

**SOSYAL MEDYA**



**DİJİTAL OYUN  
BAĞIMLILIĞI**



**E - BÜLTEN**

# İÇİNDEKİLER

## 1

\*SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

## 2

\*SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI NEDİR?  
\*SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ  
\*SOSYAL MEDYANIN YARARLARI VE ZARARLARI  
NELERDİR?

## 3

\*SOSYAL MEDYANIN YARARLARI  
\*SOSYAL MEDYANIN ZARARLARI

## 4

\*SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME  
YOLLARI

## 5

\*ÇEVİRİMİÇİ OYUNLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ  
ETKİSİ

## 6

\*ERKEN BELİRTİLER  
\*TEŞVİK VE MOTİVASYON KAYNAĞI

## 7

\*DİJİTAL OYUNLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ  
ETKİLERİ  
\*İNTERNET YARDIM HATTI

## 8

\*AİLELERE ÖNERİLER  
\*YARARLANILAN KAYNAKLAR

Bültenin hazırlanmasında emeği geçen, kurumumuz PDR Bölümünde görevli psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerimize teşekkürlerimizle...

**Aygün USKANER**

**Hüseyin GEZER**

**Selçuk GEÇGEL**

**Sema AY**

**Semra GÖRHAN**



Pınar Mah. 74041 Sk. No: 2/1  
Öğretmen Ayfer Doğruol  
İlkokulu Yanı  
Seyhan/ADANA

