** bildirimlerden, beğenilerden ve mesajlardan kaynaklanan dopamin salınımı, diğer bağımlılıklardakine benzer bir ödül döngüsü oluşturur.
- **Psikolojik faktörler:** kaygı, yalnızlık, düşük öz saygı veya can sıkıntısı, ergenleri telefonları aracılığıyla rahatlama ya da oyalanma aramaya itebilir.
- **Sosyal etki:** akran baskısı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve sosyal onaylanma, sosyal medya ve mesajlaşma uygulamalarının aşırı kullanımını körükler.
- **Uygulamaların Tasarımı:** birçok platform, sonsuz kaydırma, otomatik oynatma ve sık bildirimler aracılığıyla etkileşimi en üst düzeye çıkarmak için bilinçli olarak tasarlanmıştır.
- **Sınır eksikliği:** özellikle kritik gelişim dönemlerinde tutarsız veya hiç olmayan ebeveyn denetimi, aşırı kullanıma katkıda bulunur.

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (bilişsel, sosyal, duygusal)

Bilişsel Etkiler

- Azalan dikkat süresi ve konsantrasyon: sürekli bildirimler ve telefonlarda çoklu görev, ergenlerin tek bir göreve odaklanmasını zorlaştırır ve çalışma ya da konuşmalar sırasında dikkatlerini sürdürme yeteneklerini azaltır.
- Bozulmuş bellek tutma: hızlı yanıtlar ve hatırlatıcılar için akıllı telefonlara güvenmek, beynin doğal bellek işlevlerini zayıflatabilir ve ergenlerin bilgiyi depolamasını ve hatırlamasını zorlaştırabilir.
- Dikkat dağınıkları nedeniyle azalan akademik performans: çalışma sırasında sosyal medya, oyunlar veya mesajlardan gelen sık kesintiler öğrenmeyi engeller ve bölünmüş dikkat ile zayıf zaman yönetimi nedeniyle notları düşürür.

Sosyal Etkiler:

- Azalan yüz yüze iletişim becerileri: dijital iletişimin aşırı kullanımı, bir ergenin anlamlı, yüz yüze konuşmalara katılma yeteneğini azaltarak empatiyi, göz temasını ve sözel ifadeyi etkileyebilir.
- "Bağlantıda" olmaya rağmen artan sosyal izolasyon: ergenler çevrimiçi olarak başkalarıyla etkileşime girse de aşırı ekran süresi gerçek yaşam sosyal etkileşimlerinin yerini alarak yalnızlık ve kopukluk hislerine yol açabilir.

- Çevrimiçi varlığa dayalı yüzeysel ilişkiler: öncelikli olarak sosyal medya aracılığıyla kurulan veya sürdürülen ilişkiler çoğu zaman derinlikten yoksundur; bu da kıyaslamalara, güvensizliğe ve zayıf duygusal bağlara yol açar.

Duygusal Etkiler:

- Özellikle sosyal medyayla ilişkili artan kaygı: ergenler çoğu zaman güncel kalma, beğeni toplama ve idealize edilmiş bir çevrimiçi imaj sürdürme baskısı hisseder; bu da kaygıyı ve gelişmeleri kaçırma korkusunu (FOMO) artırır.
- Ruh hâli dalgalanmaları ve sinirlilik: telefonu kullanmadığında yaşanan yoksunluk, çevrimiçi çatışmalar veya sosyal medya paylaşımlarına gelen olumsuz geri bildirimler ani ruh hâli değişimlerine neden olabilir.
- Artan depresyon ve uyku bozukluğu riski: gece geç saatlerde telefon kullanımı uyku döngülerini bozar ve gerçekçi olmayan çevrimiçi tasvirlerle sürekli maruz kalmak öz saygıyı düşürerek depresyona katkıda bulunabilir.

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Yoğun kullanımı bağımlılıktan ayırt etmek

Akıllı telefonun yüksek sıklıkta kullanılması tek başına bir bağımlılık kanıtı değildir — asıl önemli olan **kontrol kaybı ve işlevsel bozulmadır**. “Yoğun kullanım”tan problemlili veya bağımlılık düzeyinde kullanıma işaret eden göstergeler şunlardır:

- akıllı telefon kullanımıyla süregelen zihinsel meşguliyet;
- kullanımı azaltmaya yönelik başarısız girişimler;
- okul, uyku veya ilişkiler açısından olumsuz sonuçlara rağmen kullanımın sürmesi;
- cihazdan ayrı kalındığında yoksunluk belirtileri (kaygı, sinirlilik);
- ve akademik ya da sosyal işlevsellikte ölçülebilir bir düşüş.

Tarama için, hedefli bir müdahaleye ihtiyaç olup olmadığına karar vermek amacıyla Akıllı Telefon Bağımlılığı Ölçeği – Kısa Versiyon (SAS-SV) gibi geçerliliği kanıtlanmış araçlar veya işlevsel bozulmaya odaklanan klinik görüşmeler önerilir.

Davranışsal Belirtiler:

- Aşırı kullanım: çoğu zaman diğer etkinliklerin zararına olacak şekilde telefonda aşırı miktarda zaman geçirmek.
- Sosyal izolasyon: aile ve arkadaşlarla yüz yüze etkileşim yerine telefon kullanımını tercih etmek.
- Sorumlulukları ihmal Etme: telefon kullanımı nedeniyle ödevleri, ev işlerini veya diğer yükümlülükleri atlamak ya da ertelemek.
- Uyku bozulması: gece geç saatlere kadar telefon kullanarak uyku yoksunluğuna ve buna bağlı sorunlara yol açmak.
- Bağlantıyı kesmede güçlük: telefonu kısa süreliğine bile elden bırakmakta zorlanmak.
- Gizleme: telefon kullanımını ebeveynlerden veya vasilerden gizlemek.
- Hayalet titreşimler: telefon titrediyi hâlde titrediyini hissetmek; bu da cihaza yönelik artan bir farkındalığı ve bağımlılığı gösterir.
- Artan belirginlik (saliency): akıllı telefon kullanımı en önemli etkinlik hâline gelir ve telefonla ilgili uyaranlar (örneğin içerik, kullanım) diğer uyaranların önüne geçer.

- Kontrolsüz kullanım: istemesine ya da olumsuz sonuçlar yaşamasına rağmen akıllı telefon kullanımını yönetmekte veya azaltmakta güçlük.
- Sık kontrol etme: hiç olmadığında bile sürekli bildirim veya güncelleme kontrol etmek.

Duygusal Belirtiler:

- Ruh hâli dalgalanmaları: telefona erişemediğinde sinirlilik, kaygı veya üzüntü yaşamak.
- Kaygı veya panik: telefonu elden bırakması gerektiğinde ya da kontrol edemediğinde kaygı veya panik hissetmek.
- Obsesif davranış: sosyal medya varlığı, beğeniler ve takipçilerle aşırı ölçüde ilgilenir hâle gelmek.
- Yoksunluk belirtileri: telefonu kullanamadığında olumsuz duygular veya fiziksel rahatsızlık yaşamak.

5. Önleme Stratejileri

Eğitim ve Farkındalık

Ergenlere (ve ebeveynlere) aşırı akıllı telefon kullanımının riskleri ve bunun beyni, uykuyu, ruh sağlığını ve sosyal yaşamı nasıl etkilediği hakkında bilgi vermek çok önemlidir.

- Okullar, toplum merkezleri ve aileler sağlıklı teknoloji alışkanlıkları üzerine atölyeler veya söyleşiler düzenleyebilir.
- Ergenler, bağımlılık belirtilerini erkenden tanımayı öğrenmeli ve uygulamaların onları etkileşimde tutmak için nasıl tasarlandığını anlamalıdır.
- Farkındalık, teknolojinin ne zaman ve nasıl kullanılacağına dair bilinçli karar vermeyi sağlar.

Ebeveyn Denetimleri ve Sınırlar

Ebeveynler dijital alışkanlıkların şekillenmesinde kilit bir rol oynar:

- Ekran süresine ilişkin net kurallar belirleyin (örneğin yemekler sırasında veya belirli bir saatten sonra telefon yok)
- Uygulama kullanımını sınırlamak ve etkinliği izlemek için yerleşik ebeveyn denetim araçlarını veya uygulamalarını kullanın
- Yatak odaları veya yemek masaları gibi "teknolojisiz bölgeler" oluşturun
- Direnç yerine güven ve iş birliği oluşturmak için bu sınırların belirlenmesine ergenleri de dâhil edin.

Dijital Okuryazarlık Programları

Dijital okuryazarlık, teknolojiyi nasıl kullanacağını bilmenin ötesine geçer; onu akıllıca ve sorumlu bir biçimde kullanmakla ilgilidir

- Okullar şu konuları öğreten müfredatlar ekleyebilir:
 - a) Çevrimiçi görgü kuralları
 - b) Medya tüketiminde eleştirel düşünme
 - c) Algoritmaları ve veri gizliliğini anlama
- Programlar, ergenlerin verimli teknoloji kullanımını (örneğin öğrenme veya yaratıcılık için) bağımlılık yapıcı ya da zararlı kullanımdan ayırt etmesine yardımcı olabilir.

Çevrimdışı Etkinlikleri Teşvik Etme

Ekran süresini gerçek dünya deneyimleriyle dengelemek bağımlılığı azaltmaya yardımcı olur:

- Spor, müzik, sanat, gönüllülük veya okuma gibi hobileri teşvik edin
- Ekran içermeyen açık hava oyunlarını ve aile etkinliklerini teşvik edin
- Ergenlerin güçlü çevrimdışı arkadaşlıklar ve fiziksel dünyada bir aidiyet duygusu geliştirmesine yardımcı olun.

Davranışa Model Olma

Ergenler çoğu zaman yetişkin davranışlarını yansıtır; ebeveynlerin ve eğitimcilerin yaptıkları, söylediklerinden daha önemlidir.

Yetişkinler dengeli akıllı telefon kullanımını göstermelidir; örneğin:

- a) Konuşmalar sırasında telefonları kaldırmak
- b) Düzenli dijital detokstar yapmak
- c) Telefonları takıntılı biçimde kontrol etmemek
- Yetişkinler öz denetime ve bilinçli teknoloji kullanımına model olarak ergenlere aynı alışkanlıkları benimsemeyi öğretir.

Kanıtlar karışıktır: okul genelinde cihaz kısıtlamaları sınıf içindeki dikkat dağınıklığını azaltabilir ve bazı öğrenciler için odaklanmayı iyileştirebilir; ancak tek başına yasaklar genel ruh sağlığını ya da okul dışı davranışları güvenilir biçimde iyileştirmeyebilir. En iyi uygulama **hedefli model olmadır** — öğretim ve değerlendirme için telefonsuz dönemler uygulayın, öğrenme görevleri için gözetimli “teknoloji zamanı” sağlayın, bilinçli teknoloji molaları sunun (ekransız, rehberli kısa farkındalık veya hareket egzersizleri) ve politikanın etkisini deneysel olarak değerlendirin. Okullar politikaları pilot uygulamalı, yerel veri (katılım, davranış, iyi oluş, başarı) toplamalı ve okul kurallarının evde de desteklenmesi için ailelerle iletişim kurmalıdır. Ulusal politika hamleleri (örneğin son dönemdeki bölgesel/ulusal yasaklar ve denemeler), okulun model olmasının yararlı olduğunu, ancak bunun daha geniş aile ve toplum stratejilerinin bir parçası olması gerektiğini pekiştirir.

