



TEKNOLOJİ KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞI AÇISINDAN TÜRKİYE GENÇLİĞİNİN FOTOĞRAFI





Yayına Hazırlayan: İHH İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi
İHH İnsan Hak ve Hürriyetleri İnsani Yardım Vakfı
Büyük Karaman Cad. Taylasan Sok. No:3 Pk. 34230 Fatih/İstanbul
Telefon: +90 212 631 21 21 | Faks: +90 212 621 50 71
www.ihh.org.tr | info@ihh.org.tr

TEKNOLOJİ KULLANIMI VE BAĞIMLILIĞI AÇISINDAN TÜRKİYE GENÇLİĞİNİN FOTOĞRAFI



SAKARYA ÜNİVERSİTESİ
İHH İNSANİ VE SOSYAL ARAŞTIRMALAR MERKEZİ
ULUSLARARASI DOKTORLAR BİRLİĞİ



Takdim

Türkiye toplumunun içinde bulunduğu birçok sorundan bahsetmek mümkündür. Bu bağlamda sokaktaki insanın günlük yaşantısını etkileyen en öncelikli meselelerin neler olduğu sorulduğunda çok farklı yanıtlar da alınabilir. Ekonomik sıkıntılardan güvenlik olaylarına ya da eğitimden sağlığa kadar çok değişik alanlarla ilgili öncelikler sıralanabilir. Ancak üzerinde düşünmemiz gereken bir alan daha var ki, toplumumuzun geleceğini etkileyen sonuçları itibarıyla hepimizi ilgilendiren bir konu; teknoloji bağımlılığı.

Bugün hemen her ailenin evinde bilgisayar ve cep telefonu bulunduğundan, internet ve sosyal medya gibi iki büyük kontrolsüz alan hem çocuklarımızın hem de bizlerin hayatını doğrudan etkileyen unsurlara dönüşmüş durumda. Bunların uyuşturucu veya sigara gibi bir bağımlılık olgusu olduğu görüşleri sıkça dile getirilmekte, ancak bugüne kadar toplum hayatına ciddi etkileri olan bu konunun bilimsel bir çalışma ile yeteri derecede ele alındığı söylenemez.

Oysa ki hayatımızın vazgeçilmezleri arasına giren teknolojik araçların ve bunlarla bağlantılı olarak gelen sanal sosyal bağlantıların bizlere nasıl bir gelecek sunduğu ciddi biçimde tartışılması gereken bir konu. Ancak bu yapılırken teknoloji ve sosyal medyanın kullanım yaygınlığına bağlı olarak etkileri ve yol açtığı sonuçları bilimsel olarak ortaya konulmalıdır.

Aileler bu konuda bireysel olarak kendi çözümlerini bulmaya çalışsa bile, bugün geline boyutları sebebiyle meselenin devletlerin makro politikaları çerçevesinde de ele alınması gerekmektedir. Bilgisayar başına ödev yapmak için oturan veya cep telefonu ile sosyal paylaşım sitelerinde dolaşan çocuklarımız ve gençlerimizin bu kadar kontrolsüz bir mecrada ne tür risklerle karşı karşıya gelebileceğine hepimizin kafa yorması gerekiyor.

Bu amaçla yapılan çalışmalara mütevazı bir katkı olması umudu ile üniversite-STK iş birliğinin güzel bir örneği olarak böyle bir çalışma ortaya çıktı. Sakarya Üniversitesi'nin büyük bilimsel birikimi ve İHH İnsani Yardım Vakfı'nın geniş sosyal ağı bu çalışmanın tamamlanması için birleşti. Yine Türkiye'nin önemli mesleki kuruluşlarından biri olan Uluslararası Doktorlar Birliği'nin mesleki katkıları da raporun paydaşı oldu. Emeği geçen bütün akademisyen ve öğrencilerimize teşekkür ediyor, elinizdeki çalışmanın bundan sonraki çalışmalara iyi bir zemin oluşturmasını diliyoruz.

Prof. Dr. Muzaffer Elmas
Sakarya Üniversitesi Rektörü

Av. F. Bülent Yıldırım
İHH İnsani Yardım Vakfı
Mütevelli Heyeti Başkanı

PROJE EKİBİ

PROJE KOORDİNATÖRLERİ

Doç. Dr. Ahmet AKIN - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Dr. Ahmet Emin DAĞ - İHH İnsani ve Sosyal Araştırmalar Merkezi

PROJE YÜRÜTÜCÜLERİ

Yrd. Doç. Dr. Ümran AKIN - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Yrd. Doç. Dr. Ümit SAHRANÇ - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Yrd. Doç. Dr. Eyüp ÇELİK - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Mehmet Emin TURAN - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Yunus ALTUNDAĞ - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

PROJE UYGULAYICILARI

Yrd. Doç. Dr. Uğur DOĞAN - Muğla Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Öğrt. Gör. Basri ÖZÇELİK - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Öğrt. Gör. Mustafa ÖZTUNÇ - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Abdullah YALNIZ - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Erol UĞUR - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Fatih USTA - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Lale ŞENTÜRK - Sakarya Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Mustafa ERCENGİZ - Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Mustafa SAVCI - Fırat Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı

Nihal EROĞLU - Milli Eğitim Bakanlığı

Şule ODABAŞI - Milli Eğitim Bakanlığı

YÖNTEM

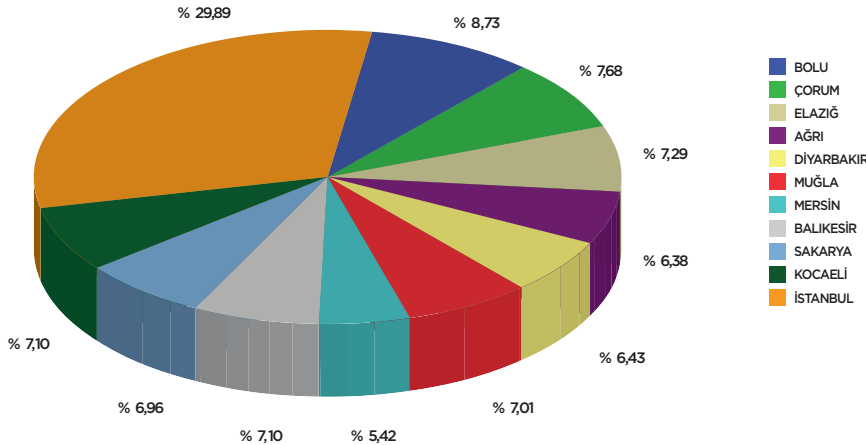
Araştırmada, teknoloji kullanımı ve bağımlılığı açısından ülkemizdeki durumun saptanması amaçlanmıştır. Araştırmamız lisede öğrenim gören 2.084 öğrenci ile üniversitede öğrenim gören 1.610 öğrenci olmak üzere toplam 3.694 öğrenci üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Genel Özellikleri

Coğrafi Bölgeler	İller	Katılımcı Sayısı
Marmara Bölgesi	İstanbul Sakarya Kocaeli	623 katılımcı 145 katılımcı 148 katılımcı
Akdeniz Bölgesi	Mersin	113 katılımcı
Ege Bölgesi	Muğla	146 katılımcı
Karadeniz Bölgesi	Bolu	182 katılımcı
Güneydoğu Anadolu Bölgesi	Diyarbakır	134 katılımcı
Doğu Anadolu Bölgesi	Elazığ Ağrı	152 katılımcı 133 katılımcı
İç Anadolu Bölgesi	Çorum	160 katılımcı
	Toplam	2.084 katılımcı

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere, araştırmaya ülkemizin yedi bölgesinden toplam 2.084 lise öğrencisi katılmıştır.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin İllere Göre Dağılımı



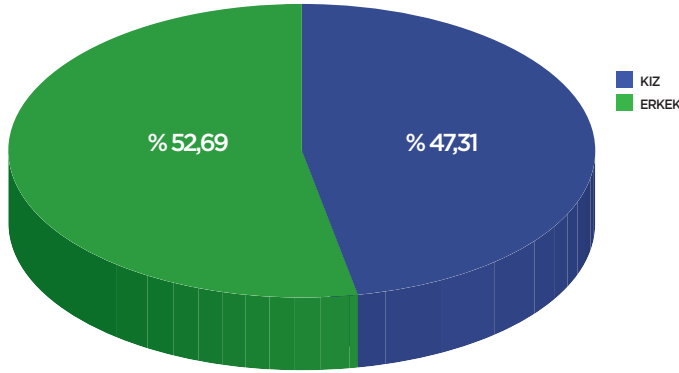
Yandaki grafikte araştırmaya katılan lise öğrencilerinin illere göre oranları verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Cinsiyeti, Sınıfı, Yaşı, Maddi Durumu ve Anne-Baba Tutumları

Cinsiyeti	Sınıfı	Yaşı	Maddi Durumu	Anne-Baba Tutumları
%47,3'ü kız	%35,6'sı 9. sınıf	%24'ü 14 yaş	%5,1'i çok yüksek	%6,9'u ilgisiz
%52,7'si erkek	%22,1'i 10. sınıf	%27,5'i 15 yaş	%35,8'i yüksek	%36,2'si aşırı koruyucu
	%23,9'u 11. sınıf	%15,2'si 16 yaş	%42,8'i orta	%45,6'sı demokratik
	%18,4'ü 12. sınıf	%17,6'sı 17 yaş	%7,9'u düşük	%18,2'si otoriter
		%13,8'i 18 yaş	%2,1'i çok düşük	
		%1,8'i 19 yaş		