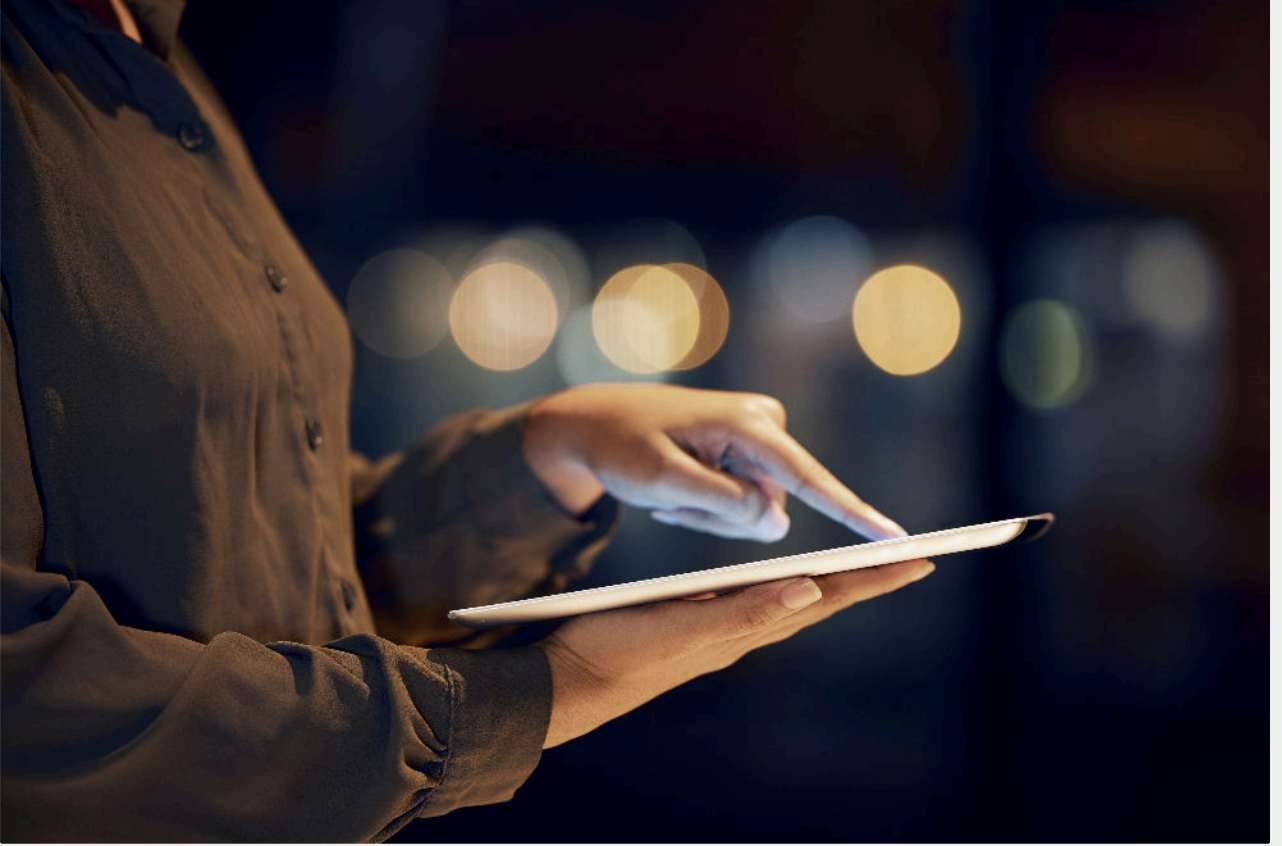
(0322) 457 8713

seyhanram.meb.k12.tr

---

## SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

---



Günümüzde teknolojinin hızla gelişmesiyle birlikte sosyal medya ve oyunlar, insanların günlük yaşamlarında önemli bir yer edinmiş; bireylerin iletişim kurma, bilgi alışverişi yapma ve dünya ile etkileşimde bulunma biçimlerini büyük ölçüde etkileyen bir araç haline gelmiştir.

Sosyal medyanın sunduğu fırsatlar, bağlantılar ve eğlence ile oyunların getirdiği rekabet, ödüller ve sanal dünyalar gençlerden yetişkinlere kadar geniş bir yelpazede insan davranışlarını etkilemektedir. İnternette oynanan oyunlar, video oyunları eğlencenin ötesinde bir bağımlılık oluşturarak bireylerin vakitlerini yoğun bir şekilde geçirmelerine neden olmaktadır. Bültenimizin bu sayısında, sosyal medya ve dijital oyun bağımlılığı konularına yer vereceğiz.

# SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI NEDİR?

---

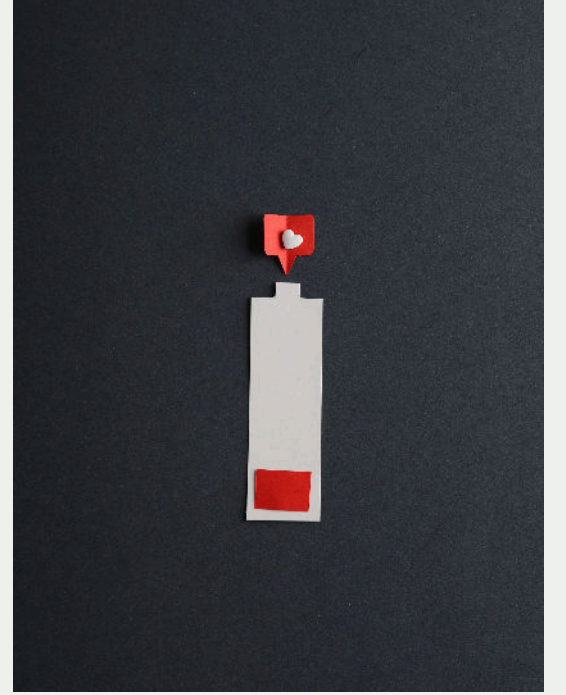
Sosyal medya bağımlılığı, kişinin sosyal medyada fazla vakit geçirmesi ve bunu kontrol edememesi durumuna denir. Bu durum, kişinin günlük yaşamını da olumsuz etkiler. Sosyal medya bağımlısı, sanal dünyada o kadar çok vakit geçirir ki kendi günlük hayatındaki olayları kaçıır.

Sosyal medya bağımlısı kişi, aynı zamanda sosyal medyayı kaçış olarak da kullanıyor olabilir. Çoğu zaman kişiler, sosyal medyada kendilerini daha iyi ifade ederler. Sosyal medyayı kullanan herkes, sosyal medya bağımlısı olduğu anlamına gelmez. İnsanlar, sosyal medyayı eğlence ve boş zaman geçirmek için kullanır. Bu durumun aşırı olduğu ve yaşamını etkilediği ve bunu kontrol edememesi halidir.

## SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

---

- Günlük yaşamını sosyal medya kullanırken unutmak
- Sosyal medyayı kullanırken diğer kişilerden gizlemek
- Gün içerisinde sürekli bir şekilde sosyal medyayı kontrol etmek
- Sosyal medyada vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamamak
- Sosyal medyayı bırakamamak
- Sosyal medyayı kullanmadığı zamanlarda kaygı, sinirlilik ve huzursuzluk hissetmek
- Sosyal medyayı kullandığı zamanlar kendini daha iyi hissetmek
- Yaşadığı her şeyi sosyal medyada paylaşmak istemek
- Sosyal medyadaki olumsuz ya da olumlu yorumlardan çok fazla etkilenmek



## SOSYAL MEDYANIN YARARLARI VE ZARARLARI NELERDİR?

---

Bilinçli kullanıldığında sosyal medya, insanların hayatını kolaylaştırabilir. Aynı zamanda eğlendiren bir araç da olabilir. Dengeli bir şekilde kullanıldığı zaman yararları fazladır. Sosyal medyayı bilinçli kullanılması gerekir. Fazla kullanıldığında ise zararları ortaya çıkar.