Zararı azaltırken olumlu kullanımları teşvik etme

Okullar iki yönlü bir yaklaşım benimsemelidir:

1. Koruyucu ortam — yapılandırılmamış, gözetimsiz telefon erişimini sınırlayın (örneğin telefonsuz öğretim zamanı, azaltılmış bildirimler) ve
2. Verimli entegrasyon — akıllı telefonları öğretmen tarafından tasarlanan öğrenme etkinlikleri (mobil öğrenme uygulamaları, dijital portfolyolar, multimedya projeleri), yaratıcılık (video ile hikâye anlatımı, kodlama, üretim görevleri) ve yapılandırılmış ekran iş birliği için bilinçli olarak kullanın. Öğrencilerin araçları değerlendirmeyi, öğrenmeyi güçlendiren uygulamaları seçmeyi ve kendi kullanımlarını gözden geçirmeyi öğrenmesi için dijital okuryazarlık ve iyi oluş derslerini (örneğin Common Sense Education'ın K-12 müfredatı) müfredata yerleştirin.

Öğretmenler, telefonun ne zaman bir öğretim aracı, ne zaman bir dikkat dağıtıcı olduğunu planlamalı ve bunu öğrencilere açıkça belirtmelidir.

6. Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

Şunlar gibi çeşitli stratejiler uygulanabilir:

- Net sınırlar ve kısıtlamalar belirleyin: telefon kullanımı için belirli zamanlar ve süreler belirleyin ve yatak odası veya yemek masası gibi telefonsuz bölgeler ayırın.

- Alternatif etkinlikleri teşvik edin: odağı ekranlardan uzaklaştırmak için hobileri, sporu ve sosyal etkileşimleri teşvik edin.
- İzleyin ve yönlendirin: ebeveynler ergenlerinin telefon kullanımını izleyebilir, ilerlemeyi takip edebilir ve destek ile rehberlik sunabilir.
- Sağlıklı davranışlara model olun: ebeveynler de sağlıklı akıllı telefon alışkanlıkları edinmeli ve kendi ekran sürelerini yönetmelidir.
- Açıkça iletişim kurun: aşırı telefon kullanımının olası olumsuz etkilerini konuşun ve sağlıklı sınırlar hakkında açık bir diyalogu teşvik edin.
- Öz değerlendirmeyi teşvik edin: günlük tutma veya uygulama kullanım incelemeleri, ergenlerin örüntüleri fark etmesine ve bilinçli değişiklikler yapmasına yardımcı olabilir.
- Farkındalık (Mindfulness) ve BDT (Bilişsel Davranışçı Terapi): farkındalık meditasyonu veya bilişsel-davranışçı terapi gibi teknikler, altta yatan tetikleyicileri ele almaya yardımcı olabilir.
- Profesyonel yardım alın: bir ergen şiddetli bağımlılıkla mücadele ediyorsa bir terapist veya danışmandan rehberlik alın.
- Kademeli bir yaklaşım benimseyin
 - a) tüm öğrenciler için dijital okuryazarlık ve iyi oluş konusunda evrensel eğitim;
 - b) riskli örüntüler gösteren öğrenciler için erken, cezalandırıcı olmayan tanılama ve küçük grup müdahaleleri;
 - c) işlevsel bozulma görülen vakalar için geçerliliği kanıtlanmış araçlarla resmi tarama ve BDT temelli/aile müdahaleleri.

Hedefli sınıf politikalarını (telefonsuz öğretim zamanı) öğrenci özerkliği uygulamalarıyla (birlikte oluşturulan kurallar ve öz izleme egzersizleri) birleştirin. Sonuçları izleyin ve okul politikalarının ev uygulamalarını tamamlaması için ailelerle koordineli çalışın

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

American Academy of Pediatrics (AAP) – Guidelines on screen time and adolescent development.

Andrade, A.L.M. et al. Validation of smartphone addiction scale - short version (SAS-SV) 2020 review.(ScienceDirect)

APA (American Psychological Association) – Resources on technology use and mental health in adolescents.

Bèland, L.-P. & Murphy, R. Technology, distraction & student performance. CEP/LSE (2015/2016) - phone bans associated with improved test scores in some settings. (cep.lse.ac.uk)

Common Sense Education - Digital Literacy & Well-Being Curriculum (K-12 resources and classroom materials). (Common Sense)

Common Sense Media Reports – Research on teen screen time, media habits, and mental health.

Fu, X. et al. Impact of parental active mediation on adolescent phone dependency (2020) - mechanism & evidence for active mediation. (ScienceDirect)

Goodyear V.A. et al. School phone policies and their association with mental health and wellbeing outcomes(Lancet Regional Health Europe, 2025) - large multi-school study finding that bans alone are insufficient; recommends integrated approaches. (The Lancet)

Kuss, D.J., & Griffiths, M.D. (2015) – Internet addiction in children and adolescents: A review of empirical research.

- Kwon, M. et al.** Development and validation of the Smartphone Addiction Scale (short version). PLoS ONE (2013). (SAS-SV validation). (PLOS)
- Lindenberg K. et al.** PROTECT trial: CBT-based school intervention reduces gaming/internet use symptoms(JAMA Network Open, 2022). (School-based indicated CBT program with RCT evidence). (JAMA Network)
- Lu, P. et al.** Interventions for Digital Addiction: Umbrella review (2025) - synthesis of intervention evidence (CBT, exercise, mindfulness). (PMC)
- Martín-Càrdaba, M.vÅ., et al.** Smartphone ownership, minors' well-being, and parental mediation (2024) - active mediation vs restrictive strategies. (PMC)
- Rozgonjuk D., et al.** Differences between problematic internet and smartphone use (2023) - clarifies constructs and assessment considerations. (BioMed Central)
- Twenge, J.M. (2017)** – iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.
- World Health Organization (WHO)** – Classification of gaming disorder and implications for digital addiction.

2.4 Video Akışı ve Aşırı İzleme

1. Bağımlılığın Tanımı

Aşırı izleme (binge-watching); video içeriğinin (Netflix, YouTube, TikTok vb. platformlarda) uzun süreler boyunca, çoğu zaman amaçlanandan daha uzun sürelerle birden fazla bölüm ya da uzun oturumlar hâlinde izlenmesini ifade eder. Şu durumlarda problemlili hâle gelir: Öğrenciler istese bile izlemeyi bırakamaz. Günlük yaşam veya okul sorumlulukları aksar. Duygusal rahatlama video izlemeye bağımlı hâle gelir.

Basit bir ifadeyle, bağımlılığa işaret eden şey saatlerin sayısı değil, kontrol kaybı ve olumsuz etkidir. Sağlıklı etkileşim (örneğin hafta sonu arkadaşlarla film izlemek); amaçlı, sınırlı ve dengeli olduğu için bağımlılıktan farklıdır.

Video tüketimi bağımlılığı; özellikle aşırı izleme (binge-watching) yoluyla dijital video içeriğiyle kompulsif ve aşırı etkileşimle karakterizedir; burada bireyler olumsuz sonuçlara rağmen izlemeyi bırakamadıklarını hisseder. Otomatik oynatma, sonsuz kaydırma ve kişiselleştirilmiş öneriler gibi platform mekanikleri bu davranışı-yoğunlaştırır. Ölçülü video kullanımı zararsız olabilirken, izleme günlük yaşamı aksattığında, duygu düzenleme içeriğe bağımlı hâle geldiğinde ya da amaçlanandan daha uzun izlemeye yönelik süregelen bir dürtü olduğunda bağımlılık ortaya çıkar. Araştırmalar, problemlili aşırı izlemeyi-davranışsal bağımlılık çerçeveleri içinde konumlandırmakta; yoksunluk, kompulsif kullanım ve ruh hâli düzenlemesinde asalaklaşma gibi belirtiler göstermektedir (Joseph & Varghese, 2025)

2. Nedenler

Duygusal: Stres, can sıkıntısı veya yalnızlıktan kaçmak için videoları kullanmak (Yu & Alizadeh, 2024).

Kişilik: Dürtüsellik, doyum erteleme güçlüğü veya düşük öz denetim (Flayelle ve ark., 2019).

Teknolojik: Otomatik oynatma, “Sonraki Bölüm” istemleri ve kişiselleştirilmiş akışlar izleyicileri bağlı tutar (Mansoury ve ark., 2020).

Sosyal: Akran baskısı ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO).

Öğretmenler, platform tasarımı ile duygusal tetikleyicilerin birlikte nasıl çalıştığını vurgulamalıdır.

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (bilişsel, sosyal, duygusal)

Alan	Olası Sonuçlar
Bilişsel	Daha kısa dikkat süresi, düşük akademik performans, düzensiz uyku örüntüleri.
Duygusal	İzlemediğinde daha yüksek stres, kaygı veya düşük ruh hâli; duygu düzenlemenin izlemeye bağlı olması.
Sosyal	İzolasyon, gerçek etkileşimlere katılımın azalması, çevrimiçi ilişkilere bağımlılık.

Öğretmenlerin fark edebileceği belirtiler: yorgunluk, ilgisizlik, zayıf odaklanma, diziler hakkında aşırı konuşma ve ders sırasında sinirlilik.

Bilişsel açıdan aşırı izleme; daha kısa dikkat süreleri, daha düşük akademik performans, bozulmuş yürütücü işlevler ve bozulmuş uyku alışkanlıklarıyla ilişkilidir (Alimoradi ve ark., 2022). Duygusal açıdan, problemlili izleme örüntüleri olan bireyler daha yüksek düzeyde depresyon, stres ve sosyal etkileşim kaygısı bildirmektedir (Alimoradi ve ark., 2022; Associations çalışması, 2022). Sosyal açıdan aşırı izleme-yalnızlık ve azalan yüz-yüze etkileşimle ilişkilidir; çoğu zaman duygusal bir ikame işlevi görerek gençleri daha da izole eder (PMH çalışması; Yu & Alizadeh, 2024).

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Video tüketimi bağımlılığının temel göstergeleri arasında amaçlanandan çok daha uzun izleme, sorumlulukları ihmal etme ve içeriğe erişim kesildiğinde hüsrana ya da sinirlilik yaşamaya yer alır. Ergenlerdeki uyarı işaretleri arasında konsantrasyon güçlüğü, kötü uyku, sosyal geri çekilme ve popüler içeriğe sık atıfta bulunma bulunur. Binge-Watching Addiction Questionnaire (De Feijter ve ark., 2016) veya Griffiths temelli Problematic Series Watching Scale gibi tanılama araçları, şiddeti ve davranışsal örüntüleri değerlendirmeye yardımcı olur (Joseph & Varghese, 2025).

5. Önleme Stratejileri

a. Farkındalık ve Medya Okuryazarlığı

- Ne izlediğimizi **öneri algoritmalarının** nasıl etkilediğini öğretin.
- Öğrencilere **otomatik oynatmayı** nasıl kapatacaklarını veya önerileri nasıl sıfırlayacaklarını gösterin.
- “sonrakini izle” özelliklerinin dikkati nasıl manipüle ettiğini tartışın.

b. Okul Temelli Girişimler

- Sınıfça *Dijital İyi Oluş Taahhütleri* oluşturun.
- “Dengeli İzleme Haftası” gibi *öğrenci liderliğindeki kampanyaları* teşvik edin.
- Sorumlu teknoloji alışkanlıkları hakkında sınıf içi anlaşmalar kullanın.

c. Akranlar Arası Düşünme (Yansıtma)

- Öğrenciler izleme alışkanlıklarına ilişkin bir **medya günlüğü** tutar.
- Küçük gruplar şu gibi soruları tartışır:
 - “3 saat izledikten sonra kendini nasıl hissediyorsun?”
 - “Yeterince izlediğinde durmana ne yardımcı oluyor?”
- Öğrencileri dengeli izlemeyi teşvik eden posterler veya infografikler tasarlamaya teşvik edin. (Joseph & Varghese, 2025; Alimoradi ve ark., 2022).

6. Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

- Her akış (streaming) zararlı değildir. Öğretmenler şu yollarla olumlu etkileşime model olabilir:
- Belgeseller, eğitici diziler veya TED Konuşmaları önermek.
- İçeriği derslerle ilişkilendiren birlikte izleme ve tartışma oturumları düzenlemek.
- Şu gibi düşündürücü sorular sormak:
 - “Bu dizi hangi mesajı öne çıkarıyor?”
 - “İçerik gerçekçi mi yoksa idealize mi edilmiş?”
 - “Bu, gerçek yaşamdaki eylemlere nasıl ilham verebilir?”