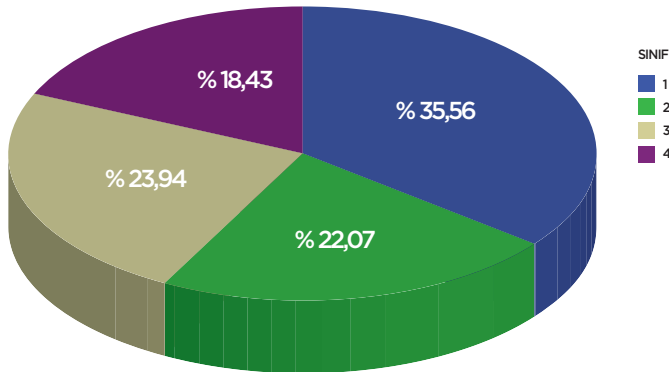
Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere araştırma 9. sınıftan 12. sınıfa kadar öğrenim gören ve yaşları 14 ile 19 arasında değişen öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Dağılımları



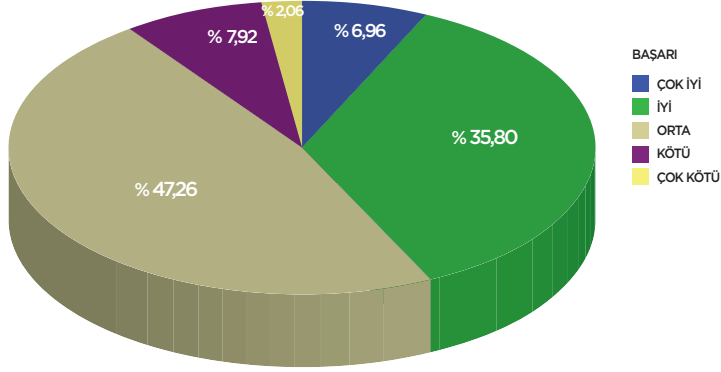
Yandaki grafikte araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetlere göre dağılımları (erkek: %52,69, kız: %47,31) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Öğrenim Kademelerine Göre Dağılımları



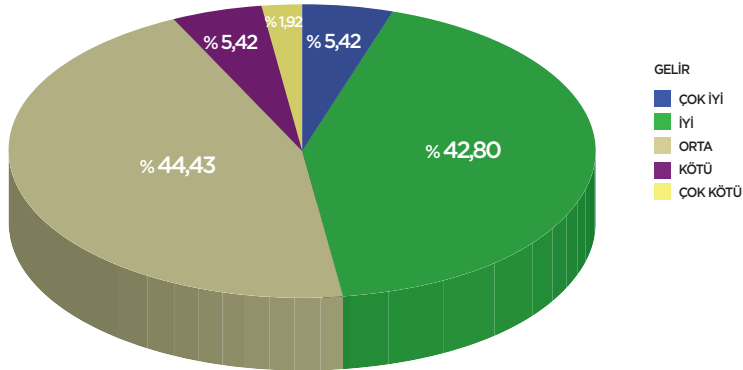
Yandaki grafikte araştırmaya katılan lise öğrencilerinin öğrenim kademelerine göre dağılımları (1. sınıf: %35,56, 2. sınıf: %22,07, 3. sınıf: 23,94, 4. sınıf: %18,43) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Akademik Başarılarına Göre Dağılımı



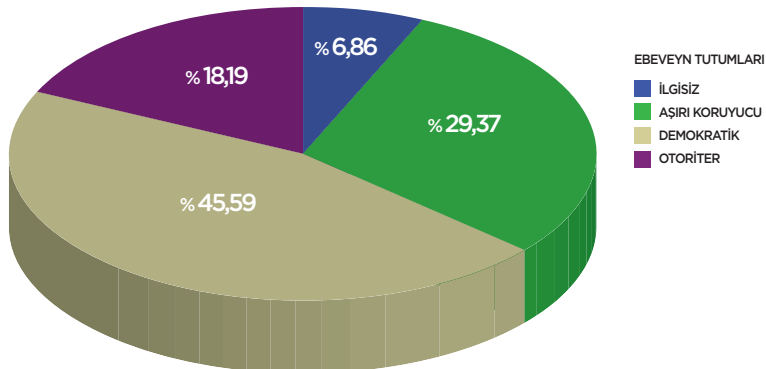
Yandaki grafikte lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre dağılımları (çok iyi: %6,96, iyi: %35,80, orta: 47,26, kötü: %7,92, çok kötü: %2,06) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Maddi Durumlarına Göre Dağılımları



Yandaki grafikte lise öğrencilerinin maddi durumlarına göre dağılımları (çok iyi: %5,42, iyi: %42,80, orta: 44,43, kötü: %5,42, çok kötü: %1,92) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Dağılımları



Yandaki grafikte lise öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre dağılımları (ilgisiz: %6,86, aşırı koruyucu: %29,37, demokratik: 45,59, otoriter: %18,19) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Lise Öğrencilerinin Günlük İnternet, Sosyal Medya, Bilgisayar Oyunu ve Akıllı Telefon Kullanma Süreleri

Günlük Kullanım Süreleri	İnternet Kullanım Süreleri	Sosyal Medya Kullanım Süreleri	Bilgisayar Oyunu Oynama Süreleri	Akıllı Telefon Kullanma Süreleri
Hiç kullanmıyorum	%22,5	%29,8	%56,9	%21,1
Günde 0-1 saat	%34,4	%35,6	%24,8	%27,7
Günde 1-3 saat	%25,1	%18,9	%10,6	%23,2
Günde 3-5 saat	%10,5	%8,9	%4,1	%16,6
Günde 5 saatten fazla	%7,5	%6,8	%3,7	%11,5

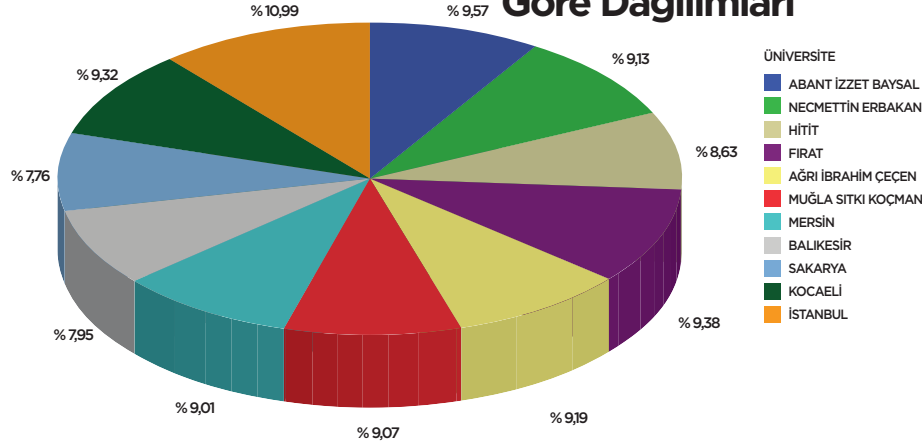
Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere lise öğrencilerinin yaklaşık %20'si günde 3 saatten fazla internet, yaklaşık %30'u 3 saatten fazla akıllı telefon, yaklaşık %20'si 3 saatten fazla sosyal medya kullanmakta ve yaklaşık %10'u da 3 saatten fazla bilgisayar oyunu oynamaktadır.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Genel Özellikleri Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Sayıları

Coğrafi Bölgeler	Üniversiteler	Katılımcı Sayısı
Marmara Bölgesi	İstanbul Üniversitesi Sakarya Üniversitesi Kocaeli Üniversitesi	177 katılımcı 125 katılımcı 150 katılımcı
Akdeniz Bölgesi	Mersin Üniversitesi	145 katılımcı
Ege Bölgesi	Muğla-Sıtkı Koçman Üniversitesi Balıkesir Üniversitesi	146 katılımcı 128 katılımcı
Karadeniz Bölgesi	Bolu-Abant İzzet Baysal Üniversitesi	154 katılımcı
Doğu Anadolu Bölgesi	Elazığ-Fırat Üniversitesi Ağrı-İbrahim Çeçen Üniversitesi	151 katılımcı 148 katılımcı
İç Anadolu Bölgesi	Çorum-Hitit Üniversitesi Konya-Necmettin Erbakan Üniversitesi	139 katılımcı 147 katılımcı
	Toplam	1.610 katılımcı

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere araştırmanın üniversite öğrencileri safhası 11 üniversiteden toplam 1.610 üniversite öğrencisi üzerinden yürütülmüştür.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Üniversitelere Göre Dağılımları



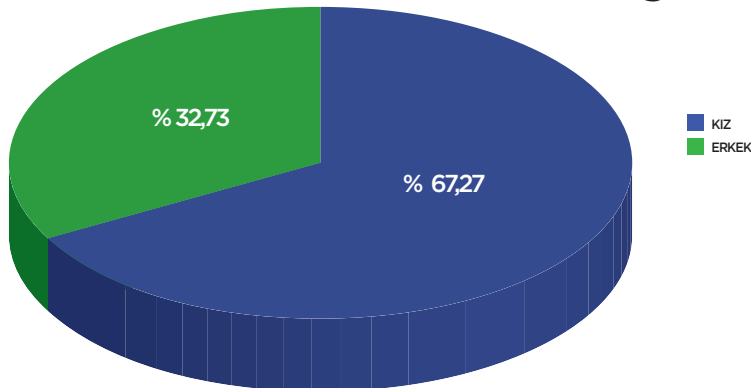
Yandaki grafikte araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin üniversitelere göre oranları verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyeti, Yaşı, Maddi Durumları ve Anne-Baba Tutumları