## Sosyal Medyanın Yararları

- Uzakta yaşayan ailesi ve arkadaşları ile iletişim kurmak, onlarla vakit geçirmek için önemlidir.
- Sosyal ilişkileri güçlendirmeye yarar.
- Dünyada yaşanan olaylar hakkında bilgi alabilmek açısından yararlıdır.
- Çevrimiçi eğitimler ile pek çok diğer kaynaklardan yararlanılmasını sağlar. Eğitim açısından da önemlidir.
- İnsanların toplumsal olaylar hakkında duyarlılığını arttırmak için sosyal medya önemlidir.
- Sosyal medya, kariyer ve iş olanakları sağlar.
- Sosyal medyayı kişilerin kullanmasındaki en önemli şey eğlence ve hobi gibi imkânları sağlamasıdır.



## Sosyal Medyanın Zararları

- Fiziksel Zararlar:** Göz yorgunluğu, sırt ve bel ağrısı gibi zararları vardır. Uzun vakitler ekrana bakmak kişinin vücudunda duruşu bozar; kalp hastalığı, obezite ve diyabet gibi hastalıkların risklerini de yükseltir.
- Duygusal Zararlar:** Diğer insanların hayatları, başarıları, mutlulukları, ilişkilerini görmek; kişide kıskançlık, kendini yetersiz hissetme gibi duyguları ortaya çıkarabilir. Kendini başkaları ile kıyaslayarak mutsuz eder. Kimlik bunalımı, özgüvensizlik gibi problemlere neden olabilir.
- Uyku Bozukluğu:** Sosyal medya kullanımı kişinin uyku düzenini ve kalitesini bozabilir. Gece geç vakitlere kadar sosyal medya kullanımı kişinin melatonin hormonunun azalmasına sebep olur. Bu durum da uyku bozukluğuna sebebiyet verir.
- Zihinsel Zararlar:** Yalnızlık, depresyon, kaygı gibi zihinsel problemlere neden olabilir. Gördüğü olumsuz görüntü, yorumlar ile ruh hali etkilenebilir ve motivasyonu düşebilir.
- Bağımlılık:** Sürekli bir şekilde sosyal medyaya bakma isteği ve bunu kontrol edememek, sosyal medya bağımlılığına sebep olur. Beyne dopamin hormonu sağlayarak kişiyi ödüllendiren sosyal medya, insanı daha çok kullanmaya teşvik eder.
- Sosyal ilişkilerinde soruna neden olur. Sosyal medyayı aşırı kullanan kişi aile, arkadaş ve özel ilişkilerinde iletişimsizliğe neden olabilir.
- İnsanın iş hayatını da olumsuz etkileyebilir. Sosyal medyaya odaklanan kişi iş ve derslerinde verimsiz ve yetersiz olabilir. Eleştirel düşünmeyi, yaratıcılığı zayıflatabilir.
- Sosyal platformlarda paylaşılan bilgiler çalınabilir.
- Sosyal medyanın zararları açısından sosyal anksiyete durumuna neden olabilir.

# SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME YOLLARI

Önemli bir sorun haline gelen sosyal medya bağımlılığından korunmak ve daha dengeli bir dijital yaşam sürmek için aşağıdaki yöntemleri deneyebilirsiniz:

- Ekran Süresi Sınırlaması:** Telefonunuzun veya bilgisayarınızın ayarlarından ekran sürenizi takip edip sınırlayabilirsiniz.
- Bildirim Engelleme:** Sosyal medya uygulamalarından gelen bildirimleri kapatmak, sürekli kontrol etme ihtiyacını azaltacaktır.
- Sosyal Medya Detoksu:** Haftanın belirli günlerinde veya saatlerinde sosyal medyadan tamamen uzaklaşmak, bir nevi dijital detoks yapmak faydalı olacaktır.
- Alternatif Aktiviteler:** Sosyal medyanın yerine kitap okumak, spor yapmak, müzik dinlemek gibi farklı aktivitelere zaman ayırmak, ilgi alanlarınızı geliştirmenize yardımcı olacaktır.
- Yatmadan Önce Telefon Kullanmama:** Uyku kalitenizi etkilememek için yatmadan en az bir saat önce telefonunuzu kapatın.
- Sosyal Etkileşimleri Arttırma:** Gerçek hayattaki sosyal ilişkilerinizi güçlendirmek, sosyal medyaya olan ihtiyacınızı azaltacaktır.