- Bu yaklaşım, pasif izlemeyi eleştirel dijital okuryazarlığa dönüştürür.

Öğretmenler için Düşünme (Yansıtma) Soruları

- Öğrencilerin sağlıklı bir rahatlama ile dijital aşırı kullanım arasındaki farkı ayırt etmesine nasıl yardımcı olabilirim?
- Hangi sınıf içi uygulamalar bilinçli akış (streaming) alışkanlıklarını destekleyebilir?
- Akran tartışmaları daha sağlıklı dijital davranışları nasıl teşvik edebilir?
- Süregelen aşırı kullanım durumlarında ne zaman ebeveynleri veya rehber öğretmenleri dâhil etmeliyim?
- Akış içeriğini bir dikkat dağıtıcı yerine bir *eğitim fırsatı* olarak nasıl kullanabiliriz?

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

Alimoradi, Z., Jafari, E., Potenza, M. N., Lin, C.-Y., Wu, C.-Y., & Pakpour, A. H. (2022). Binge-Watching and Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 9707.

Associations of Problematic Binge-Watching with Depression, Social Interaction Anxiety, and Loneliness. (2022). *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1168.

De Feijter, D., Khan, J. V., & Van Gisbergen, M. S. (2016). Development and Validation of the Binge-Watching Addiction Questionnaire.

Joseph, D., & Varghese, S. K. (2025). Binge-watching as a behavioural addiction: A systematic review of causes, consequences, and potential for mental health intervention. *Indian Journal of Psychiatric Social Work*, 16(1).

Mansoury, M., Abdollahpouri, H., Pechenizkiy, M., Mobasher, B., & Burke, R. (2020). Feedback Loop and Bias Amplification in Recommender Systems.

Yu, H., & Alizadeh, F. (2024). Online Binge-Watching Among Chinese College Students: Implications for Loneliness, Anxiety, and Depression. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 295–303.

2.5 Çevrimiçi Kumar ve Mikro Ödemeler

1. Bağımlılığın Tanımı

Mikro ödemeli çevrimiçi kumar; küçük, oyun içi satın almalar içeren internet tabanlı oyunlara ya da etkinliklere para yatırma uygulamasını ifade eder. Bu mikro ödemeler; kaplama (skin) veya silah gibi sanal öğeler satın almaktan, ek oyun özellikleri ya da avantajlar için ödeme yapmaya kadar uzanabilir. Bu kumar biçimi özellikle çevrimiçi kumarhanelerde, spor bahisleri platformlarında ve ganimet kutuları (loot box) veya benzeri mekanizmalar sunan video oyunlarında yaygındır. Tek tek düşük maliyetli olsalar da, önemli harcamalara birikerek patolojik kumara benzer kompulsif davranış örüntülerini besleyebilir. Psikolojik açıdan mikro ödemeli çevrimiçi kumar; erişilebilirliği, kolaylığı ve sağladığı anlık doyum nedeniyle son derece bağımlılık yapıcı olabilir. Bu oyunların sürekli erişilebilir olması ve küçük, görünüşte önemsiz satın almaların kolaylığı, bireyler için önemli finansal ve duygusal sonuçlara yol açabilir. Bu etkinliklerin bağımlılık yapıcı doğası çoğu zaman geleneksel kumar biçimleriyle karşılaştırılır; ancak mikro ödemelerin entegrasyonu ek bir karmaşıklık ve risk katmanı ekler. Bu olgu, psikolojik pekiştirme çizelgelerini, özellikle değişken oranlı pekiştirmeyi sömürerek tekrarlayan etkileşimi körükler ve kullanıcıları finansal riske karşı duyarsızlaştırır. En önemlisi, çevrimiçi erişim, anonimlik ve 7/24 erişilebilirlik; savunmasız gruplar, özellikle ergenler ve dürtüsel özelliklere sahip bireyler için risk faktörlerini artırır.

Klinik olarak, DSM-5'te de tanınan biçimde, mikro ödeme temelli kumarın kumar bozukluğuna bir geçit hâline geldiği veya onunla birlikte görüldüğü giderek artan sayıda vaka gözlemliyoruz. Oyun ile kumarın bulanıklaşması; davranışsal, bilişsel ve nöropsikolojik bakış açılarını bütünleştiren incelikli bir tanılama ve terapötik yaklaşım gerektirir.

Araştırmalar, kumar ile mikro ödemelerin birleşiminin, özellikle çevrimiçi oyun oynamaya daha yatkın olan genç bireyler arasında problemlili oyun oranlarını artırabileceğini göstermiştir. Bu etkinlikler, slot makinelerine benzer değişken ödül çizelgelerini sömürerek dopamin salınımını tetikler ve güçlü pekiştirme döngüleri oluşturur. Platformlar çoğu zaman kıl payı kaçırma (near-miss) etkileri, cezbedici görseller ve mobil cihazlar ya da oyun konsolları aracılığıyla kolay erişim yoluyla oyun ile kumar arasındaki çizgiyi bulanıklaştırır. Finansal kayba, gizliliğe, zihinsel meşguliyeğe rağmen ya da okul, uyku veya ilişkileri aksatmasına rağmen katılım sürüyorsa bağımlılık söz konusudur. Araştırmalar, gençler arasında ganimet kutuları ve çevrimiçi kumarla problemlili etkileşimi davranışsal bağımlılıklar arasında ve birçok yargı bölgesinde bir kumar biçimi olarak sınıflandırmaktadır (Zendle & Cairns, 2018; Griffiths, 2018; King & Delfabbro, 2020; WHO, 2019 – Oyun Bozukluğu ölçütleriyle örtüşme).

2. Nedenler

Çocuklarda ve ergenlerde çevrimiçi kumar ve mikro ödeme bağımlılığına birbiriyle ilişkili birçok faktör katkıda bulunur. Psikolojik olarak; riskin heyecanı, anlık doyum ve stresten ya da düşük öz saygıdan kaçış önemli bir rol oynar (Gainsbury, 2019). Yüksek dürtüsellik, heyecan arayışı ve doyum erteleyememe gibi kişilik özellikleri savunmasızlığı artırır (Dussault ve ark., 2021). Teknolojik olarak; rastgele ödül mekanikleri (ganimet kutuları), süreli teklifler, batık maliyet yanılgıları ve hedefli reklamlar dâhil yağmacı tasarım özellikleri gelişmekte olan beyinleri sömürür (King ve ark., 2022). Gelişimsel olarak; çocuklar ve ergenler, olgunlaşmamış prefrontal korteks gelişimi (dürtü kontrolü), artan ödül duyarlılığı, akran baskısı ve oyun topluluklarında nadir öğeleri ya da sosyal statüyü kaçırma korkusu nedeniyle özellikle risk altındadır (Macey & Hamari, 2019).

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (bilişsel, sosyal, duygusal)

Bilişsel olarak aşırı etkileşim; azalan dikkat süresi, daha düşük akademik performans, bozulmuş karar verme becerileri ve olasılık ile finansal riskin çarpıtılmış biçimde anlaşılmasıyla ilişkilidir (Delfabbro & King, 2021). Duygusal olarak; etkilenen gençlerde daha yüksek oranda kaygı, depresyon, sinirlilik ve para harcama ya da kaybetmeyle ilişkili suçluluk veya utanç duyguları görülür (González-Cabrera ve ark., 2022). Sosyal olarak; gizliliğe, ebeveynlere yalan söylemeye, sosyal geri çekilmeye, para ödünç alma ya da çalmaya ve zedelenmiş aile ilişkilerine yol açar; çevrimiçi oyun toplulukları harcamayı normalleştirebilir ve çevrimdışı akranlardan izolasyonu derinleştirebilir (Kim ve ark., 2022; Ebeveyn ve ergen çalışmaları, 2023).

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Temel göstergeler arasında; mikro ödeme içeren kumar siteleri veya oyunlarıyla zihinsel meşguliyet, amaçlanandan daha fazla para ya da zaman harcama, satın almaları veya tarayıcı geçmişini gizleme, oynayamadığında/ödeyemediğinde huzursuzluk ya da sinirlilik, kayıpların peşinden koşma ve okul çalışmalarını veya hobileri ihmal etme yer alır. Reşit olmayanlara özgü uyarı işaretleri: harçlığın ya da hediye kartlarının açıklanamayan biçimde tükenmesi, ani para talepleri, oyun hakkında sorulduğunda savunmacı davranış, “nadir düşüşler” veya “büyük kazanç” hakkında sık konuşma ve oyun içi sonuçlara bağlı ruh hâli dalgalanmaları. Geçerliliği kanıtlanmış araçlar arasında ergenler için uyarlanmış Problem Gambling Severity Index (PGSI), Gambling Disorder Screening Questionnaire ve Loot Box Demand Scale yer alır (Brooks & Clark, 2019; Close & Lloyd, 2022).

5. Önleme Stratejileri

Önleme; eğitime, düzenlemelere ilişkin farkındalığa ve sağlıklı alışkanlık geliştirmeye odaklanır. Finansal okuryazarlığı, olasılık kavramlarını ve kumar/ganimet kutusu mekaniklerinin ödül sistemlerini nasıl manipüle ettiğini öğretmek, bilinçli seçimler yapılmasını sağlar. Yağmacı tasarımı (örneğin değişken oranlı pekiştirme, kıl payı kaçırmalar) açığa çıkaran medya/oyun okuryazarlığı dersleri, savunmasızlığı azaltır. Okullar; ebeveyn farkındalık atölyeleri uygulayabilir, şeffaf harcama takibini teşvik edebilir, doyum erteleme etkinliklerini destekleyebilir ve alternatif ödül kaynaklarını (spor, sanat, gerçek dünya başarıları) besleyebilir. Yaşa uygun kısıtlamalar, aile medya anlaşmaları ve ödeme yöntemlerine erişimin sınırlanması son derece etkilidir (King ve ark., 2022; Derevensky & Gilbeau, 2022).

6. Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

İyileşme, kolay erişimin fark edilmesi ve ortadan kaldırılmasıyla başlar. Pratik adımlar arasında; oyun içi satın almaları devre dışı bırakma, platform düzeyinde harcama sınırları veya ebeveyn denetimlerini kullanma, kumar sitelerini engelleme ve mikro ödemesiz ya da ganimet kutusuz oyunlara geçme yer alır. Davranışın yerine yapılandırılmış çevrimdışı etkinlikler, egzersiz veya yaratıcı hobiler koymak, dopamin dengesini yeniden kurmaya yardımcı olur. Finansal telafi planları ve açık aile tartışmaları güveni yeniden inşa eder. Harcama günlükleri, hedef belirleme sözleşmeleri, akran destek çemberleri ve düşündürücü sorular (örneğin “Onu almak için neyden vazgeçtim?”) gibi sınıf içi stratejiler değişimi pekiştirir. Şiddetli vakalar; okul rehber öğretmenleriyle iş birliği ya da kumar/oyun bozukluklarına özel bilişsel-davranışçı yaklaşımlar (BDT) kullanan profesyonel tedavi gerektirebilir. Uzun vadeli başarı; dürtü kontrolünün, finansal sorumluluğun ve sanal ödüllerden bağımsız öz değerini güçlendirilmesine bağlıdır.