Cinsiyeti	Sınıfı	Yaşı	Maddi Durumu	Anne-Baba Tutumları
%67,3'ü kız	%27,1'i 1. sınıf	%4,7'si 18 yaş	%8,8'i çok yüksek	%6,9'u ilgisiz
%32,7'si erkek	%21,9'u 2. sınıf	%8,8', 19 yaş	%29,8'i yüksek	%28,1'i aşırı koruyucu
	%23,5'i 3. sınıf	%23,9'u 20 yaş	%49,8'i orta	%49,1'i demokratik
	%27,6'sı 4. sınıf	%24,5'i 21 yaş	%10,2'si düşük	%15,9'u otoriter
		%17,7'si 22 yaş	%1,4'ü çok düşük	
		%11,6'sı 23 yaş		
		%8,8'i 24 yaş		

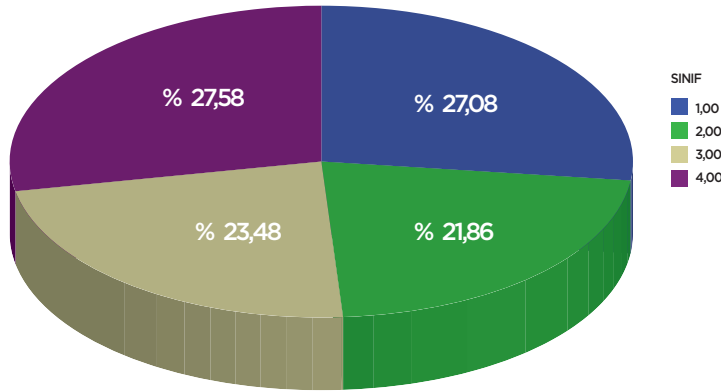
Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere araştırma, üniversite 1. sınıftan 4. sınıfa kadar öğrenim gören ve yaşları 18 ile 24 arasında değişen üniversite öğrencileri üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Cinsiyetlerine Göre Dağılımları



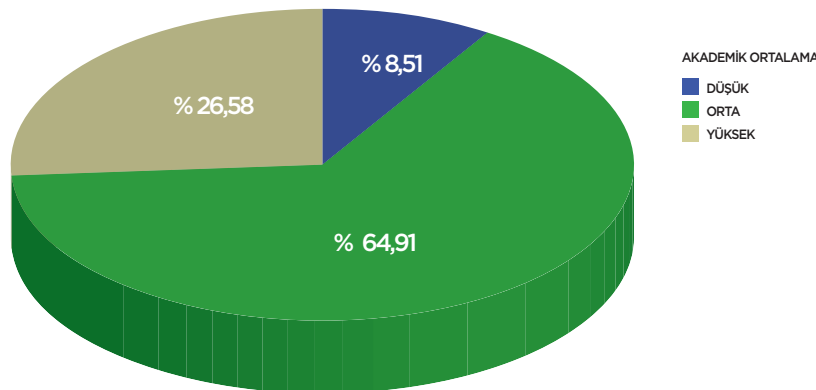
Yandaki grafikte araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetlere göre dağılımları (erkek: %32,73, kız: %67,27) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Öğrenim Kademelerine Göre Dağılımları



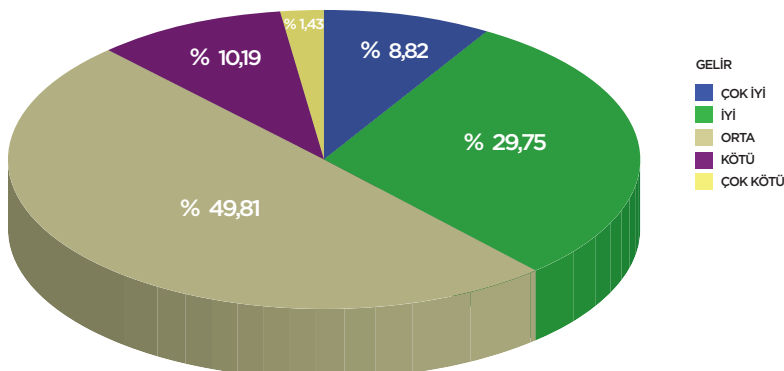
Yandaki grafikte araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin öğrenim kademelerine göre dağılımları (1. sınıf: %27,08, 2. sınıf: %21,86, 3. sınıf: 23,48, 4. sınıf: 27,58) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarı Düzeylerine Göre Dağılımları



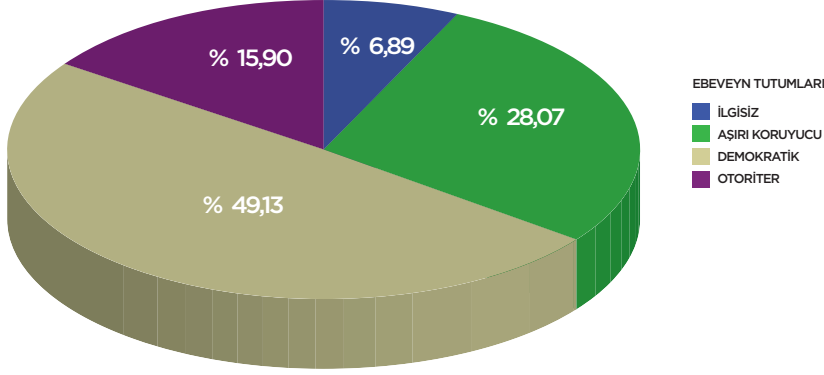
Yandaki grafikte araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin akademik başarı düzeylerine göre dağılımları (düşük: %8,51, orta: %64,91, yüksek: 26,58) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Maddi Durumlarına Göre Dağılımları



Yandaki grafikte araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin maddi durum düzeylerine göre dağılımları (çok iyi: %8,82, iyi: %29,75, orta: 49,81, kötü: %10,19, çok kötü: %1,43) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Ebeveyn Tutumlarına Göre Dağılımları



Yandaki grafikte araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin ebeveyn tutumlarına göre dağılımları (ilgisiz: %6,89; aşırı koruyucu: %28,07; demokratik: 49,13; otoriter: %15,90) verilmiştir.

Araştırmaya Katılan Üniversite Öğrencilerinin Günlük İnternet, Sosyal Medya, Bilgisayar Oyunu ve Akıllı Telefon Kullanım Süreleri

Günlük Kullanım Süreleri	İnternet Kullanım Süreleri	Sosyal Medya Kullanım Süreleri	Bilgisayar Oyunu Oynama Süreleri	Akıllı Telefon Kullanma Süreleri
Hiç kullanmıyorum	%5,0	%13,9	%53,7	%15,1
Günde 0-1 saat	%32,6	%35,3	%27,0	%25,7
Günde 1-3 saat	%34,3	%27,6	%9,6	%26,5
Günde 3-5 saat	%15,3	%14,2	%2,5	%18,7
Günde 5 saatten fazla	%12,9	%9,1	%7,3	%14,0

Yukarıdaki tablodan da anlaşılacağı üzere, üniversite öğrencilerinin yaklaşık %30'u günde 3 saatten fazla internet, yaklaşık %35'i günde 3 saatten fazla akıllı telefon, yaklaşık %25'i günde 3 saatten fazla sosyal medya kullanmakta ve yaklaşık %10'u da günde 3 saatten fazla bilgisayar oyunu oynamaktadır.

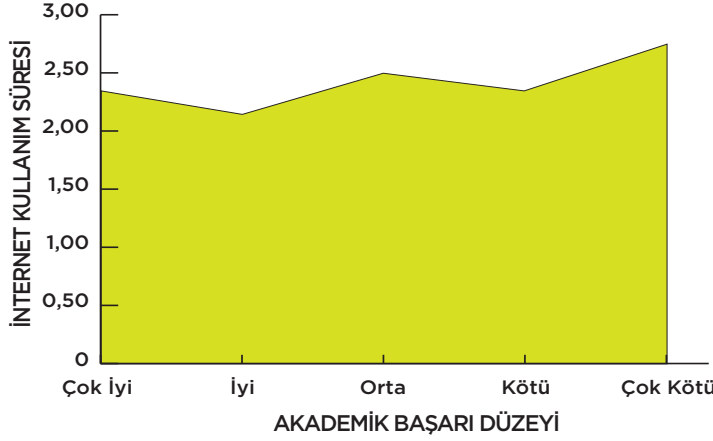
İNTERNET BAĞIMLILIĞI

İnternet bağımlılığı; internet başında uzun süre harcama, interneti kullanmayı kontrol edememe olarak tanımlanmaktadır. İnternet kullanımının bağımlılık olarak ifade edilmesinde ve tanımlanmasındaki en büyük etkenin bireyin internet başında çok fazla zaman geçirmesi olduğu söylenebilir.

ARAŞTIRMADA İNTERNET BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN VE İNTERNET KULLANIMI SÜRESİNİN ARTMASININ AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİNİ DÜŞÜRDÜĞÜ SAPTANMIŞTIR. AYRICA SAĞLIKLI AİLE ORTAMININ VE BELLİ BİR HEDEFİN VARLIĞININ (LYS VEYA KPSS SINAVI GİBİ) İNTERNET BAĞIMLILIĞINI AZALTTIĞI İFADE EDİLEBİLİR.