# ÇEVİRİMİÇİ OYUNLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİSİ



Teknolojinin hayatımızın her noktasına girmesi, çeşitli riskleri de beraberinde getirmektedir. Eğlenceden alışverişe, kişisel gelişimden eğitime kadar farklı alanlardaki internet kullanımı ve teknoloji, sağladığı faydaların yanında bilişim suçlarına da yol açmaktadır.

Teknoloji, dijital oyunlar üzerinden çocukları suça ve kendine zarar verme davranışlarına teşvik edebilmektedir. Çocukların dijital veya çevrimiçi oyunları oynama sebepleri arasında eğitim, eğlence, oyalanma, boş zamanları değerlendirme, sosyal etkileşim, gerçek hayatta yapamayacağı şeyleri başarması, rekabet ve meydan okumanın getirdiği heyecan duygusu, akranların tercihleri, diğer faaliyetlerin eksikliği yer almaktadır.

## ERKEN BELİRTİLER

---



Suçta teşvik eden dijital oyunlardan korunmak; ailelerden, öğretmenlerden ve akran gruplarından başlar. En önemli nokta, belirtilerin erken fark edilerek müdahale edilmesi için önlemlerin alınmasıdır.

- Çocuğun düzensiz ve anormal davranışları, ruh halinde değişiklik
- Okulda notlarında ve diğer etkinliklerde performansında düşüş
- Yalnız başına daha fazla zaman geçirme isteği
- Aile ve arkadaş çevresinden uzaklaşma
- Çalışma isteğinde düşüş

## TEŞVİK VE MOTİVASYON KAYNAĞI

---

Dijital veya çevrimiçi oyunların çekiciliğini anlamak için çocukları oynamaya sevk ve motive eden dört şey bulunmaktadır:

### a) **Başarı:**

- Oyun içerisinde güç, ödül, hızlı ilerleme, sanal servet ya da statü kazanma arzusu
- Oyundaki performansı yükseltmek için temel kuralları ve sistemi çözme gerekliliği
- Rekabetin olduğu çok oyunculu çevrim-içi oyunlardaki başarı isteği

### b) **Sosyal:**

- Çevrimiçi oyunlarda diğer oyuncularla sohbet etme olanağı
- Farklı mekânlarda olsa bile çevrimiçi yollarla uzun süreli bir ilişki sağlanabilmekte
- Oyunlarda bir grubun içerisinde yer alarak ekip olma memnuniyeti

### c) **Oyuna Dalma:**

- Oyunlarda bulma ve keşfe dayalı görevler
- Oyuna özel olarak rol yapma, doğaçlama ile etkileşim
- Oyunu özelleştirme ve kontrol
- Günlük yaşamın stres, korku, negatif duygu ve problemlerinden kaçma olanağı sağlama

### d) **Kolay Erişim:**

- Oyunların kimisinin ücretsiz veya çok ucuz fiyatlarla satışa sunulması
- Ev, iş yeri ve otobüs gibi çeşitli alanlarda oynama imkânı sağlama



# DİJİTAL OYUNLARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

## Olumlu Etkiler

- Eğitim materyali olarak kullanılması
- Yabancı dil öğrenimine ve gelişimine katkı sağlaması
- Strateji geliştirme ve hızlı karar verebilme becerisi geliştirmesi
- El-göz-zihin koordinasyonunu sağlamaya katkı sunması
- Motor becerilerin gelişimine katkı sunması
- Motivasyon ve serbest zaman aracı olarak kullanılması
- Fizyolojik kekemelik, sosyal fobi gibi tıbbi hastalıklarda tedavi ve terapi amaçlı kullanılması
- Teknolojik bilgi ve becerinin artması vb.