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

- Bjørseth, B., et al. (2024). *Loot boxes, gambling, and depression: Cross-sectional and longitudinal associations. Frontiers in Psychology.*
- Brooks, G. A., & Clark, L. (2019). Associations between loot box use and gambling-related behavior.
- Brooks, G. A., & Clark, L. (2023). *From loot boxes to gambling: A longitudinal study of young adults. Computers in Human Behavior.*
- Close, J., & Lloyd, J. (2022). Loot boxes and problem gambling in adolescents.
- Delfabbro, P., & King, D. L. (2021). Gaming-gambling convergence: Research and regulation.
- Derevensky, J. L., & Gilbeau, L. (2022). Preventing adolescent gambling problems.
- Drummond, A., & Sauer, J. D. (2022). *The psychology of loot boxes and randomized monetization in games. Current Addiction Reports.*
- Gainsbury, S. M. (2019). Gaming-gambling convergence and young people.
- Garea, S. S., Drummond, A., Sauer, J. D., & Hall, L. C. (2021). *Meta-analysis of the relationship between loot box spending and problem gambling. Addictive Behaviors.*
- Gibson, E., Burch, L., & King, D. L. (2024). *Microtransactions and behavioral addiction: A narrative review of psychological and structural mechanisms. Journal of Behavioral Addictions.*
- González-Cabrera, J., et al. (2022). Psychological distress and loot box spending.

- González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., & Beranuy, M. (2023). *Associations between loot box purchasing, Internet gaming disorder and online gambling disorder in adolescents: A prospective study*. *Frontiers in Psychology*.
- González-Cabrera, J., Machimbarrena, J. M., et al. (2024). *Guilt and distress in loot box purchases among adolescents: Mediating pathways between online gambling and problem gaming*. *Frontiers in Psychiatry*.
- Greer, N., Rockloff, M., Browne, M., & Hing, N. (2022). *The relationship between loot boxes, simulated gambling, and other in-game purchases and gambling and gaming problems: A systematic review*. Australian Government – Department of Infrastructure, Transport, Regional Development and Communications.
- Griffiths, M. D. (2018). Is the buying of loot boxes a form of gambling?
- Kim, H. S., et al. (2022). Impact of loot box purchasing on youth mental health.
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2023). *Monetization and the convergence of gaming and gambling: Policy and research directions*. *Addiction*.
- King, D. L., et al. (2022). Loot boxes, problem gambling, and young people: A global concern.
- Macey, J., & Hamari, J. (2019). Investigating gambling-like mechanisms in video games.
- Macey, J., & Hamari, J. (2021). *Gamblification: How gambling elements in video games affect play and spending*. *Gaming Law Review*.
- Oksanen, A., Savolainen, I., Sirola, A., et al. (2024). *Digital gaming and gambling: A four-wave longitudinal study of adolescent and young adult risk*. *Journal of Behavioral Addictions*.
- Palmer, L., Lloyd, J., & Spicer, S. G. (2025). *Revisiting the “gateway” hypothesis: Loot box engagement and gambling initiation in a longitudinal design*. *BMC Psychology*.
- Spicer, S. G., Nicklin, L. L., et al. (2022). *Loot boxes, problem gambling and problem video gaming: A systematic review and meta-synthesis*. *New Media & Society*.
- Wardle, H., & Zendle, D. (2021). *Loot boxes, gambling, and children: Policy implications from the UK*. *Public Health*.
- Zendle, D., & Cairns, P. (2018). Loot boxes are again linked to problem gambling.
- Zendle, D., Cairns, P., et al. (2022). *Spending on loot boxes is associated with problem gambling but not necessarily causally*. *Royal Society Open Science*.

2.6 Bilgi Aşırı Yüklenmesi ve Doomscrolling

1. Bağımlılığın Tanımı

Bilgi aşırı yüklenmesi, ilgili ve potansiyel olarak yararlı bilginin hacminin bir yardımdan çok bir yüke dönüştüğü ve kişinin bilişsel işleme kapasitesini aştığı bir durumu ifade eder. Basitçe söylemek gerekirse; etkili biçimde başa çıkamayacağımız kadar çok, çok hızlı ve çok karmaşık bilgiyle bombardımana tutulduğumuzda hissettiğimiz o bunaltıcı duygudur. Bu durum ayrıca "infobezite", "infoglut", "veri sisi", "bilgi kirliliği" veya "bilgi kaygısı" gibi terimlerle de bilinir (Bawden & Robinson, 2020). Yirminci yüzyılın sonlarında her yerde bulunan dijital bilginin yükselişi, sorunu önemli ölçüde yoğunlaştırmıştır. Terimi popülerleştiren Alvin Toffler; yalnızca hacmin değil, bilginin ortaya çıkış hızının da bu bunaltıcı hissi yaratmada kritik bir rol oynadığını vurgulamıştır (Moko ve ark., 2023).

Doomscrolling, "doomsurfing" olarak da bilinir ve olumsuz, sıkıntı verici ve korkutucu haber içeriğinin çevrimiçi ortamda, özellikle sosyal medya ve mobil cihazlar aracılığıyla süregelen, aşırı ve çoğu zaman kompulsif biçimde tüketilmesi olarak nitelendirilir (Merriam-Webster, 2020). Bu davranış, bireyler krizle ilgili güncellemeleri kompulsif biçimde aradıkça COVID-19 pandemisinin başlamasıyla önemli ölçüde yaygınlık kazanmıştır (Sekhon, 2024). Alışkanlık hâline gelmiş doğası, krizler veya trajediler gibi çevresel faktörlerce başlatılması ve kullanıcıların çoğu zaman zamanın nasıl geçtiğini fark etmediği çok saatlik oturumları içermeye eğilimi nedeniyle genel sosyal medya kullanımından farklıdır (Berkwit, t.y.).

2. Nedenler

Dijital aşırı yüklenme ve doomscrolling; psikolojik, teknolojik ve sosyal faktörlerin karmaşık etkileşiminden kaynaklanır.

- **Çok sayıda ve gereksiz tekrar eden bilgi kaynağı**: Sonsuz platformlar, web siteleri ve sohbet uygulamalarıyla insanlar çoğu zaman aynı bilgiyle farklı kanallardan karşılaşır; bu da bilişsel yükü artırır (Moko ve ark., 2023).
- **Olumsuzluk Yanıllığı ve Hayatta Kalma İçgüdüleri**: İnsanlar, tehditlere yönelik dikkati artıran evrimsel bir olumsuzluk yanıllığına sahiptir; bu da belirsizliği azaltmak ve kontrolde hissetmek için krizler sırasında bilgi aramaya iter. Ergenler, gelişmekte olan prefrontal korteksleri nedeniyle özellikle savunmasızdır (Krenn, 2025).
- **Dopamin Odaklı Ödül Döngüleri**: Sosyal medya platformları, beynin ödül sistemini sömürmek için bilinçli olarak tasarlanmıştır. Karşılaşılan her yeni "beğeni", paylaşım veya bilgi parçası; hazla ve motivasyonla ilişkili bir nörotransmitter olan dopaminin salınımını tetikleyebilir.
- **Gelişmeleri Kaçırma Korkusu (FOMO)**: Ödüllendirici deneyimleri kaçırma endişesinden kaynaklanan bir kaygı olan FOMO, doomscrolling'e önemli ölçüde katkıda bulunur.
- **Sosyal Medya Algoritmaları**: Algoritmalar; sonsuz kaydırma yoluyla kişiselleştirilmiş, çoğu zaman duygusal ya da olumsuz içerik sunarak etkileşimi en üst düzeye çıkarır ve uzun süreli, düşüncesiz kullanımı teşvik eder.
- **Kriz Dönemleri**: Pandemiler veya ekonomik krizler gibi olaylar doomscrolling'i yoğunlaştırır; çünkü insanlar başa çıkmak ve gelişen durumları anlamak için kompulsif biçimde bilgi arar. (Berkwit, t.y.).

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (bilişsel, sosyal, duygusal)

Dijital aşırı yüklenme ve doomscrolling; gençleri bilişsel, sosyal ve duygusal alanlarda derinden etkiler.

◆ Bilişsel Etkiler

- **Azalan Dikkat ve Odaklanma:** Aşırı bilgi, konsantrasyon yeteneğini bozarak bilişsel yorgunluğa, bozulmuş karar vermeye ve azalan akademik performansa yol açar (Krenn, 2025).
- **Azalan Bellek Tutma:** Büyük hacimli bilgiye sürekli maruz kalmak, uzun süreli bellek oluşumunu ve hatırlamayı engeller (Moko ve ark., 2023).
- **Önceliklendirme ve İşleme Güçlüğü:** Gençler, ilgili bilgiyi süzmekte zorlanabilir; bu da bunalmaya ve kafa karışıklığına neden olur (Bawden & Robinson, 2020).

◆ Sosyal Etkiler

- **Sosyal İzolasyon:** Aşırı ekran süresi ve doomscrolling, gerçek yaşam sosyal etkileşimlerini azaltarak izolasyonu artırabilir (Krenn, 2025).
- **Çarpıtılmış Sosyal Algılar:** Olumsuz içeriğe maruz kalmak, topluma ilişkin görüşleri çarpıtarak güvensizliği ve alaycılığı besleyebilir (Mandliya ve ark., 2024).
- **Akran Etkisi ve Baskısı:** Sosyal medya dinamikleri, gençleri; başkalarıyla sürekli kıyaslama ve yetersizlik hisleri, azalan öz değer ve kıskançlık dâhil olmak üzere belirli davranışlara uymaya zorlayabilir (Mindful Health Solutions, 2023)

◆ Duygusal Etkiler

- **Artan Kaygı ve Stres:** Doomscrolling yoluyla olumsuz habere sürekli maruz kalmak, stres hormonlarını ve kaygı düzeylerini yükseltir (Krenn, 2025; Mandliya ve ark., 2024).
- **Depresyon ve Umutsuzluk:** Sıkıntı verici içerikle uzun süreli etkileşim, çaresizlik hislerini ve depresif belirtileri tetikleyebilir (Berkwit, t.y.).
- **Duygusal Tükenme ve Tükenmişlik (Burnout):** Bunaltıcı bilgi akışı; duygusal yorgunluğa, azalan motivasyona ve hatta TSSB benzeri belirtilere yol açabilir. (Moko ve ark., 2023).

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Bilgi aşırı yüklenmesi ve doomscrolling bağımlılığını tanımak; bir dizi davranışsal, duygusal ve fiziksel belirtiyi fark etmeyi içerir. Bazı yaygın belirtiler şunlardır:

- **Kompulsif Kontrol Etme:** Haber akışlarını, sosyal medyayı veya bildirimleri sık sık kontrol etmeye yönelik güçlü, çoğu zaman kontrol edilemeyen bir dürtü hissetmek. Bu davranış günlük rutinleri aksatabilir ve işe, derslere ya da yüz yüze etkileşimlere odaklanmayı zorlaştırabilir (Krenn, 2025).
- **Zaman Farkındalığının Kaybı:** Ne kadar zaman geçtiğini fark etmeden uzun süreler boyunca kaydırma yapmak veya bilgi tüketmek. Bu çoğu zaman erteleme davranışına ve önemli görevlerin ya da sorumlulukların ihmaline yol açar (Berkwit, t.y.).
- **Duygusal Bağımlılık:** Cihazlara erişemediğinde veya güncel kalamadığında kaygı, huzursuzluk ya da rahatsızlık yaşamak. Sürekli bilgiye yönelik bu duygusal ihtiyaç, stres düzeylerini artırabilir ve rahatlamayı zorlaştırabilir (Mindful Health Solutions, 2023).
- **Sorumlulukların İhmali:** Çevrimiçi içerikle aşırı etkileşim nedeniyle işi, okulu veya kişisel yükümlülükleri göz ardı etmek. Bu ihmal, performansı ve ilişkileri etkileyebilir (Mandliya ve ark., 2024).

- **Bağlantıyı Kesmede Güçlük:** Ruh sağlığı, uyku veya üretkenlik üzerindeki olumsuz etkilerinin farkında olsa bile ekran süresini azaltmakta ya da kaydırmayı bırakmakta zorlanmak. Azaltma girişimleri hüsrana veya yoksunluk belirtilerine yol açabilir (Psychology Today, 2025).
- **Fiziksel Belirtiler:** Ekranlara uzun süre maruz kalma ve sürekli bilgi tüketimiyle ilişkili göz yorgunluğu, baş ağrısı, yorgunluk veya uyku bozuklukları yaşamak (Moko ve ark., 2023).