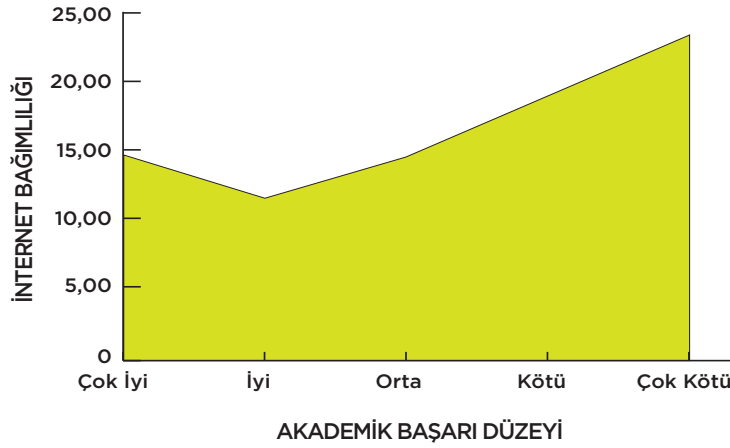
LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

İnternet Kullanım Süresi Arttıkça Akademik Başarı Düzeyi Azalıyor



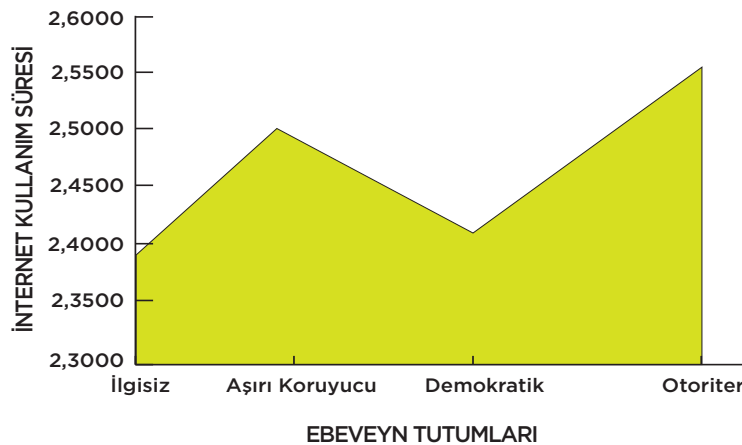
Yandaki grafik lise öğrencilerinde internet kullanım süresi arttıkça akademik başarı düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

İnternet Bağımlılığı Düzeyi Yükseldikçe Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



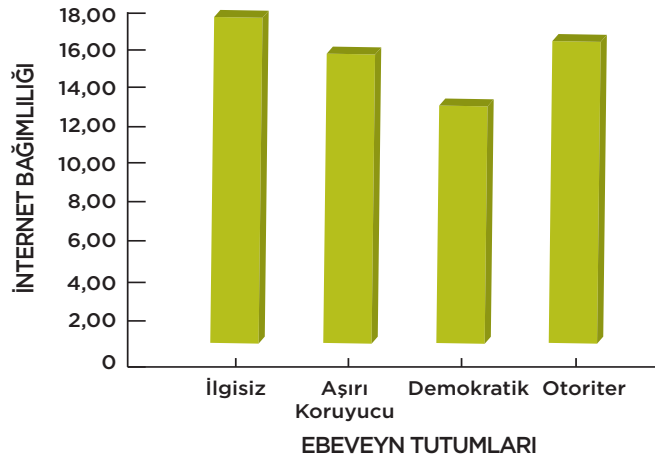
Yandaki grafik lise öğrencilerinde internet bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik başarı düzeylerinin düştüğünü göstermektedir.

Sağlıklı Aile Ortamında İnternet Kullanım Süresi Azalıyor



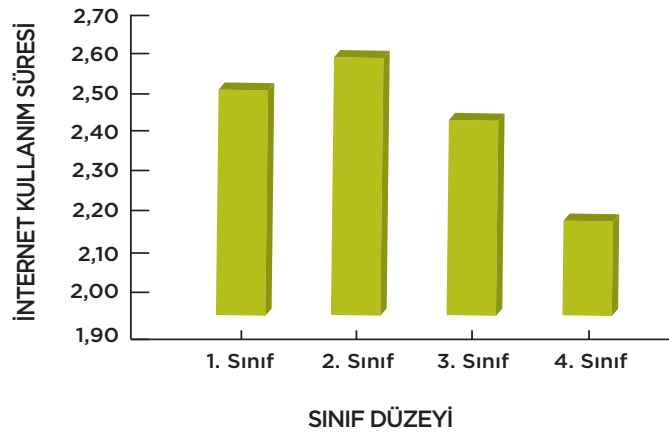
Yandaki grafik demokratik aile ortamında internet kullanım süresinin azaldığını göstermektedir.

Sağlıklı Aile Ortamında İnternet Bağımlılığı Düzeyi Düşüyor



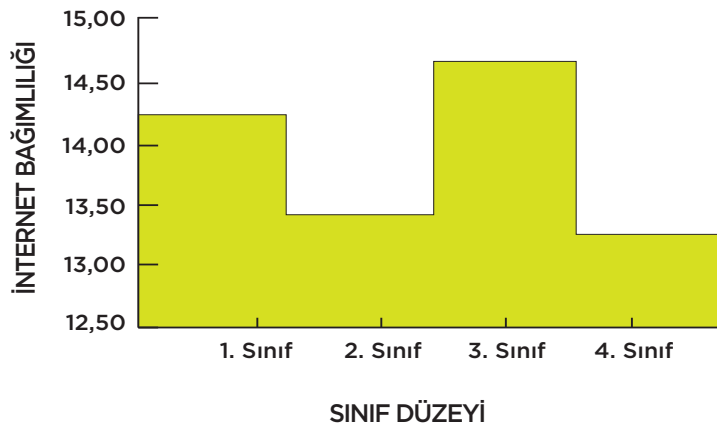
Yandaki grafik demokratik aile ortamında internet bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (LYS vb. sınavlara hazırlanmak) İnternet Kullanım Sürelerini Azaltıyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (LYS vb.) son sınıflarda internet kullanım süresinin azaldığını göstermektedir.

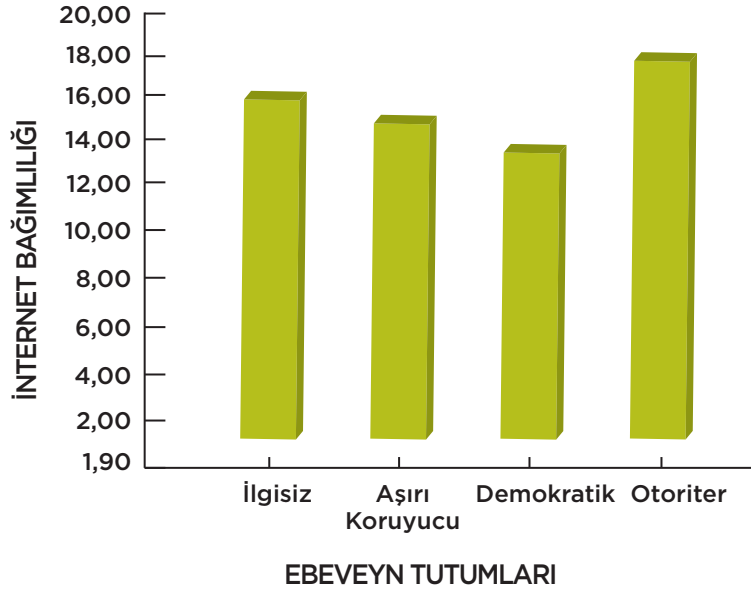
Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (LYS vb. sınavlara hazırlanmak) İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Düşürüyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (LYS vb.) son sınıflarda internet bağımlılığı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

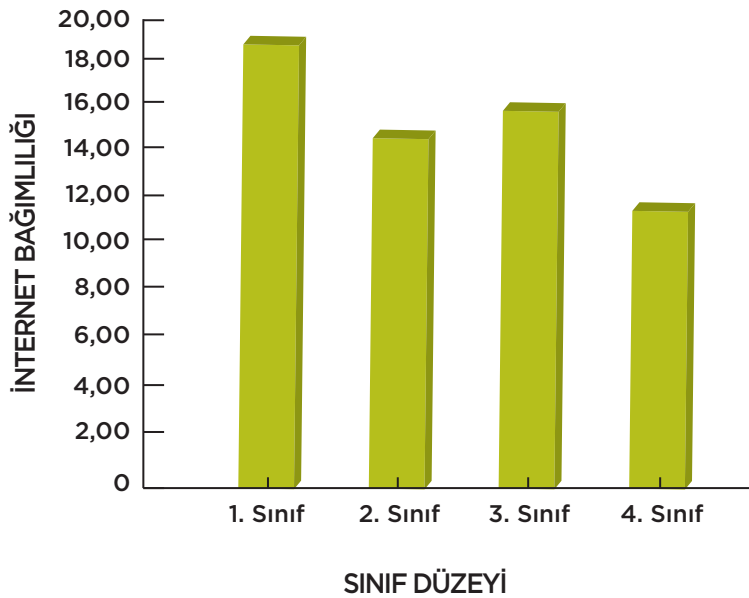
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Sağlıklı Aile Ortamında İnternet Bağımlılığı Düzeyi Düşüyor



Yandaki grafik demokratik aile ortamında internet bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (LYS vb. sınavlara hazırlanmak) İnternet Bağımlılığı Düzeylerini Düşürüyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (KPSS vb.) son sınıflarda internet bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

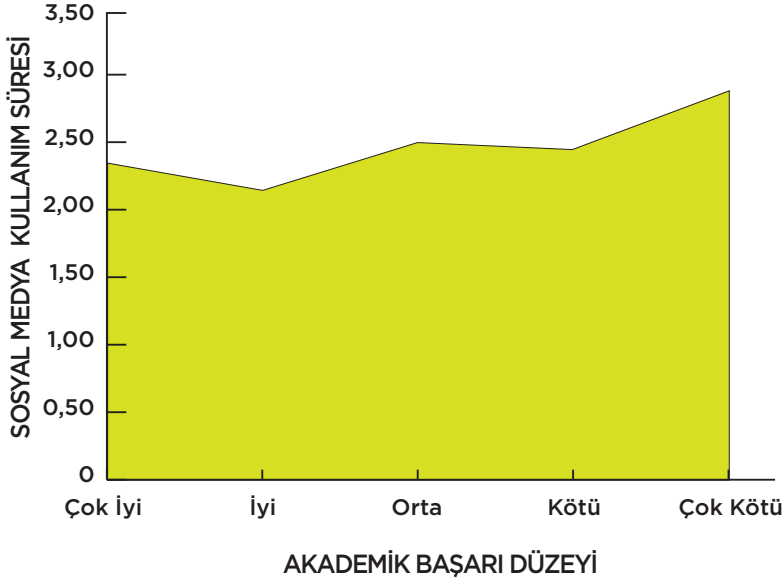
SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

Sosyal medya bağımlılığı, sosyal medya ile ilgili bağımlılık çeşididir. Birey en temel görevlerini, hatta ihtiyaçlarını ihmal edecek düzeyde sosyal medya kullanıyorsa bağımlı olarak kabul edilebilir.

