

Türkiye'de İlkokul Öğrencilerinde Dijital Cihaz Bağımlılığı: Kritik Bir Geleneksel Derleme

Burcu Gökçe¹

DOI 10.5281/zenodo.17582626

Özet

Bu geleneksel derleme, Türkiye'deki ilkököl (6-12 yaş) öğrencilerinde dijital cihaz bağımlılığının mevcut durumunu, bu durumun ölçülmesine yönelik psikometrik araçları, gelişimsel sonuçlarını ve ulusal düzeydeki önleyici müdahale stratejilerini derinlemesine analiz etmeyi amaçlamaktadır. Çalışma, alanyazındaki ulusal araştırma raporları, psikometrik uyarlama çalışmaları ve deneysel müdahale çalışmalarının eleştirel senteziyle yürütülmüştür. Ulusal araştırmalar, 4. sınıf öğrencilerinin önemli bir kısmının dijital cihazlar olmadan bir gün geçirmekte zorlandığını ve %64,2'sinin yemek sırasında dahi cihaz kullandığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, sorunlu kullanımın aile içi rutinlerde normalleştiğini işaret etmektedir. Dijital bağımlılığın gelişimsel sonuçları arasında uyku düzeninde bozukluklar, akademik başarıda düşüş ve zaman yönetimi becerilerinde negatif korelasyonlar saptanmıştır. Mevcut Türkçe ölçme araçları (Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği), ağırlıklı olarak 9-14 yaş aralığını hedeflemekte olup, kritik erken ilkököl dönemi (6-8 yaş) için özel bir ölçüm aracı eksikliği mevcuttur. Müdahale programlarının etkililiğine dair deneysel bulgular, doğrudan öğrencilere uygulanan psiko eğitimlerin problemleri internet kullanımını anlamlı derecede düşürdüğünü, ancak ebeveynlere yönelik programların dijital ebeveynlik farkındalığı üzerinde sınırlı etki yarattığını göstermektedir. Sonuç olarak, Türkiye'de ilkököl çağında sorunlu teknoloji kullanımının yaygınlaşması, 6-8 yaş grubuna özgü ölçme araçlarının geliştirilmesi ve psikolojik bağımlılık davranışlarını hedef alan, kanıta dayalı aile ve ebeveyn müdahale stratejilerine odaklanması gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Dijital Bağımlılık, İlkokul Öğrencileri, Sorunlu Kullanım, Ebeveyn Stratejileri, Psiko eğitim, Türkiye, Geleneksel Derleme

Digital Device Addiction Among Primary School Students in Turkey: A Critical Traditional Review

Abstract

This narrative review aims to thoroughly analyze the current state of digital device addiction, its measurement tools, developmental impacts, and national prevention strategies among primary school students (ages 6-12) in Turkey. The study was conducted through a critical synthesis of national research reports, psychometric adaptation studies, and experimental intervention findings available in the literature. National research indicates a high prevalence of problematic use, with 64.2% of 4th-grade students using digital devices even during mealtimes. This suggests the normalization of problematic use within family routines. Digital addiction is linked to serious developmental outcomes, including reduced sleep duration, decreased academic performance, and negative effects on time management skills. Most current Turkish measurement tools (e.g., Digital Addiction Scale for Children) primarily target the 9-14 age group, highlighting a lack of dedicated instruments for the crucial early primary school years (ages 6-8). Experimental findings on intervention effectiveness show that psychoeducation directly delivered to students significantly reduces problematic internet use, whereas programs targeting parents have a limited impact on digital parenting awareness. Consequently, the widespread normalization of problematic technology use in Turkey calls for the development of age-specific measurement tools for the 6-8 age group and a policy shift toward evidence-based family and parental intervention strategies focusing on psychological addiction behaviors.