5. Önleme Stratejileri

Bilgi aşırı yüklenmesi ve doomsScrolling bağımlılığını önlemek; dijital tüketimi yönetmek ve ruhsal iyi oluşu desteklemek için bilinçli çaba ve pratik stratejiler gerektirir. Etkili önleme yöntemleri şunlardır:

- **Dijital Okuryazarlık ve Medya Eğitimi:** Eğitimciler; öğrencilerin bilgiyi değerlendirme, önyargıyı tespit etme ve güvenilir kaynakları ayırt etme becerilerini güçlendirmek ve böylece geniş dijital ortamda etkili biçimde yol almalarını sağlamak için sınıf içi etkinlikler kullanır. UNESCO'nun *MİL Müfredatı'nı* entegre etmek, eğitimcilerin eleştirel ve düşünümsel çevrimiçi davranışları geliştirmesini destekler (UNESCO, 2021).
- **Sağlıklı Ekran Süresi Alışkanlıkları ve Sınırlar:** Okullar; kompulsif kaydırmayı ve zihinsel yorgunluğu önlemek için belirlenmiş “çevrimdışı zamanlar”, ekransız çalışma bölgeleri ve planlanmış haber molaları gibi yapılandırılmış rutinleri teşvik edebilir (Krenn, 2025; Moko ve ark., 2023).
- **Akran Desteği ve İş Birliği:** Dijital zorluklar hakkında açık, yargılamayan tartışmalara dayalı ilişkiler geliştirin. Öğrenciler “dijital iyi oluş anlaşmaları” birlikte oluşturabilir veya olumlu ya da çözüm odaklı içerik hikâyelerini öne çıkaran sınıf haber panoları düzenleyebilir.
- **Çevrimdışı Katılım:** Gerçek dünya bağlarını güçlendirmek ve ekranlara duygusal bağımlılığı azaltmak için açık hava projelerine, okuma çemberlerine ve yaratıcı sanatlara katılımı teşvik etmek (Mandliya ve ark., 2024).

6. Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

Dijital bağımlılığı, özellikle bilgi aşırı yüklenmesi ve doomsScrolling'i azaltmak veya üstesinden gelmek; bilinçli uygulamaların, sınır koymanın ve gerektiğinde profesyonel desteğin bir birleşimini içerir.

- **Dijital Detoks:** Öğrencileri, çoğu zaman dijital detoks olarak adlandırılan biçimde dijital cihazlardan planlı molalar vermeye desteklemek; zihinsel enerjiyi yeniden toplamaya ve bunalma hislerini azaltmaya yardımcı olabilir (APA, 2023).
- **Bilinçli Medya Tüketimi:** Öğrencileri, kaydırmanın duyguları nasıl etkilediğini gözlemlemeye teşvik edin; sonuçları sınıfta tartışın ve daha sağlıklı dijital tepkiler önerin. Kaydırma yaparken kişinin kendini nasıl hissettiğini (kaygılı, huzursuz ya da stresli) fark etmesi, bağlantıyı kesmek ve durmak için güçlü bir motive edici olabilir (Berkwit, t.y.).
- **İçerik Düzenleme (Curation).** Öğrencileri güvenilir kaynakları takip etmeye ve öfke ile korku üzerinden beslenen ya da aşırı önyargılı hesapları sessize almaya yönlendirin. Sınıf içi ortak “akış denetimleri”, öğrencilerin daha sağlıklı, daha dengeli bir bilgi beslenmesi oluşturmalarına yardımcı olabilir (Krenn, 2025; UNESCO, 2021).
- **Teknolojiyi Akıllıca Kullanmak:** Odaklanmayı desteklemek ve aşırı uyarılmayı sınırlamak için zamanlayıcılar, bildirim denetimleri veya gri tonlamalı ekran ayarları gibi dijital araçların bilinçli kullanımını teşvik edin (OECD, 2024).

- **Profesyonel Destek:** Çevrimiçi alışkanlıklar duygusal iyi oluşu veya akademik performansı etkilediğinde, öğrencileri rehber öğretmenlere ya da dijital iyi oluş uzmanlarına yönlendirin. Etkili stratejiler ve rehberlik sunabilecek olanlar onlardır (Krenn, 2025).

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

- American Psychological Association. (2023). *Health advisory on social media use in adolescence*. APA. <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Bawden, D., & Robinson, L. (2020). *Information Overload: An Introduction*. Oxford Research Encyclopedia of Politics. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228637.013.1360>
- Berkwit, J. (n.d.). *Doomscrolling: When staying up to date becomes harmful*. Magellan Federal. Retrieved July 2, 2025, from <https://www.magellanfederal.com/whats-new/mfed-inform/doomscrolling-when-staying-up-to-date-becomes-harmful>
- De, D., El Jamal, M., Aydemir, E., & Khera, A. (2025). *Social Media Algorithms and Teen Addiction: Neurophysiological Impact and Ethical Considerations*. Cureus, 17(1), e77145. <https://doi.org/10.7759/cureus.77145>
- Krenn, J. (2025). *Doomscrolling: Why can't we stop?*. Psychology Today. Retrieved July 2, 2025, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/screen-time/202502/doomscrolling-why-cant-we-stop>
- Mandliya, A., Pandey, J., Hassan, Y., Behl, A., & Alessio, I. (2024). *Negative brand news, social media, and the propensity to doomscrolling: Measuring and validating a new scale*. International Studies of Management & Organization, 54(2), 137–158. <https://doi.org/10.1080/00208825.2023.2301219>
- Merriam-Webster. (2020). *On 'doomsurfing' and 'doomscrolling': Can you think of a better way to spend your time?* Domsurfing and Doomscrolling Meaning |Merriam-Webster. <https://web.archive.org/web/20200424020405/https://www.merriam-webster.com/words-at-play/doomsurfing-doomscrolling-words-were-watching>
- Mindful Health Solutions. (2023). *4 ways information overload impacts our mental health and how to cope*. Mindful Health Solutions. <https://mindfulhealthsolutions.com/4-ways-information-overload-impacts-our-mental-health-and-how-to-cope/>
- Moko, A., Victor-ikoh, M. & Okardi, B. (2023). *Information Overload: A Conceptual Model*. European Journal of Computer Science and Information Technology. 11 (5). 19-29. <https://doi.org/10.37745/ejcsit.2013/vol11n51929>
- Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD). (2024). *The impact of digital technologies on well-being: Main insights from the literature*. OECD Publishing. <https://www.oecd.org/digital/impact-digital-technologies-on-well-being.pdf>
- Sekhon, A. (2024). *Doomscrolling and its impact on mental health*. Indian Journal of Health and Well-being, 15(4), 611–613. <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/2117597>
- UNESCO. (2021). *Media and information literate citizens: Think critically, click wisely! MIL curriculum for educators and learners (2nd ed.)*. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000377068>

2.7 Çevrimiçi Sohbet ve Sanal İlişkiler

1. Bağımlılığın Tanımı

Çevrimiçi sohbet ve sanal ilişki bağımlılığı; mesajlaşma uygulamalarının, sosyal ağ akışlarının ve diğer gerçek zamanlı platformların başlıca sosyal bağlantı ve duygu düzenleme kaynağı hâline geldiği davranışsal bir bağımlılıktır. Bağımlılık yaşayanlar; çoğu zaman uyku, ders, iş ve yüz yüze ilişkiler pahasına, çevrimiçi bağları sürdürmeye aşırı zaman ve bilişsel enerji ayırır. Bu döngü; hızlı, öngörülemez sosyal ödüller sunan ve böylece kompulsif kontrol etmeyi koşullandıran arayüz özellikleriyle (bildirimler, “yazıyor” göstergeleri, okundu bilgileri) beslenir (Andreassen & Pallesen, 2014; Kuss & Griffiths, 2011). Sanal temas ihtiyacı yoğunlaştığında, kullanıcılar bağlanamadıklarında arzulama, sinirlilik ya da düşük ruh hâli yaşar; bu da psikolojik yoksunluğa işaret eder. Ergenler özellikle savunmasızdır; çünkü çevrimiçi ortamlar, kimlik oluşumunun kritik bir döneminde düşük riskli kendini sunma ve anlık onaylanma sunar. Zamanla davranış, amaçlı iletişimden alışkanlık hâline gelmiş izlemeye kayar ve tolerans, belirginlik, çatışma ve nöks açısından diğer davranışsal bağımlılıkları yansıtır (Andreassen & Pallesen, 2014).

2. Nedenler

Bağımlılık; bireysel savunmasızlıkların, ikna edici tasarımın ve bağlamın etkileşiminden doğar. Yalnızlık, sosyal kaygı veya azalmış öz saygı bildiren gençler, çoğu zaman metin ve emojinin daha az tehdit edici, özenle düzenlenmiş dünyasına sığır (Ciacchini ve ark., 2023). Platform tasarımı bu çekimi derinleştirir: aralıklı sosyal ödüller dopaminerjik öğrenmeyi tetiklerken öneri sistemleri kişiselleştirilmiş içeriğe maruz kalmayı uzatır (Bolis ve ark., 2025). Çevresel etkenler arasında; ekran aracılı ilişki kurmayı normalleştiren pandemi dönemi değişimleri, gevşek ebeveyn denetimi ve bulanıklaşan ev-okul sınırları yer alır (Chemnad ve ark., 2025). Son olarak, dijital okuryazarlık eğitimindeki boşluklar birçok öğrencinin ikna edici arayüz taktiklerinden ya da yoğun kullanım ile bağımlılık arasındaki çizgiden habersiz kalmasına neden olur (Yu ve ark., 2024). Bu faktörler bir araya gelerek, sanal etkileşimlerin çevrimdışı katılımdan daha güvenli ve daha ödüllendirici hissettirdiği pekiştirici bir döngü oluşturur.

3. Gençler Üzerindeki Etkileri (bilişsel, sosyal, duygusal)

Bilişsel. Sohbetleri idare ederken sürekli kısmi dikkat; çalışma belleğini parçalar, derin okumayı engeller ve akademik performansı düşürür (Ferrari Junior ve ark., 2024).

Sosyal. Aracılı temasa yönelik tercih; yüz ifadelerini ve beden dilini çözme pratiğini kısıtlar; birçok genç kulüplerden, spordan veya aile yemeklerinden geri çekilerek gerçek dünyada sosyal sermaye oluşturma fırsatlarını sınırlar (Ciacchini ve ark., 2023).

Duygusal. Öz değer; mesaj sıklığına, beğenilere veya “streak”lere bağlı hâle gelir. Çevrimiçi ritimler aksadığında kullanıcılar kaygı, sinirlilik veya depresif belirtiler yaşar; bazıları uyku bozukluğu ve daha düşük yaşam kalitesi bildirir (Chemnad ve ark., 2025; Ferrari Junior ve ark., 2024). Dijital ayrılıklar veya çatışmalar, yüz yüze etkileşimin yumuşatıcı sinyalleri olmadan gerçekleştiğinden, duygusal dalgalanmalar daha uç olabilir ve ruh hâlini onarmak için ekranlara bağımlılığı sürdürebilir.