ARAŞTIRMADA SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN VE SOSYAL MEDYA KULLANIMI SÜRESİNİN ARTMASININ AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİNİ DÜŞÜRDÜĞÜ SAPTANMIŞTIR. AYRICA SAĞLIKLI AİLE ORTAMININ VE BELLİ BİR HEDEFİN VARLIĞININ (LYS VEYA KPSS SINAVI vb.) SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI AZALTTIĞI İFADE EDİLEBİLİR.

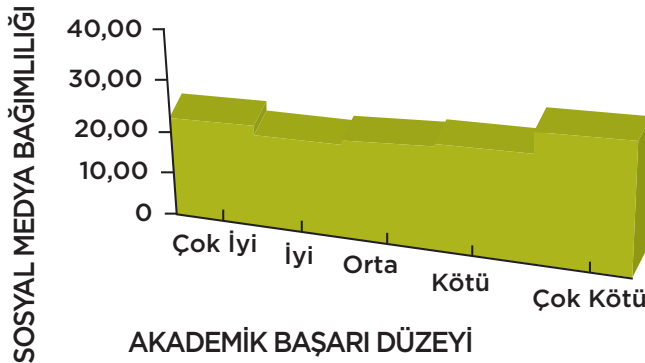
LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Sosyal Medya Kullanımı Arttıkça Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



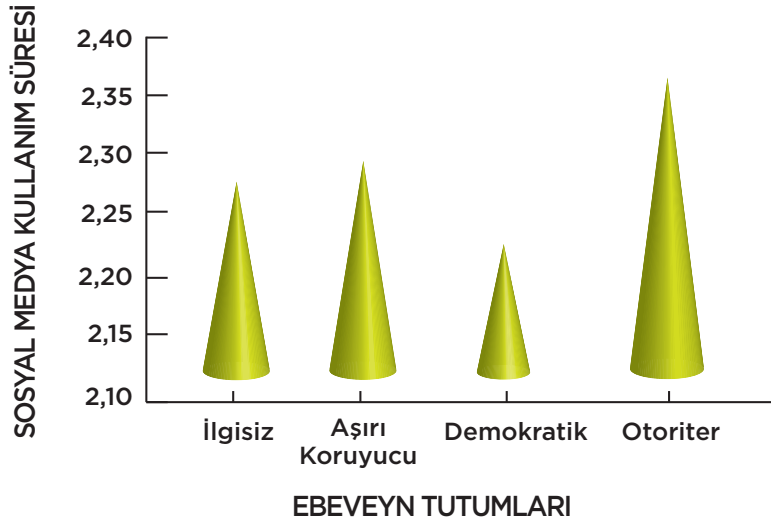
Yandaki grafik lise öğrencilerinde sosyal medya kullanım süresi arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sosyal Medya Bağımlılığı Arttıkça Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



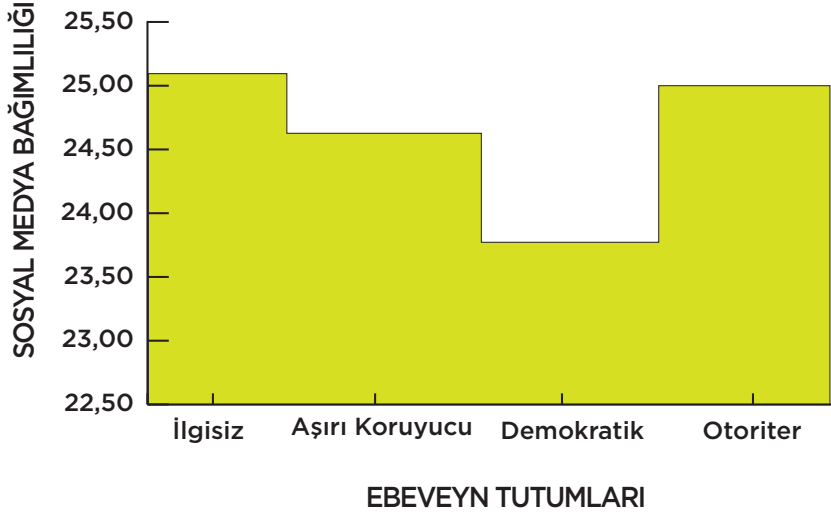
Yandaki grafik lise öğrencilerinde sosyal medya bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Sağlıklı Aile Ortamı Sosyal Medya Kullanım Süresini Azaltıyor



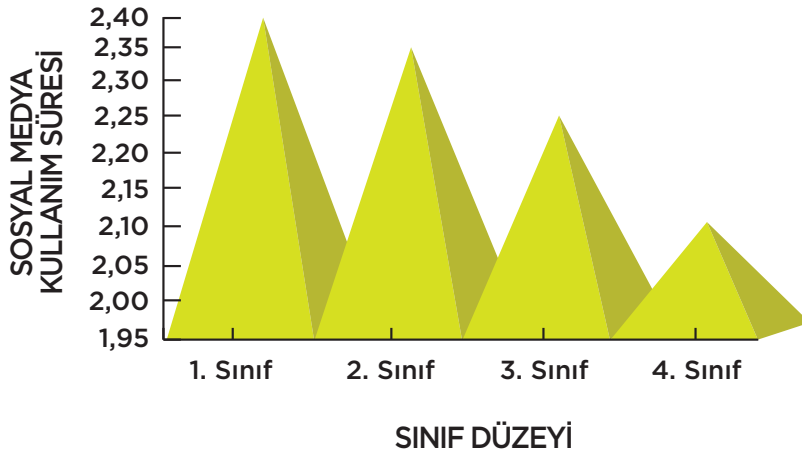
Yandaki grafik demokratik aile ortamında sosyal medya kullanım süresinin azaldığını göstermektedir.

Sağlıklı Aile Ortamı Sosyal Medya Bağımlılığını Süresini Azaltıyor



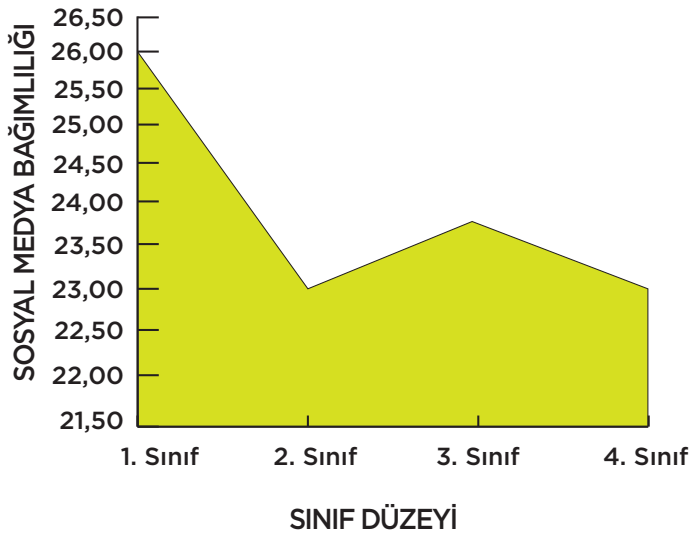
Yandaki grafik demokratik aile ortamında sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (LYS vb. sınavlara hazırlanmak) Sosyal Medya Kullanım Sürelerini Azaltıyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (LYS vb.) son sınıflarda sosyal medya kullanım sürelerinin azaldığını göstermektedir.

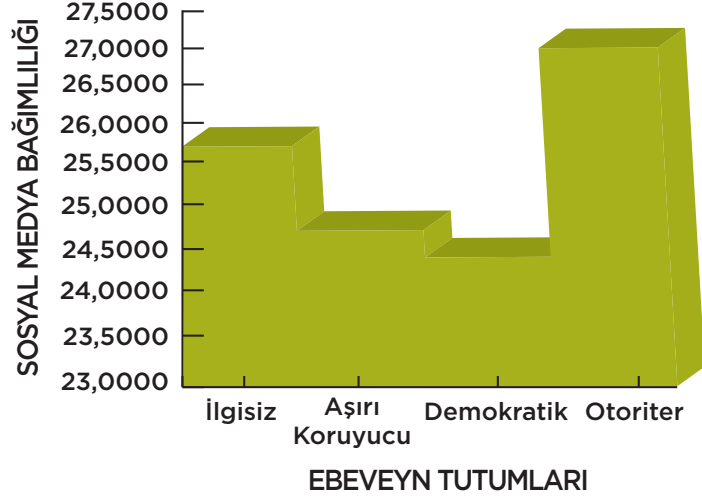
Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (LYS vb. sınavlara hazırlanmak) Sosyal Medya Bağımlılığını Düşürüyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (LYS vb.) son sınıflarda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