Keywords: Digital Addiction, Primary School Students, Problematic Use, Parental Strategies, Psychoeducation, Turkey, Narrative Review

¹ Öğretmen, Millî Eğitim Bakanlığı, burcugokce48@hotmail.com

I. Giriş ve Amaç

1.1. Teknolojinin Yaygınlaşması ve Gelişimsel Riskler

Dijital cihazlar, özellikle akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve oyun konsolları, modern toplumun ayrılmaz bir parçası haline gelmiş, eğitim ve günlük yaşamda önemli kolaylıklar sağlamıştır. Ancak, bu kolaylıkların yanında, teknolojik cihazların uzun süreli ve amaç dışı kullanımı, özellikle ilkökul çağındaki (6-12 yaş) çocuklar üzerinde ciddi fiziksel, psikolojik ve bilişsel olumsuzluklara neden olabilmektedir (Cheung vd., 2017). İlkokul dönemi, çocukların yürütücü işlevlerinin, dikkat sürelerinin ve karmaşık akran ilişkileri de dahil olmak üzere temel sosyal becerilerinin hızla geliştiği kritik bir gelişim aşamasıdır. Bu kritik gelişimsel süreçlerin dijital ekranlara aşırı maruz kalma ve bağımlılık riski altında olması, konunun akademik ve klinik açıdan önemini artırmaktadır.

Teknolojinin gelişimsel süreçlere müdahalesi, etkin ve verimli kullanım sınırlarının aşılmasıyla başlar. Çocukların yaşına uygun olmayan veya sınırsız erişim, sadece bilişsel performansı düşürmekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel sağlığı (özellikle uyku düzenini) ve duygusal düzenleme becerilerini de olumsuz etkiler (Cheung vd., 2017). Bu bağlamda, Türkiye'deki ilkökul öğrencilerinin teknoloji ile kurduğu ilişkinin niteliği ve olası bağımlılık eğilimleri, acil olarak incelenmesi gereken bir halk sağlığı ve eğitim politikası sorunudur.

1.2. Çalışmanın Amacı ve Yapısı

Bu çalışmanın temel amacı, Türkiye bağlamında ilkökul öğrencilerinde teknoloji bağımlılığının mevcut durumunu, bu durumun ölçülmesine yönelik psikometrik zorlukları, gelişimsel sonuçlarını ve ulusal düzeyde uygulanan müdahale stratejilerini derinlemesine analiz etmektir. Literatürdeki dağınık bilgiyi sentezlemek ve kavramsal çerçeveyi netleştirmek amacıyla bu çalışma, geleneksel bir derleme (*narrative review*) formatında yapılandırılmıştır. İnceleme, öncelikle teknolojik bağımlılığın ilkökul çağına özgü tanımlaması üzerine odaklanacak, ardından Türkiye'de geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmış ölçme araçlarını ve bu araçlarla elde edilen ulusal yaygınlık verilerini sunacaktır. Son olarak, bağımlılığın gelişimsel sonuçları ve Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) bünyesinde yürütülen önleme ve bilinçlendirme çabaları ele alınacaktır.

II. Teknolojik Bağımlılığın Kavramsal Çerçevesi ve İlkokul Bağlamında Terminoloji

2.1. Kavramsal Karmaşa ve Terminolojik Ayrım

Teknolojik bağımlılık kavramı, literatürde hala terminolojik bir karmaşa içermektedir. Geleneksel olarak, spesifik içeriklere odaklanılmıştır. Örneğin, İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (IGD), Amerikan Psikiyatri Birliği'nin (APA) *Ruhsal Bozuklukların Tanısal ve İstatistiksel El Kitabı*'nin (DSM-5) ek bölümünde incelenmiş, bu bağlamda İnternet Bağımlılığı Ölçeklerinin geliştirilmesi sağlanmış ve sosyal medya bağımlılığı ile akıllı telefon bağımlılığı gibi diğer türler uzun süre ayrı ayrı kavramsallaştırılmıştır (Türk Psikiyatri Derneği, 2019). Ancak son yıllarda, bu teknolojiye dayalı bağımlılık türleri tematik olarak daha geniş bir çatı olan **dijital bağımlılık** kavramı altında toplanmaya başlamıştır. Dijital cihaz bağımlılığı ise, akıllı telefon, tablet, dizüstü bilgisayar, masaüstü bilgisayar ve oyun konsolu gibi dijital cihazların aşırı ya da yanlış kullanımı olarak tanımlanmaktadır (Kaçmaz vd., 2023).

2.2. İlkokul Çağı İçin "Bağımlılık" Yerine "Sorunlu Kullanım" Tartışması

Bağımlılık terimi, genellikle yetişkinlerde veya ergenlerde görülen kayıp kontrol, tolerans ve yoksunluk gibi klasik kriterlere göre belirlenir. İlkokul çağındaki çocukların bilişsel ve duygusal gelişim düzeyleri göz önüne alındığında, bu kriterlerin tam olarak uygulanması metodolojik ve etik zorluklar taşımaktadır. Bu nedenle, ilkokul çağında tam bir klinik bağımlılık tanısı yerine, sıklıkla **Sorunlu Kullanım** (*Problematic Use*) teriminin kullanılması bilimsel literatürde daha uygun görülmektedir. Sorunlu kullanım, çocuğun günlük işlevselliğini (uyku, okul başarısı, sosyal ilişki) bozacak düzeyde teknolojiye yönelimi ifade eder.