4. Bağımlılık Nasıl Tanınır

Uyarı işaretleri arasında; mesajlaşma platformlarıyla zihinsel meşguliyet, uykuyu ihlal eden gece geç saat kullanımı ve bağlantı kesildiğinde sıkıntı yer alır (Dong ve ark., 2024). Öğretmenler düşen notları, dikkatsizliği ve derste gizli telefon kullanımını gözlemleyebilir; ebeveynler ise çoğu zaman cihazlar hakkında gizliliği, çevrimiçi olaylardan sonra hızlı ruh hâli değişimlerini ve çevrimdışı hobilerden geri çekilmeyi fark eder (Ciacchini ve ark., 2023). Pratik bir tarama yaklaşımı; davranışsal gözlemi, İnternet Bağımlılığı Testi ya da Sosyal Ağ Bağımlılığı Ölçeği gibi geçerliliği kanıtlanmış araçlarla ve çevrimiçi etkileşimin olumsuz duygulardan kaçmak için kullanılıp kullanılmadığını araştıran sorularla birleştirir (Chemnad ve ark., 2025). Birkaç ay boyunca süregelen tolerans, kontrol kaybı ve işlevsel bozulma örüntüleri, müdahale gerektiren klinik düzeyde bir soruna işaret eder.

5. Önleme Stratejileri

Önleme; öğrencilere algoritmaların dikkati nasıl yakaladığını, iktidarın nasıl tanınacağını ve nasıl öz düzenleme yapılacağını öğreten dijital okuryazarlık ve iyi oluş müfredatlarının yerleştirilmesine bağlıdır (Yu ve ark., 2024). Okullar “cihaz-hafif” bölgeler kurabilir, sağlıklı ekran alışkanlıkları hakkında akran liderliğinde tartışmaları teşvik edebilir ve çevrimdışı başarıları dijital olanlarla eşit biçimde kutlayabilir (Theopilus ve ark., 2024). Ebeveynler; günlük sınırları, gece kesme saatlerini ve çevrimiçi deneyimlerin paylaşımını kapsayan teknoloji anlaşmalarını birlikte oluşturarak dengeli etkileşime model olmalıdır (Chemnad ve ark., 2025). Takım sporları, sahne sanatları ve hizmet projeleri aracılığıyla yüz yüze arkadaşlıkları güçlendirmek, alternatif aidiyet kaynakları sağlar ve kesintisiz sohbetin duygusal getirisini azaltır.

6. Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir

Aşamalı bir azaltma planı en iyi sonucu verir. “Dijital sokağa çıkma yasakları” (örneğin yatmadan bir saat önce cihazların kapatılması) ve en yüksek cazibe dönemlerini kısıtlayan uygulama zamanlayıcılarıyla başlayın (Dong ve ark., 2024). Bilişsel-davranışçı terapi, ergenlerin tetikleyicileri (can sıkıntısı, sosyal kaygı) belirlemesine ve bunların yerine günlük tutma ya da fiziksel aktivite gibi daha sağlıklı başa çıkma stratejileri koymasına yardımcı olur (Theopilus ve ark., 2024). Aileler; çevrimdışı ödülleri pekiştiren düzenli teknolojisiz ritüeller (ortak yemekler, hafta sonu gezileri) planlamalıdır. Sistem düzeyinde; bağımlılığa duyarlı öneri araçları, kullanım riskli hâle geldiğinde bildirimleri kısımlar veya kullanıcıları molalara yönlendirebilir (Bolis ve ark., 2025). İlerleme; ekran süresi panolarının öznel iyi oluş ölçütleriyle birlikte izlenmesiyle takip edilir; hedefler tam bir yoksunluktan çok uykuyu, akademik odaklanmayı ve gerçek dünya sosyal katılımını yeniden kazanmaya odaklanır.

7. Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar

- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction—An overview. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4053–4061. <https://www.eurekaselect.com/article/55630>
- Bolis, L., Livella, S., Patania, S., Wang, R. Y., & Schirm, K. (2025). Balancing benefits and risks: Reinforcement-learning approaches for addiction-aware social media recommenders. *arXiv*. <https://arxiv.org/pdf/2504.05322>
- Chemnad, K., Aziz, M., Al-Harashsheh, S., Abdelmoneium, A., Baghdady, A., Alsayed Hassan, D., & Ali, R. (2025). Assessing the relationship between the type of internet use and internet addiction in early and middle adolescents: Cross-sectional study from Qatar. *JMIR Human Factors*, 12, e62955. <https://humanfactors.jmir.org/2025/1/e62955>

- Ciacchini, R., Orrù, G., Cucurnia, E., Sabbatini, S., Scafuto, F., Lazzarelli, A., & Conversano, C. (2023). Social media in adolescents: A retrospective correlational study on addiction. *Children*, 10(2), 278. <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/2/278>
- Dong, W., Tang, H., Wu, S., Lu, G., Shang, Y., & Chen, C. (2024). The effect of social anxiety on teenagers' internet addiction: The mediating role of loneliness and coping styles. *BMC Psychiatry*, 24(1), 395. <https://bmcpsy psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-024-05854-5>
- Ferrari Junior, G. J., da Silva, A. B., Meneghetti, A., Leite, C. R., Brust, C., Moreira, G. C., & Felden, É. P. G. (2024). Relationships between internet addiction, quality of life and sleep problems: A structural equation modeling analysis. *Jornal de Pediatria*, 100(3), 283–288. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0021755723001614>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: A review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528–3552. <https://www.mdpi.com/1660-4601/8/9/3528>
- Theopilus, Y., AlMahmud, A., Davis, H., & Octavia, J. R. (2024). Digital interventions for combating internet addiction in young children: Qualitative study of parent and therapist perspectives. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 7, e55364. <https://pediatrics.jmir.org/2024/1/e55364>
- Yu, J., Bekerian, D. A., & Osback, C. (2024). Navigating the digital landscape: Challenges and barriers to effective information use on the Internet. *Encyclopedia*, 4(4), 1665–1680. <https://www.mdpi.com/2673-8392/4/4/109>

3. Ders Planları

4. Metodolojik ve Müfredat Rehberi

1. Metodolojik Rehberin Amacı

Metodolojik Rehber; eğitimcilere konuya ilişkin pratik ve kapsamlı bir anlayış sunmanın yanı sıra, eğitim ortamlarında uygulanabilecek eyleme dönük stratejiler sağlamak üzere tasarlanmıştır. Projenin temel kaynaklarının, yani DigRight Uygulaması, Teorik Çerçeve ve Ders Planlarının geliştirme sürecini ana hatlarıyla açıklar; eğitim profesyonellerinin dijital beceriler ve dijital bağımlılıklarla ilgili kendi yüksek nitelikli eğitim materyallerini oluşturmaları için hem bir rehber hem de bir ilham kaynağı işlevi görür.

Ayrıca rehber, bu kaynakların bütünsel ve birbirini tamamlayıcı biçimde nasıl kullanılacağını açıklayarak teori, uygulama ve dijital etkileşimi birleştiren tutarlı bir öğrenme deneyimi sağlar.

2. Hedef Kitle

Metodolojik Rehber öncelikle; dijital bağımlılık riski altındaki gençlerle ya da düşük dijital yetkinlik düzeyine sahip olanlarla çalışan eğitimciler için tasarlanmıştır. Ayrıca, dijital okuryazarlık ve teknolojiyle ilgili konularda yüksek nitelikli eğitim sunmak için pratik araçların ve teorik bilginin nasıl etkili biçimde birleştirileceğini göstererek daha geniş bir gençlik profesyonelleri kitlesine de hitap eder. Rehber; hem örgün hem de yaygın öğrenme bağlamlarında etkili, kapsayıcı ve pedagojik açıdan sağlam eğitim müdahalelerinin geliştirilmesini destekler.

3. Gençlerin ve Eğitimcilerin İhtiyaçları

Günümüz gençleri; hem güçlendirici hem de bunaltıcı bir dijital ekosistemde yol alıyor. Teknoloji öğrenmeye, iletişime ve kimlik keşfine erişimi artırırken, çoğu zaman görünmez, normalleştirilmiş ya da yanlış anlaşılan riskler de getiriyor; bu durum özellikle ergenler arasında geçerli.

Gençler giderek artan biçimde şu gibi zorluklarla karşılaşılıyor:

- 1 **Aşırı ekran süresi** ve cihaz kullanımını yönetmede güçlük
- 2 **Sosyal medya onayına bağımlılık** ve gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO)
- 3 **Duygusal etkiler**; örneğin kaygı, uyku bozulması ve dikkat parçalanması
- 4 **Çevrimiçi kumara, mikro ödemelere** ve manipülatif uygulama tasarımlarına maruz kalma
- 5 **Bulanıklaşan sınırlar**; çevrimiçi ve çevrimdışı ilişkiler arasında

“Dijital yerliler” olmalarına rağmen birçok genç; dijital yaşamlarını sağlıklı ve bilinçli biçimde yönetmek için gereken **eleştirel düşünme becerilerinden, duygu düzenleme stratejilerinden ve öz farkındalıktan** yoksundur. Bu nedenle şu konularda yapılandırılmış fırsatlara ihtiyaç duyarlar:

- Dijital alışkanlıkları üzerinde düşünme
- Teknolojinin zihinlerini ve duygularını nasıl etkilediğini öğrenme
- Dijital öz düzenlemeyi ve dengeyi uygulama
- Çevrimiçi ortamda karşılaştıkları zorlukları yargılamadan açıkça konuşma

Eğitimciler, gençlerin gelişimini desteklemede ön saflardadır; ancak birçoğu şu gibi konuları ele almak için gereken eğitimden veya özgüvenden yoksundur: **dijital bağımlılık, ekranın aşırı kullanımı veya davranışsal teknoloji bağımlılıkları**.

Gençlik çalışanları arasında belirlenen temel ihtiyaçlar şunlardır:

- **Pedagojik araçlar;** dijital iyi oluş konusunda yaygın eğitim sunmak için
- **Basit çerçeveler ve terminoloji;** dijital riskleri ve kavramları açıklamak için
- **Kullanıma hazır etkinlikler;** farklı bağlamlara (okullar, gençlik merkezleri, resmi olmayan gruplar) uyarlanabilen
- **Düşünmeyi kolaylaştırma özgüveni** ve dijital davranışlar etrafında kişisel hedef belirleme
- **Kaynaklar ve uygulamalar hakkında bilgi;** öz farkındalığı ve sağlıklı dijital kullanımı destekleyen

Eğitimcilerin ihtiyaç duyduğu eğitim şu nitelikte olmalıdır:

- Teoriye ve uygulamayı **açık, uygulanabilir bir biçimde ilişkilendirmeli**
- Gençlerin çeşitliliğine saygı göstermeli ve **kapsayıcı ve uyarlanabilir araçlar içermeli**
- Şunu teşvik etmeli: **reçete değil katılım;** yargılayıcı ya da tepeden inme yaklaşımlardan kaçınmalı
- Şunları teşvik etmeli: **empati, akran diyalogu** ve ortak problem çözme

4. Kaynak Geliştirme Süreci

4.1 DigRight Uygulaması

Oyunlaştırılmış gerçek yaşam senaryoları aracılığıyla riskleri tespit etme sürecini oluşturma

Uygulamayı geliştirmek için işe, şu konularla ilgili kaynakların bir incelemesini yaparak başladık: **dijital okuryazarlık, dijital bağımlılıklar ve dijital yetkinlikler**. Bu adım iki nedenden dolayı önemlidir:

1. **Bilimsel geçerliliği ve uygunluğu sağlamak:** Uygulamanın eğitim içeriğini; varsayımlardan veya doğrulanmamış anlatılardan kaçınarak, yaygın olarak kabul görmüş çerçevelere ve güncel verilere dayandırmayı amaçladık.
2. **Gençlerin davranışlarını daha iyi anlamak:** Araştırma yoluyla, gençlerin günlük olarak karşılaştığı dijital risk türlerine ve dijital yetkinliklerindeki boşluklara ilişkin içgörü kazandık.

Ana referans belgemiz **Avrupa Dijital Yetkinlik Çerçevesi (DigComp)** idi; bu belge dijital yetkinliğin temel alanlarını tanımlar ve Avrupa genelinde dijital eğitim için ortak bir dil sağlar. Bu çerçeveyi kullanmak, uygulamanın içeriğinin AB düzeyindeki standartlarla uyumlu ve örgün ile yaygın eğitim bağlamlarına kolayca entegre edilebilir olmasını sağladı.