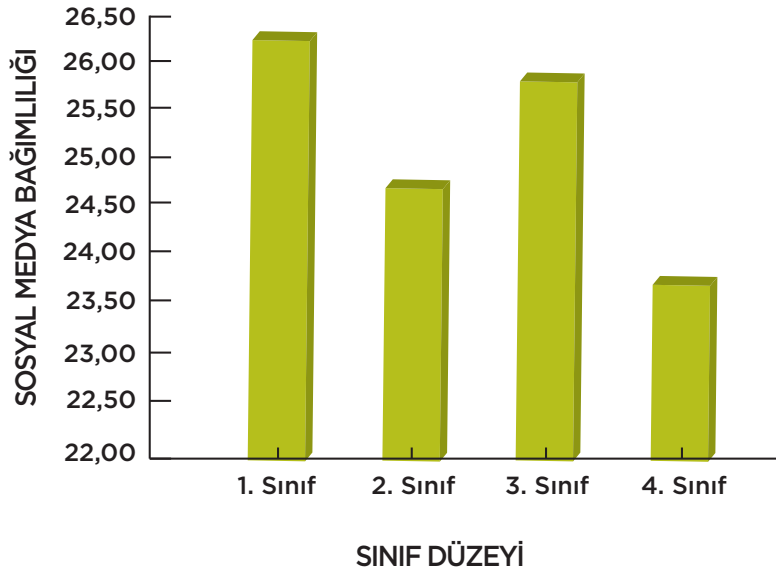
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Sağlıklı Aile Ortamı Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeyini Düşürüyor



Yandaki grafik demokratik aile ortamında sosyal medya bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelimleri (KPSS vb. sınavlara hazırlanmak) Sosyal Medya Bağımlılığı Düzeylerini Düşürüyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (KPSS vb.) son sınıflarda sosyal medya bağımlılığı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

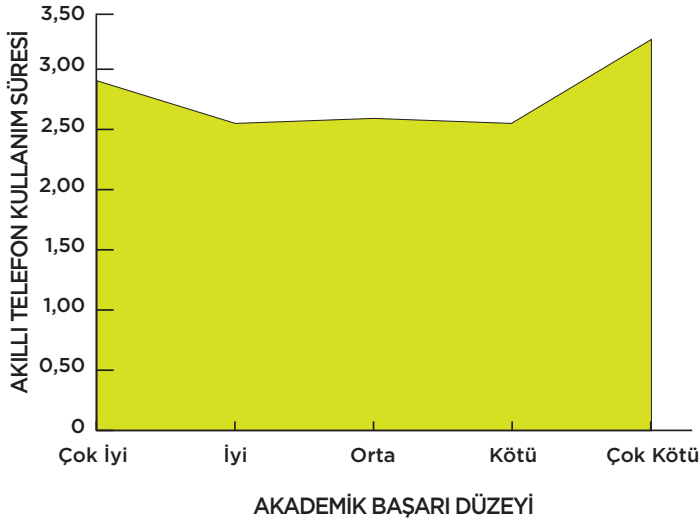
AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Akıllı telefon bağımlılığı, oyun veya internet bağımlılığına benzeyen özelliklere sahiptir. Akıllı telefon bağımlılığı henüz tam olarak tanımlanmış bir kavram olmamakla birlikte yapılan sınırlı sayıdaki çalışmada, diğer bağımlılık türlerinde olduğu gibi kontrolsüzce kullanım, günlük aktiviteleri aksatma, sürekli bir şekilde telefonunu kontrol etme gibi belirtilerle ifade edilmektedir.

ARAŞTIRMADA AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN VE AKILLI TELEFON KULLANIMI SÜRESİNİN ARTMASININ AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİNİ DÜŞÜRDÜĞÜ SAPTANMIŞTIR. AYRICA SAĞLIKLI AİLE ORTAMININ VE BELLİ BİR HEDEFİN VARLIĞININ (LYS VEYA KPSS SINAVI VB.) AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞINI AZALTTIĞI İFADE EDİLEBİLİR.

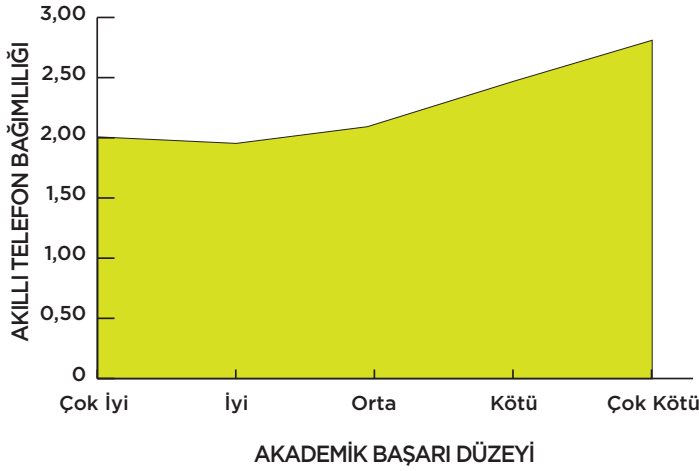
LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Akıllı Telefon Kullanım Süresi Arttıkça Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



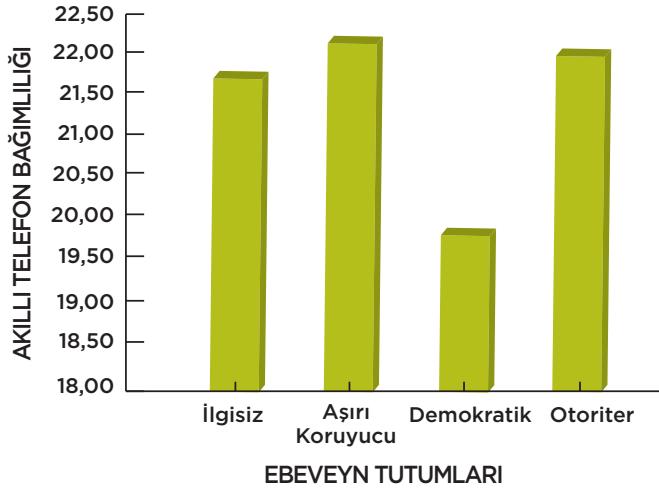
Yandaki grafik lise öğrencilerinde akıllı telefon kullanım süresi arttıkça akademik başarı düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

Akıllı Telefon Bağımlılığı Arttıkça Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



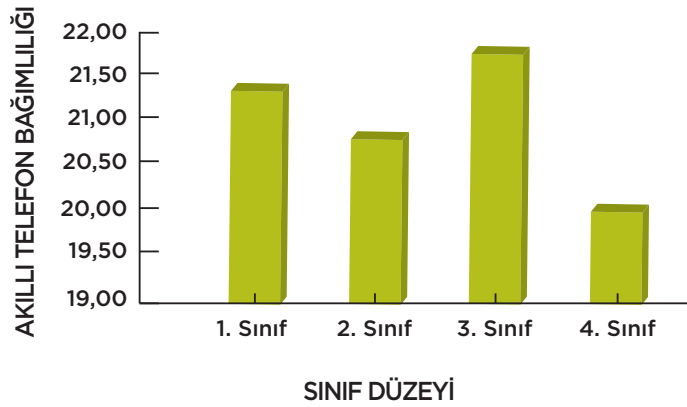
Yandaki grafik lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

Sağlıklı Aile Ortamı Akıllı Telefon Bağımlılık Düzeyini Düşürüyor



Yandaki grafik sağlıklı aile ortamında akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

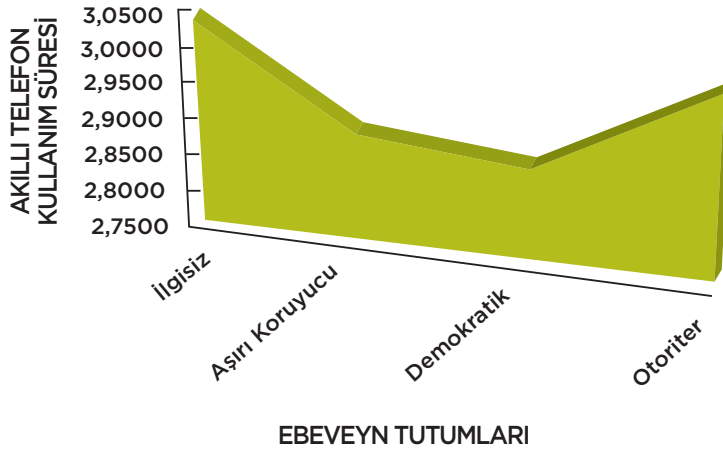
Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (LYS vb. sınavlara hazırlanmak) Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerini Düşürüyor



Yandaki grafik sağlıklı aile ortamında akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

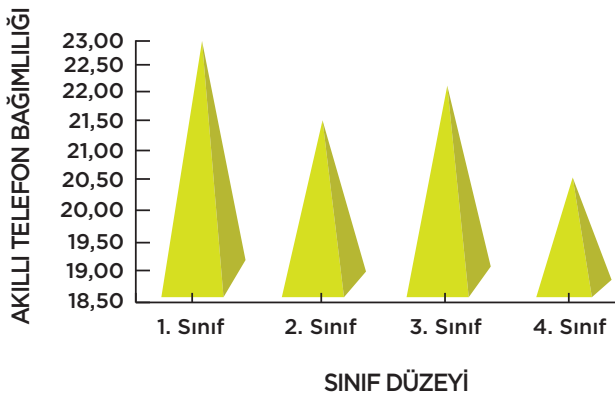
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Sağlıklı Aile Ortamı Akıllı Telefon Kullanım Süresini Azaltıyor



Yandaki grafik sağlıklı aile ortamında akıllı telefon kullanım süresinin azaldığını göstermektedir.