## Olumsuz Etkiler

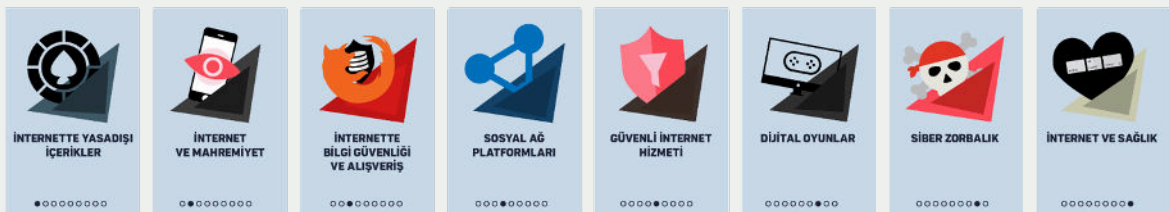
- Dil gelişiminde aksamalara ve gelişim geriliğine sebep olması
- Zaman israfına ve erteleme davranışının yerleşmesine sebep olması
- Duygu kontrollerinde zorluk yaşama ve kişilik bozuklukları
- Asosyalleşme ve aile içi iletişimi azaltması
- Sanal ile gerçeklik arasındaki farkı ayırt etmede güçlük
- Şiddet unsurları içerikleri sebebiyle saldırgan duygu, düşünce ve davranışların gelişmesine sebep olması
- Ders çalışma, kitap okuma ve fiziksel aktivitelere katılma zamanlarını azaltması sebebiyle akademik ve kişisel başarıyı olumsuz etkilemesi
- Bağımlılık, obezite, karpantanıl sendromu, dikkat bozukluğu gibi sağlık problemlerine sebep olması
- Kötü dil gelişimi
- Çocukların çevrimiçi tehditlere açık hâle gelmesi
- Oyunlarda aşırı hayal kırıklığı sonucu saldırgan davranışlar gösterebilme
- Çocukların şiddete karşı duyarsızlaşması ve bu şiddeti taklit etmesi için cesaretlendirme vb.

## İNTERNET YARDIM HATTI

İnternet Yardım Hattı (internetyardim.org.tr) sitesi aracılığı ile kişiler internet üzerinden yaşadıkları problemleri iletme imkânı bulabilmektedir. Bu site aynı zamanda dijital oyunlar üzerinden sorun yaşayan ailelere çözüm önerileri sunabilecek ve rehberlik edebilecek niteliktedir.



## İNTERNETİN BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ KULLANIMI İÇİN BİLGİ DESTEK HATTI



# AİLELERE ÖNERİLER

- Çocukların oyun başında geçirdikleri vakit aileler tarafından kontrol edilerek kısıtlanmalıdır.
- Çocukların oyun seçimi aileler tarafından denetlenerek çocuğun gelişimini olumsuz yönde etkileyebilecek oyunlar ile ilgili aileler çocukları ile konuşmayı denemeli, bu tarz oyunlar oynamasının nedenleri araştırılmalı ve çocuklar farklı etkinliklere yönlendirilmelidir.
- Çocukların oyun oynama süreleri ve ihtiyaçlarını azaltmak amacıyla aileler, çocukları ile kaliteli zaman geçirmelidir.
- Çocukların zaman ayırdığı ve enerjisini harcayabileceği faaliyetler çeşitli olmalıdır. Aileler çocukların farklı etkinliklere katılmasını ya da farklı sosyal ortamlara katılmasını destekleyebilir. Böylece çocukların oyun dışında zaman ayıracağı başka faaliyetler de olur.
- Aileler çocukları ile iletişim hâlinde ve onlardaki değişimi gözlemleyebilecek yakınlıkta olmalıdır. Böylece çocuklarda görülebilecek oyun bağımlılığı belirtilerini önceden tespit edebilir ve çocukları ile bu konuda konuşabilir, gerektiğinde bir uzmandan yardım alabilirler.
- Aileler çocuklarının fiziksel gelişimine göre en az bir spor dalı ile ilgilenmesini teşvik etmelidir. Bunun sonucunda aileler çocuklarının enerjilerini harcamalarını sağlar, bedensel gelişimlerini desteklerler.

## YARARLANILAN KAYNAKLAR

Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı Dijital Oyunlar İçin Çocuk ve Aile Rehberliği Çalıştayı Sonuç Raporu, 2017.

Özkes, D. K., Kantar, B., Koç, F. ve Özkoçak, V. (2019). Suça teşvik eden dijital oyunların çocuklar üzerindeki etkileri ve bu etkilerden korunma yöntemleri. *Researcher: Social Science Studies*, 7(4), 215-226.

Yalçın Irmak, A., Erdoğan, S. (2016). Ergen ve genç erişkinlerde dijital oyun bağımlılığı: güncel bir bakış. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 27(2), 128-37.