Ayrıca şu gibi kaynaklardan **istatistiksel veriler** de kullandık: STK *Protégelos* ve *Çocuklarda ve ergenlerde internet, video oyunu ve cep telefonu bağımlılığı: bir vaka-kontrol çalışması*; bu kaynaklar şunları öne çıkarmıştı:

- Öğrencilerin %21,3'ü dijital bağımlılık riski altındadır ve
- Yalnızca **AB vatandaşlarının %56'sı temel dijital becerilere sahiptir.**

Bu bulgular, yaklaşımımızın **aciliyetini ve ikili odağını** doğruladı: hem dijital yetkinliklerin geliştirilmesini hem de **zararlı çevrimiçi davranışların önlenmesini desteklemek**.

Bunun ardından, her iki içerik alanı için bir sınıflandırma sistemi oluşturduk.

Dijital bağımlılıklar için, kullanıcılara yardımcı olmak amacıyla her bağımlılık biçimini açık, erişilebilir bir şekilde sunmak istedik:

- Her bağımlılıkla ilişkili belirli davranışları tanıma (örneğin sosyal medyanın aşırı kullanımı, doomscrolling, oyun bağımlılığı)
- İlgili psikolojik ve sosyal riskleri anlama
- Bilinçli stratejiler aracılığıyla **bu risklerin nasıl önleneceğini veya azaltılacağını** öğrenme

Her bağımlılık için şunları içeren yapılandırılmış içerik oluşturduk:

- Ad ve açıklama
- İlgili davranışlar
- Önleme ve azaltma ipuçları
- **kısa gerçek yaşam senaryosu**; gerçek bir yaşam durumu sunan ve ardından düşündürücü bir soru gelen
- Her yanıtı göre uyarlanmış **geri bildirim/tavsiye** içeren çoktan seçmeli yanıtlar

Bu biçim, **öz düşünmeyi, örnek yoluyla öğrenmeyi** destekler ve gençleri öğrendiklerini kendi davranışlarına aktarmaya teşvik eder.

dijital yetkinlikler için benzer bir yapı izledik:

- Her yetkinlik alanını **DigComp çerçevesine göre adlandırıp açıkladık.**
- **Gerçekçi örnekler**: her yetkinliğin nasıl kullanıldığını veya gösterildiğini gösteren **gerçek bir yaşam durumu sunan ve ardından düşündürücü bir soru gelen kısa bir gerçek yaşam senaryosu** Kullanıcıların nasıl yanıt verebileceğini değerlendirmek için **çoktan seçmeli seçenekler** ekledik.
- Her yanıtı göre uyarlanmış **geri bildirim/tavsiye** içeren çoktan seçmeli yanıtlar

Bu, beceri geliştirmeyi oyunlaştırmamıza ve pasif bilgiyi aktif karar vermeye dönüştürmemize olanak tanıdı.

İçeriği uygulama geliştirme aşaması için verimli biçimde düzenlemek amacıyla iki ana içerik tablosu oluşturduk; biri **dijital bağımlılıklar** için, diğeri **dijital yetkinlikler için**. Her tablo standartlaştırılmış bir yapı izledi:

Dijital Bağımlılık Tablosu Yapısı:

- Bağımlılığın adı
- Açıklama
- İlgili davranışlar
- Önleme ve azaltma stratejileri
- Senaryo ve düşündürücü soru (gerçek yaşam örneği)
- Çoktan seçmeli yanıtlar
- Her seçenek için geri bildirim veya tavsiye

Dijital Yetkinlik Tablosu Yapısı:

- Dijital yetkinliğin adı

- Açıklama
- Ayrıntılı pratik örnekler
- Senaryo ve düşündürücü soru
- Çoktan seçmeli yanıtlar
- Her seçenek için geri bildirim veya tavsiye

Riskleri tavsiyelerle ilişkilendirerek uygulamanın tasarlanması

DigRight Uygulamasını tasarlarken, **ikili bir işlev gören bir araç oluşturmayı amaçladık:**

- Kullanıcıların, çevrimiçi dijital yetkinliklere ve davranışlara ilişkin **bilgilerini, becerilerini ve tutumlarını değerlendirmelerine** olanak tanımak ve
- Farkındalığı, düşünmeyi ve öğrenmeyi destekleyen **etkileşimli, oyunlaştırılmış bir eğitim kaynağı** olarak hizmet vermek.

Motivasyonu, erişilebilirliği ve etkileşimi (özellikle daha genç kullanıcılar için) artırmak amacıyla **oyun temelli bir biçim** seçtik. Uygulamanın tasarımı, **2 boyutlu rol yapma oyunlarından (RPG'ler)** esinlenmiştir; bu oyunlar birçok ergenin zaten aşına olduğu ve keşfi ile problem çözmeyi teşvik etmesiyle bilinen oyunlardır.

Oyun Yapısı

Uygulamanın yapısının merkezinde iki tematik “dünya” bulunur:

- Biri **Dijital Bağımlılıklar (DB)**
- Biri **Dijital Yetkinlikler (DY)**

Bu ikili dünya kavramı, her ikisinin de gerekliliğini vurgulamak için geliştirilmiştir:

- **Zararlı dijital davranışları anlama ve önleme** ve
- **Olumlu, güçlendirici dijital beceriler geliştirme.**

Bu yolları açıkça ayırarak, birbirini tamamlayıcı doğalarını vurgularken kullanıcıların aynı anda tek bir öğrenme alanına odaklanmalarına olanak tanıyoruz.

Keşif Temelli İlerleme

Bir oyuncu bir dünya seçtiğinde (örneğin *Dijital Bağımlılıklar*), oyuncu **birden fazla binadan oluşan bir oyun ortamına girer..**

- Her **bina**, belirli bir dijital bağımlılık türüne karşılık gelir (örneğin Sosyal Medya, Oyun, Akış).
- Her binanın içinde **karakterler (NPC'ler)** bulunur; bunlar gerçek yaşamdan esinlenen **etkileşimli senaryoları temsil eder..**

Bazı binalar, ilerlemeyi teşvik etmek için başlangıçta **kilitlidir**. Bu mekanizma:

- Gençlerin aşına olduğu oyun mantığını taklit eder
- Bir **başarı ve anlatı sürekliliği duygusu** ekler

- Her konunun tam olarak keşfedilmesini teşvik eder

Çizgi Şeritler: Her DB veya DY'nin Tanıtımı

Her binadaki senaryolara başlamadan önce oyuncuya, dijital bağımlılığı veya yetkinliği tanıtan **kısa bir çizgi şerit** sunulur.

Çizgi romanları kullanmayı seçtik; çünkü şunları yaparlar:

- Karmaşık veya soyut konuları **daha ilişkilendirilebilir** ve **duygusal açıdan çekici hâle getirir**
- Farklı okuma düzeylerine veya öğrenme stillerine sahip öğrencileri destekler
- Karar vermeden önce senaryonun **duygusal bağlamını** oluşturmaya yardımcı olur
- Giriş engelini düşürür ve **güvenli, düşünsel bir atmosfer oluşturur**

Çizgi romanlar; hikâye anlatımı ile görsel iletişimi birleştirerek dijital zorlukları bunaltıcı ya da yargılayıcı olmadan kişisel ve gerçek hissettirir.

Senaryolarla Etkileşim: Diyalog, Seçim ve Geri Bildirim

Her binanın içinde oyuncu, her biri **gerçek yaşamdaki gençlik deneyimlerinden alınan benzersiz bir senaryo** sunan farklı karakterlerle (NPC'ler) etkileşime girebilir. Bu süreç şunları içerir:

1. **Bir diyalog kutusu** (senaryo anlatısını sunan)
2. **Bir çoktan seçmeli soru** (oyuncuya bu durumda nasıl yanıt vereceğini soran)
3. **Üç olası yanıt**, her biri farklı sonuçlara sahip
4. **Geri bildirim**; her yanıt için, oyuncunun seçimi üzerinde düşünmesine yardımcı olan

Doğru veya en dengeli seçenek seçilirse, oyuncu **bir yıldız parçası** alır. O binadaki tüm senaryolar tamamlandıktan sonra yıldızın tamamı tamamlanır ve bir sonraki konuya erişimin kilidi açılır.

Bu yapı; etkili dijital eğitimin temel bir ilkesi olan **aşamalı öğrenmeyi**, düşünmeyi ve anında geri bildirimini destekler.

Rozetler ve İlerleme Takibi

Bir oyuncu her bir Dijital Bağımlılık veya Dijital Yetkinlik yolunu tamamladığında, uygulamanın özel bir bölümünde görünen **bir rozet** kazanır. Bu oyunlaştırma öğesi:

- Bir başarı duygusunu pekiştirir.
- İlerlemenin **görsel bir kaydını sağlar**.
- Sürekli keşfi ve etkileşimi motive eder.

4.2 Teorik Çerçeve

Bu Teorik Çerçeve, **Teorik Çerçeve** DigRight Eğitim KİT'i'nin temel akademik bileşenini temsil eder: *DigRight Eğitim KİTİ*. Projenin **araştırmaya dayalı omurgası** işlevi görür ve eğitimcilere ile gençlik çalışanlarına dijital iyi oluşla ilgili temel konulara ilişkin yapılandırılmış bir anlayış sunar. Bu bölüm, **teorik bir zemin** sağlamak üzere özel olarak tasarlanmıştır; bu zemin, ders planları ve DigRight Uygulaması gibi KİT'te sunulan pratik araçlar içindir.

Teorik Çerçevenin temel amacı şudur:

- **Eğitimcileri** dijital bağımlılık konusunda temel arka plan bilgisiyle donatmak
- Eğitimcilerin, problemli dijital davranışların **erken belirtilerini fark etmelerini** sağlamak
- Kanıta dayalı **önleyici ve eğitsel stratejilerin geliştirilmesini** desteklemek
- Sınıf veya gençlik çalışması bağlamlarında **bilinçli karar vermeyi** teşvik etmek

Bu çerçeve; psikoloji veya dijital davranış konusunda örgün bir eğitime sahip olmayabilecek, ancak aşırı ya da sağlıksız teknoloji kullanımından etkilenen ergenlerle yakın çalışan kişiler için özellikle yararlıdır.

Neden Dijital Bağımlılıklara Odaklanılıyor?

Teorik çerçeveyi özellikle dijital bağımlılıklara odaklama kararı **dijital bağımlılıklar** şunlara dayanıyordu:

- Gençler arasında kompulsif dijital davranışların artan yaygınlığı
- Uygulamalar, oyun, sosyal medya ve daha fazlasıyla ilgili **ortaya çıkan bağımlılık biçimlerine** işaret eden, akademik araştırmalardan ve saha raporlarından elde edilen kanıtlar
- Bu davranışları eğitimciler ve uzman olmayanlar için **basit ama doğru terimlerle** açıklayan resmi, erişilebilir kaynakların eksikliği
- **Sağlıklı dijital katılımı**; aksatıcı, duygusal açıdan zararlı ya da bağımlılık yapıcı hâle gelen kullanımdan ayırt etme ihtiyacı

İçeriği belirli dijital bağımlılık türleri etrafında düzenleyerek çerçeve, eğitimcilerin **örüntüleri, nedenleri ve sonuçları anlamalarına** olanak tanırken, önleme ve destek için araçlar da sunar.