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (KPSS vb. sınavlara hazırlanmak) Akıllı Telefon Bağımlılığı Düzeylerini Düşürüyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (KPSS vb.) son sınıflarda akıllı telefon bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

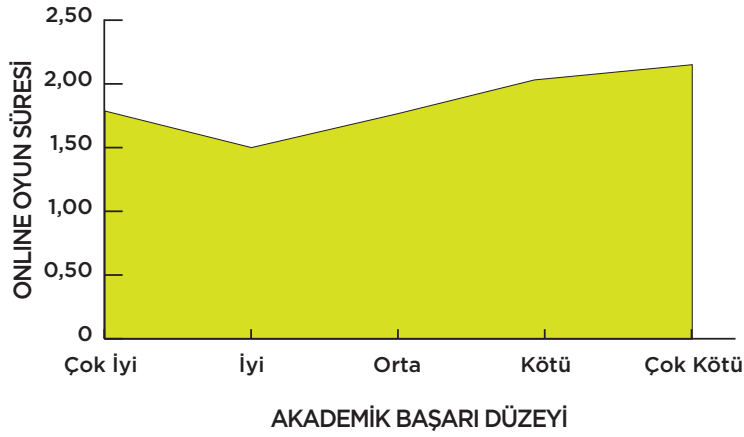
BİLGİSAYAR OYUNU BAĞIMLILIĞI

Oyun bağımlılığı, bireyin oyundan uzak kaldığında sıkıntı yaşaması, oyun sırasında kontrolünü yitirmesi, bilgisayarda oyun oynamasının bir sonucu olarak sosyal ilişkilerinin etkilenip okul başarı düzeyinin düşmesiyle kendini göstermektedir. Oyun bağımlılığı daha önce bahsi geçen bağımlılık türleriyle ortak özellikler sergilemektedir.

ARAŞTIRMADA BİLGİSAYAR OYUN BAĞIMLILIĞI DÜZEYİNİN VE BİLGİSAYAR OYUN KULLANIMI SÜRESİNİN ARTMASININ AKADEMİK BAŞARI DÜZEYİNİ DÜŞÜRDÜĞÜ SAPTANMIŞTIR. AYRICA SAĞLIKLI AİLE ORTAMININ VE BELLİ BİR HEDEFİN VARLIĞININ (LYS VEYA KPSS SINAVI vb.) BİLGİSAYAR OYUNU BAĞIMLILIĞINI AZALTTIĞI İFADE EDİLEBİLİR.

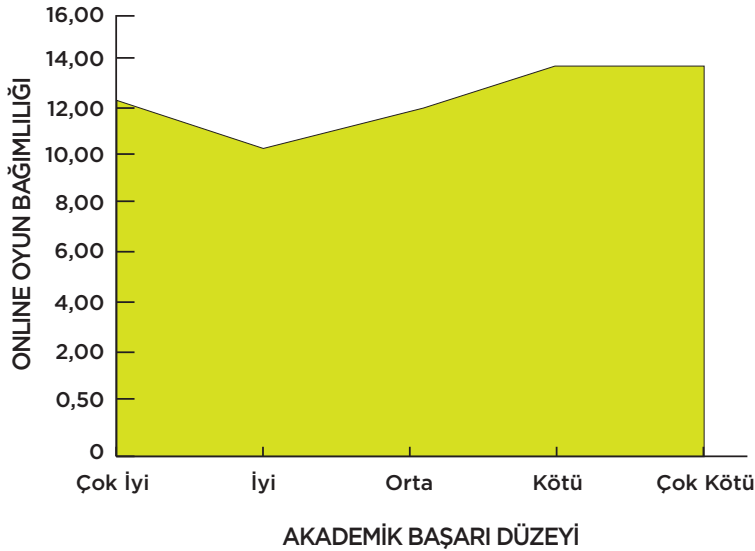
LİSE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Online Oyun Oynama Süresi Arttıkça Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



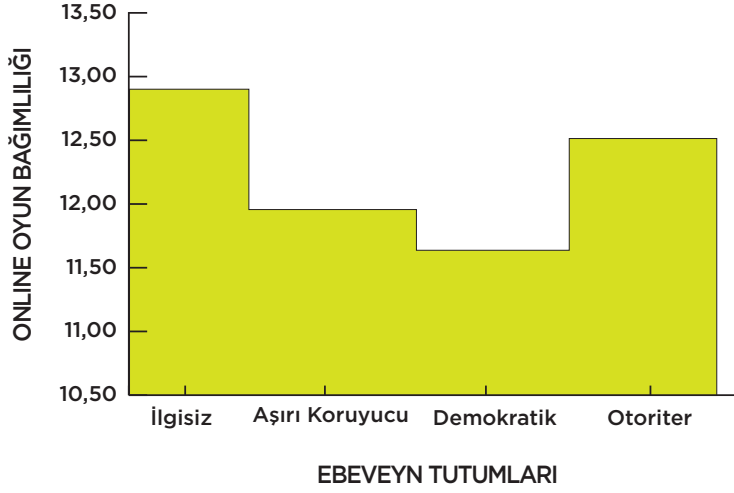
Yandaki grafik lise öğrencilerinde online oyun oynama süresi arttıkça akademik başarı düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

Online Oyun Bağımlılığı Yükseldikçe Akademik Başarı Düzeyi Düşüyor



Yandaki grafik lise öğrencilerinde online oyun oynama bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik başarı düzeyinin düştüğünü göstermektedir.

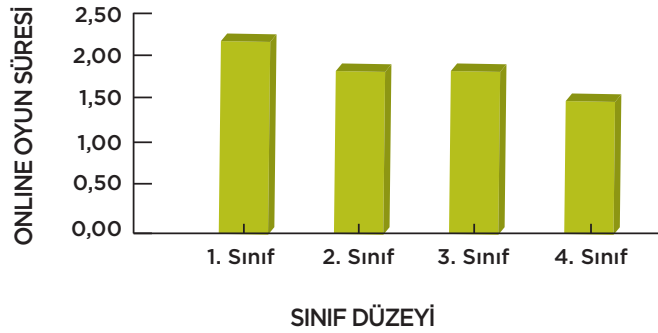
Sağlıklı Aile Ortamı Online Oyun Bağımlılığı Düzeyini Düşürüyor



Yandaki grafik sağlıklı aile ortamında online oyun oynama bağımlılığı düzeyinin azaldığını göstermektedir.

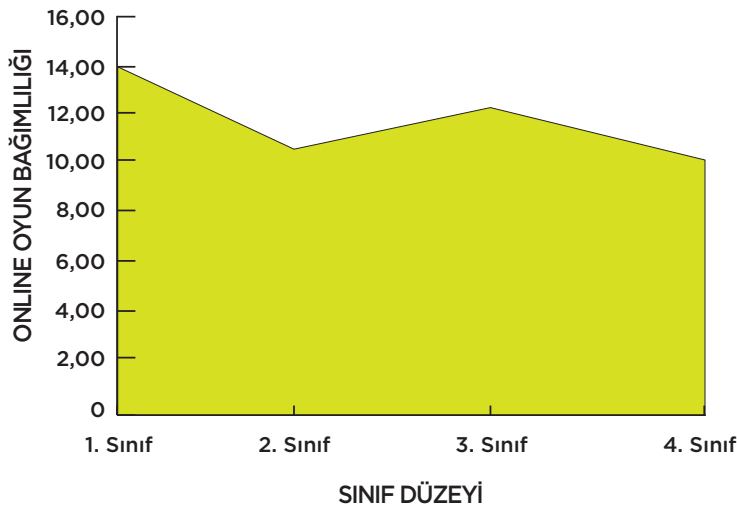
ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNE YÖNELİK BULGULAR

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (KPSS vb. sınavlara hazırlanmak) Online Oyun Oynama Sürelerini Azaltıyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (KPSS vb.) son sınıflarda online oyun oynama sürelerinin azaldığını göstermektedir.

Öğrencilerin Belirgin Bir Hedefe Yönelmeleri (KPSS vb. sınavlara hazırlanmak) Online Oyun Oynama Bağımlılık Düzeylerini Düşürüyor



Yandaki grafik öğrencilerin belirgin bir hedefe yöneldikleri (KPSS vb.) son sınıflarda online oyun oynama bağımlılığı düzeylerinin azaldığını göstermektedir.

ARAşTIRMA NETİCESİNDE

- Lise öğrencilerinin yaklaşık %20'sinin, üniversite öğrencilerinin %30'unun günde 3 saatten fazla internet kullandığı
- Lise öğrencilerinin yaklaşık %30'unun, üniversite öğrencilerinin %35'inin günde 3 saatten fazla akıllı telefon kullandığı
- Lise öğrencilerinin yaklaşık %20'sinin, üniversite öğrencilerinin %25'inin günde 3 saatten fazla sosyal medya kullandığı
- Lise öğrencilerinin yaklaşık %8'inin, üniversite öğrencilerinin %15'inin günde 3 saatten fazla bilgisayar oyunu oynadığı
- Kız öğrencilerin internet, sosyal medya, akıllı telefon bağımlılık düzeylerinin erkeklerden, erkek öğrencilerin ise oyun bağımlılık düzeylerinin kızlardan daha yüksek olduğu
- Teknoloji bağımlılığı düzeyi arttıkça akademik başarının düştöğü
- Demokratik aile ortamının teknoloji bağımlılığı düzeyini azalttığı
- Teknoloji bağımlılığı ile maddi durum arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı
- Teknoloji bağımlılığı düzeyi yükseldikçe mutluluk ve yaşam doyumu düzeyinin azaldığı
- Üniversite sınavları/KPSS, LYS vb. hedeflerin teknoloji bağımlılık düzeyini azalttığı
- Ülkemizde teknoloji bağımlılığının ciddi bir risk olarak değeriendirilebilmesi gerektiğı sonuçlarına ulaşılmıştır.

BAŞARIYI ENGELLEYEN FAKTÖR OLARAK TEKNOLOJİ

Ülkemiz, sosyal medya ve akıllı telefon kullanımında dünyada ilk beş ülke arasında yer alıyor. Bu ilk beş ülke içerisinde ise dünyaya teknoloji satan ülkelerden hiçbiri yok. Çok büyük bir çocuk ve genç potansiyeli olan ülkemizde bu bireyleri her türlü bağımlılıktan uzak ve hür iradeli yetiştirmekse bizlerin sorumluluğu.

1. SANAL KİMLİKLER. Sanal dünyada âdeta ikinci yaşam sunan oyunlar, gerçek yaşamında mutsuz olan gençler ve yetişkinler için birer tuzak. Bireyler bu ortamlarda gerçek hayattaki sıkıntı ve gerginliklerin olmadığı yapay bir yaşam içerisinde olduklarından bu ortamlarda kendilerini daha mutlu hissediyorlar. Ancak belli bir süre sonra sanallık-gerçeklik çizgisini kaybedip çeşitli bilinç ve algı sorunları yaşayabiliyorlar. Örneğin başarısız bir öğrenci sanal ikinci yaşamında çok başarılı birisi olarak hayatını sürdürebiliyor. Böylece aslında mücadele edip çözmesi gereken sorunlarından kaçarak kırılgan ve işlevsel olmayan bir ruhsal yapıya sahip olabiliyor.

2. UYUŞTURUCU MADDELERE ERİŞİMİN KOLAYLAŞMASI. Devletimiz tarafından uyuşturucu ve sigara ile çok etkili bir mücadele çalışması yapılıyor, ancak sanal bağımlılıklar da asla göz ardı edilmemeli. Çünkü bu ortamlarda kolaylıkla uyuşturucu madde temin etmek mümkün olabiliyor.

3. MEŞRU GÖRÜLEN BİR BAĞIMLILIK TÜRÜ. Aile ortamında uyuşturucu madde veya sigaraya

müsaade edilmezken tüm gençler rahatlıkla ve uzun süre sosyal medya, akıllı telefon veya internet kullanabiliyor.

4. BEDENSEL SORUNLAR. Uzun süre akıllı telefon veya bilgisayar kullanımı duruş ve oturuş bozuklukları ile parmak ve kol kaslarında sorunlar ortaya çıkarabiliyor.

5. CİNSEL AÇIDAN UYGUN OLMAYAN DAVRANIŞLAR VE YASA DIŞI ÖRGÜTLERLE TANIŞMA OLASILIĞI. İnternet ortamında pornografik ve illegal siteler son derece yaygın ve ulaşılması kolay bir durumda olduğundan aile içinde ve sosyal çevresinde kendini değerli hissetmeyen genç ve ergenler için önemli tehlikeler içeriyor.

6. UZUN SÜRE SANAL ORTAMLARDA GEZİLEN BİREYLER İÇİN YÜZYÜZE İLETİŞİM ÇEKİLMEZ OLARAK GÖRÜLMEMEYE BAŞLANIYOR.

7. ZİHİNSEL VE BİLİŞSEL PROBLEMLER. Tüm bağımlılık türlerinde olduğu gibi teknoloji bağımlılığında da bireylerin zihinsel aktiviteleri ciddi oranda zarar görüyor. Bireyin yaşamı daha sığ ve iletişim daha az kelimelerle sürdürülmeye başlıyor. Algılama güçlükleri yaşanabiliyor.

8. AHLAKİ VE MANEVİ PROBLEMLER. Aile yapısına uygun olmayan, dinî ve manevi değerlerle çelişen yapıda çok sayıda sitenin olması, ahlaki ve manevi problemler yaşanması sebep olabiliyor.

AİLELERİN ROLÜ

Ailelerin çocuklarıyla sağlıklı iletişim kurmalarının ve çocuklarını yetiştirirken uygun davranışlar sergilemelerinin, teknoloji bağımlılığının engellenmesinde ailelerin sahip oldukları en önemli güçleri olduğu unutulmamalıdır.

1. Yaratılış itibarıyla insanın YÜZYÜZE İLETİŞİME DAHA EĞİLİMLİ olduğunu unutmamak gerekiyor. Çocuk ve gençlerimizin günlük sanal ortamlarda kalma süreleri hiçbir zaman gerçek yaşamlarında insanlarla geçirdikleri süreden fazla olmamalı.

2. SPORTİF VE SANATSAL FAALİYETLER. Öğrencilerimizin her biri bir spor, bir de sanatsal faaliyetle ilgilenmeli.

3. AİLECE BİRLİKTE AKTİVİTELER. Öğrenciler anne-baba ve diğer aile fertleriyle beraber kitap okuma, birlikte ibadet etme ve gezi gibi çeşitli aktiviteleri gerçekleştirerek bir arada olma duygusunu geliştirmeli.

4. KAMU SPOTLARI HAZIRLANMALI. Gerek yazılı gerek görsel medyada teknoloji

bağımlılığını tüm yönleriyle ele alan bilgilendirici ilanlar hazırlanmalı.

5. Öğrencileri SOMUT VE MADDİ ÖDÜLLER yerine SOYUT VE MANEVİ ÖDÜLLER ile ödüllendirmek gerekir. Ödül ve ceza kullanımında aileler para, teknolojik hediyeler yerine kitap, gezi gibi ödülleri duygusal ödüller kullanmalı.

6. EN ÖNEMLİ MODEL OLMAK. Ebeveyn ve önemli diğer rol model yetişkinlerin teknoloji bağımlısı olmaması gerekir. **ÖNCE ANNE BABA TABLETİ veya AKILLI TELEFONU ELİNDEN BIRAKMALI, SONRA BUNU ÇOCUĞUNDAN İSTEMELİ.**

7. BİYOLOJİK ANNE BABALIK ÖNEMLİ DEĞİL, ÖNEMLİ OLAN SOSYAL VE PSİKOLOJİK ANNE BABALIK. Çocuğumuzun bizim hanemize kayıtlı olması değil onunla ne kadar ilgilendiğimiz ve ona fiziksel değil duygusal olarak ne kadar sahip çıktığımız anne babalığın göstergesi.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- American Psychiatric Association (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, 4th ed. Washington (DSMIV), DC: American Psychiatric Association.
- Beard, K.W. & Wolf, E.M. (2001). "Modification in the proposed diagnostic criteria for Internet addiction", *Cyber Psychology & Behavior*, 4(3), 377-383.
- Caplan, S.E. (2002). "Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive behavioural measurement instrument", *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575.
- Ceyhan, E., Ceyhan, A.A. ve Gürcan, A. (2007). "The Validity and Reliability of the Problematic Internet Usage Scale", *Educational Sciences: Theory & Practice*, 7 (1), 411-416.
- Kim, K., Ryu, E. & Chon, M.Y. (2006). "Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey", *International Journal of Nursing Studies*, 43, 185-192.
- Kim, S. & Kim, R. (2002). "A Study of Internet Addiction: Status, Causes, and Remedies- Focusing on the alienation factor", *International Journal of Human Ecology*, 3(1), 1-19.
- Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2011). "Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research", *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278-296.
- Kwon, M., Kim, D.J., Cho, H. & Yang, S. (2013). "The Smartphone Addiction: Development and validation of a short version for adolescents (SAS-SV)", *PloS one*, 8(12), e83558.
- Lee, H., Ahn, H., Choi, S. & Choi, W. (2014). "The SAMS: Smartphone Addiction Management System and Verification", *Journal of medical systems*, 38(1), 1-10.
- Lee, Y. S. (2006). Biological model and pharmacotherapy in internet addiction. *Journal of the Korean Medical Association*, 49(3), 209-214.
- Leung, L. (2004). "Net-Generation Attributes and Seductive Properties of the Internet as Predictors of Online Activities and Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 7(3).

- Spada, M.M., Langston, B. & Nikčević, A.V. (2008). "The role of metacognitions in problematic internet use", *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2325-2335.
- Thatcher, A. & Goolam, S. (2005). "Development and psychometric properties of the problematic internet use questionnaire", *South African Journal of Psychology*, 35(4), 793-809.
- Tsai, C. & Lin, S. (2003). "Internet Addiction of Adolescents in Taiwan: An Interview Study", *Cyberpsychology & Behavior*, 6(6).
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T.M., Vermulst, A. a, Van den Eijnden, R.J.J.M., & Van de Mheen, D. (2011). "Online video game addiction: Identification of addicted adolescent gamers", *Addiction (Abingdon, England)*, 106(1), 205-12.
- Yen, J.Y., Yen, C.F. & Chen, C.C. (2007). "Family Factors of Internet Addiction and Substance Use Experience in Taiwanese Adolescents", *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3).
- Young, K.S. & Case, C.J. (2004). "Internet Abuse in the Workplace: New Trends in Risk Management", *Cyberpsychology & Behavior*, 7(1). 105-111.
- Young, K.S. & Rodgers, R. (1998). "The Relationship Between Depression and Internet Addiction", *Cyberpsychology & Behavior*, 1(1), 25-28.
- Young, K.S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyber Psychology and Behavior*, 1(3), 237-244.
- Young, K.S. (2004). "Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences", *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415.
- Zheng, P., & Lionel, N. (2010). *Smart phone and next generation mobile computing*. Morgan Kaufmann.







İHH
İNSANİ VE SOSYAL
ARAŞTIRMALAR MERKEZİ

Büyük Karaman Cd. Taylasan Sk.
No.3 Fatih - İstanbul - Türkiye
Tel: 0212 631 21 21 • www.ihh.org.tr