Çerçevenin Yapısı

Teorik Çerçeve, her biri bir dijital bağımlılık türüne ayrılmış **yedi bölüme** ayrılmıştır. Bunlar:

1. Sosyal Medya Bağımlılığı
2. Oyun Bağımlılığı
3. Akıllı Telefon Bağımlılığı
4. Video Akışı ve Aşırı İzleme
5. Çevrimiçi Kumar ve Mikro Ödemeler
6. Bilgi Aşırı Yüklenmesi ve Doomscrolling
7. Çevrimiçi Sohbet ve Sanal İlişkiler

Her bölüm; okuma kolaylığını ve konular arasında karşılaştırmayı desteklemek için tutarlı ve erişilebilir bir biçimde yapılandırılmıştır. Özellikle, her bölüm şunları içerir:

- **Bağımlılığın Adı**
- **Tanım:** Tanısal ve davranışsal göstergeler dâhil olmak üzere bağımlılığın açık bir açıklaması
- **Nedenler:** Altta yatan psikolojik, teknolojik ve sosyal tetikleyiciler
- **Gençler Üzerindeki Etkileri:** Bağımlılığın ergenleri bilişsel, sosyal ve duygusal açıdan nasıl etkilediği
- **Bağımlılık Nasıl Tanınır:** Eğitsel veya sosyal ortamlarda gözlemlenebilir belirtiler, davranışlar ve risk faktörleri
- **Önleme Stratejileri:** Dayanıklılık ve farkındalık oluşturmaya yönelik proaktif yaklaşımlar
- **Nasıl Azaltılır veya Üstesinden Gelinir:** Davranış değişikliği için önerilen müdahaleler ve eğitsel uygulamalar
- **Bilimsel/Eğitimsel Kaynaklar:** Daha derin bir keşif için özenle seçilmiş akademik kaynaklar ve uygulayıcı araçlardan oluşan bir derleme.

4.3 Ders planları

Ders Planları, pratik, sınıf temelli çekirdeği oluşturur; bu çekirdek, *DigRight Eğitim KİTİ'ne* aittir. Öğretmenlerin; öğrencilere kendi dijital davranışlarını anlama, değerlendirme ve düzenleme araçlarını sunarak dijital bağımlılıklar üzerine **yapılandırılmış, düşündürücü ve ilgi çekici oturumlar gerçekleştirmelerine** yardımcı olmak üzere tasarlanmıştır.

Ders Planlarının Yapısı

Ders planları **sekiz bölüme ayrılmıştır**; her konu için bir bölüm:

- **Yedi bölüm;** her biri belirli bir **Dijital Bağımlılık türüne odaklanır**
- **Bir enlemesine (transversal) bölüm;** önceki tüm konuları pekiştirir ve bunlar üzerine düşünür (Ders 8)

Her bölüm, aşağıdakiler göz önünde bulundurularak geliştirilmiş **kullanıma hazır beş ders planı** içerir:

- **Oturum süresi:** yaklaşık **45-50 dakika**
- Şununla uyumlu etkinlikler: **yapılandırmacı ve öğrenci merkezli pedagoji**
- Şunlar için fırsatlar: **eleştirel düşünme, iş birliği ve öz düşünme**

Bu dersler ardışık olarak verilmek üzere tasarlanmamıştır. Bunun yerine öğretmenler, öğrencilerinin **yaş grubuna, deneyimine ve öğrenme ihtiyaçlarına** uygun olanı seçmeye teşvik edilir.

Her *DigRight* ders planı; eğitimcilerin belirli bir dijital bağımlılığa odaklanan 45-50 dakikalık bir oturumu sunmasını desteklemek için açık, yapılandırılmış bir biçim izler. Şablon; yaş grupları ve bağlamlar arasında tutarlılık, kapsayıcılık ve uyarlanabilirlik sağlar.

Aşağıdaki temel bölümleri içerir:

1. **Başlık, Yaş Grubu ve Süre** – Dersi çerçevelemek için temel ayrıntılar



2. **Öğrenme Amacı ve Kazanımları** – Oturumun neyi başarmayı hedeflediği
3. **Gerekli Materyaller** – Gereken araçlar veya kaynaklar
4. **Adım Adım Yönergeler** – Beş aşamaya bölünmüştür:
 - *Ortamı Hazırlama*
 - *Keşif / Sorgulama*
 - *Ana Görev / Üretim*
 - *Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi*
 - *Düşünme ve Kapanış*
5. **DigRight Uygulamasıyla Bağlantı** – (İsteğe bağlı) Uygulamanın dersi nasıl zenginleştirebileceği
6. **Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları** – Farklı öğrenci ihtiyaçları için öneriler
7. **Ölçme, Değerlendirme ve Düşünme** – Yöntemler, araçlar, öğrenci yönergeleri ve öğretmen rehberliği

Bu yapı; **öğrenci katılımını**, **eleştirel düşünmeyi** ve **dijital öz farkındalığı** teşvik ederken, eğitimcilere sınıf içi kullanım için esnek ama sağlam bir çerçeve sunar.

Yaş Grubu Dağılımı

12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin çeşitliliği göz önüne alındığında, her dijital bağımlılık için beş ders planı şu şekilde dağıtılır:

Ders Planı	Hedef Yaş Grubu
1	12-14 yaş
2	14-16 yaş
3	16-18 yaş
4	Ortağın takdirine bağlı (yerel hedefe özgü)
5	Ortağın takdirine bağlı (yerel hedefe özgü)

Bu model; eğitim düzeyleri arasında uygunluğu güvence altına alır ve ulusal ya da okula özgü uyarlamalar için **esneklik** sağlar.

5. DigRight Eğitim KİTİ Nasıl Kullanılır

DigRight Eğitim KİTİ, **modüler ve bütünleştirici bir kaynak** olarak tasarlanmıştır; örgün, yaygın ve resmi olmayan çok çeşitli eğitim bağlamlarına uyarlanabilir. Sabit bir müfredat değil, bir **araç kutusudur**; eğitimcileri ve gençlik çalışanlarını, dijital bağımlılığın karmaşık ve sürekli değişen konusunu esneklik ve özgüvenle ele alma konusunda güçlendirir.

Gücü; üç temel bileşenin — **Teorik Çerçeve, Ders Planları ve DigRight Uygulaması** — **ister bağımsız olarak ister birbirini tamamlayan bir sırayla** kullanılabilmesinde yatar; böylece tutarlı ve etkili bir öğrenme deneyimi sunulur. Aşağıda, bu kaynakların uygulamada nasıl kullanılacağı ve birbirine bağlanacağı açıklanmaktadır.

Anlamakla Başlayın: Teorik Çerçeve

Öğrencilerle çalışmaya başlamadan önce, eğitimci veya gençlik çalışanının **Teorik Çerçeve'ye** başvurması teşvik edilir. Bu bölüm; günümüzde gençleri etkileyen başlıca dijital bağımlılık biçimlerine ilişkin açık, erişilebilir bir genel bakış sunar. Her bölüm; belirli bir dijital bağımlılığın hem psikolojik hem de sosyal nedenleri, görünüşleri ve sonuçları hakkında kolaylaştırıcıyı arka plan bilgisiyle donatır.

Uygulamalarını bu kanıta dayalı kaynağa dayandırarak eğitimciler; psikoloji veya dijital davranış konusunda önceden uzmanlığa sahip olmasalar bile konuyu sınıfta ya da grup ortamında özgüvenle ele alabilir. Çerçeve, bir **pedagojik pusula** işlevi görür; uygulayıcıların soruları öngörmesine, öğrenciler arasındaki erken risk belirtilerini tanımasına ve önleme ile destek için en uygun stratejileri seçmesine yardımcı olur.

Teoriyi Uygulamaya Dönüştürün: Ders Planları

Konuya aşina olduktan sonra eğitimciler, her dijital bağımlılık türü için **kullanıma hazır beş ders planından oluşan bir setten** seçim yapabilir. Bu oturumlar 45-50 dakika sürecek biçimde yapılandırılmıştır ve aktif öğrenmeyi, düşünmeyi ve akran etkileşimini önceleyen yapılandırmacı bir yaklaşım izler.

Planlar belirli bir sırayla izlenmek üzere tasarlanmamıştır. Bunun yerine **yaş grubuna göre farklılaştırılmış seçenekler** sunarlar; böylece her eğitimci öğrencilerine en uygun olanı seçebilir. Birden fazla seçeneğin bulunması ayrıca **aynı konuyla tekrar tekrar etkileşime geçmeye** farklı pedagojik açılardan olanak tanıyarak derinliği ve kalıcılığı artırır.

Her ders kendi içinde bütündür ama çok yönlüdür. Kapsayıcı sunum için rehberlik, adım adım yönergeler, biçimlendirici ve akran değerlendirmesi için araçlar ve uyarılma önerileri içerir. Pratik yapısı, uzman olmayan eğitimcilerin bile dijital iyi oluş etrafında anlamlı konuşmalar ve öğrenme etkinlikleri yürütmesine olanak tanır.

Katılımı Artırın: DigRight Uygulaması

DigRight Uygulaması, ders planlarının **oyunlaştırılmış dijital tamamlayıcısıdır**. Bağımsız bir ürün olarak değil, **eğitim deneyimini sınıfın ötesine taşıyabilen** dinamik bir öğrenme aracı olarak oluşturulmuştur.

Eğitimciler uygulamayı ders sırasında tanıtabilir; örneğin bir senaryoyu veya çizgi romanı buz kırıcı olarak kullanabilir ya da öğrencilerin oturumdan önce veya sonra keşfetmesi için bireysel bir görev olarak verebilir. Uygulamanın ikili dünya yapısı (Dijital Bağımlılıklar ve Dijital Yetkinlikler), etkileşimli senaryoları ve geri bildirim sistemi; öğrencileri kendi alışkanlıkları üzerine düşünmeye ve dijital davranışları hakkında bilinçli kararlar vermeye teşvik eder.

Çizgi roman temelli hikâye anlatımı, RPG tarzı gezinme ve görsel ilerleme takibi; geleneksel öğrenme biçimlerinden kopmuş olabilecekler dâhil öğrencileri motive etmede özellikle etkilidir. Böylece uygulama; **kişiselleştirmeyi, özerkliği ve sürekli düşünmeyi** destekleyerek hem Teorik Çerçeve'nin hem de Ders Planları'nın öğrenme amaçlarını pekiştirir.

Bütünlüklü Bir Pedagojik Güzergâh

Birlikte kullanıldığında, Eğitim KİTİ'nin üç bileşeni **aşamalı ve bütüncül bir eğitim güzergâhı** sunar:

- **Teorik Çerçeve**, temeli sağlar; mesleki farkındalığı ve özgüveni destekler.

- **Ders Planları**, teoriyi pedagojik eyleme dönüştürür; öğrenci merkezli öğrenme deneyimlerine yön verir.
- **Uygulama**, etkileşimli, kişiselleştirilmiş keşif yoluyla öğrenmeyi tamamlar ve genişletir.

Eğitimciler üç kaynağın tümünü sırayla kullanmayı seçebilir ya da bunları gruplarının ve yerel bağlamlarının ihtiyaçlarına göre uyarlayabilir. İster tek bir oturumda ister tematik bir programın seyri boyunca uygulansın, KİT; dijital alışkanlıklar etrafında ortak bir dil ve bir **dijital denge ve öz düzenleme kültürü** oluşturur.

Her şeyden önce, eğitimciler ve gençlik çalışanları KİT'i **yaratıcılık ve duyarlılıkla uyarlamaya** teşvik edilir. Her kaynak yalnızca bilgilendirmek için değil, aynı zamanda ilham vermek; diyaloga, düşünmeye ve değişime alan açmak için tasarlanmıştır. Nihai amaç, dijital davranışlar üzerinde denetim dayatmak değil, gençleri teknolojiyle eleştirel, bilinçli ve sağlıklı ilişkiler geliştirmeleri için güçlendirmektir.



The Correct Use of Technology to Prevent
Digital Addictions

2024-1-PL01-KA220-SCH-000251896



www.facebook.com/technikumbudowlanewrzeszowie



www.digright.eu



sekretariat@zs1.resman.pl

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin ya da Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaması gerekir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.



Co-funded by
the European Union