Literatür, oyun, sosyal medya ve telefon bağımlılığının tematik olarak "dijital bağımlılık" adı altında toplandığını göstermektedir (Türk Psikiyatri Derneği, 2019). İlkokul çağında yaşanan sorunlu kullanımın temel odağı çoğu zaman spesifik içerikten bağımsız olarak *ekran başında geçirilen süre ve cihaza erişim zorunluluğudur*. Bu terminolojik birleşme, genel olarak dijital cihazlara aşırı bağlanmayı inceleyen klinisyenler için tanıyı ve araştırmayı kolaylaştırabilir. Ancak, bu yaklaşım ilkokul öğrencilerinin sorunlu kullanımının *heterojen* doğasını (örneğin, 6 yaşındaki bir çocuğun basit bir tablet oyununa bağımlılığı ile 10 yaşındaki bir çocuğun karmaşık çevrimiçi oyun veya sosyal medya kullanımının farklı psikososyal etkileri) göz ardı etme riski taşır. Etkili bir müdahale geliştirmek için, sadece genel dijital bağımlılığın düzeyine bakmak yerine, çocuğun kullandığı özel içeriğe, bu içeriğin gelişimsel ihtiyaçlarına olan etkisine ve kullanım bağlamına odaklanması zorunludur.

III. İlkokul Öğrencilerinde Dijital Bağımlılığın Ölçülmesi: Türkiye'deki Psikometrik Çalışmalar

3.1. Türkçe Ölçme Araçlarına Duyulan İhtiyaç

Türkiye'de teknoloji bağımlılığı araştırmalarının en büyük metodolojik kısıtlılıklarından biri, ilkokul çağındaki çocukların bilişsel düzeylerine ve kültürel bağamlarına uygun, geçerli ve güvenilir ölçme araçlarının eksikliğidir. Mevcut araçların birçoğu ergenler için tasarlanmış ve uyarlanmış (Türk Psikiyatri Derneği, 2019). Dijital cihaz bağımlılığını belirlemeye yönelik mevcut ölçeklerin büyük çoğunluğunun ya 12 yaş ve üzeri çocuklar için geliştirildiği ya da dijital cihaz bağımlılığı yerine oyun veya sosyal medya gibi spesifik bağımlılık türlerine odaklandığı görülmektedir (Kaçmaz vd., 2023). Bu durum, ortaokul dönemi çocuklarının dijital bağımlılık düzeylerini belirlemeye yönelik Türkçe bir ölçüm aracına dahi yakın zamana kadar ulaşılamamasına neden olmuştur (Türk Psikiyatri Derneği, 2019).

3.2. Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ) Uyarlaması

Bu boşluğu doldurmaya yönelik önemli bir adım, Hawi ve arkadaşları (2019) tarafından geliştirilen Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği'nin (ÇDBÖ) Türkçeye uyarlanması çalışmasıdır (Kaçmaz vd., 2023). Bu uyarlama, özellikle 9–14 yaş aralığındaki ilkokul ve ortaokul öğrencilerini hedef almıştır.

Uyarlama çalışması, psikometrik titizliği sağlamak amacıyla farklı çalışma gruplarından yararlanmıştır. ÇDBÖ Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik analizlerinin yapıldığı birinci çalışma grubu, yaşları 9-14 arasında değişen 711 öğrenciden oluşmuştur (Ort. Yaş = 11.70). Ölçeğin dilsel geçerlik süreci de oldukça titizlikle yürütülmüştür: Geliştiricilerden izin alınmış, İngilizceye hakim 6 uzman tarafından çeviri yapılmış, geri çeviri formu orijinal formla

sözcüklerin açıklığı, doğruluğu ve kültürel uygunluğu açısından karşılaştırılmıştır. Ölçüt geçerliğinin incelendiği ikinci çalışma grubunda ise, ÇDBÖ ile birlikte İnternet Oyun Bağımlılığı Ölçeği Kısa Formu ve Okul Temelli Yalnızlık Ölçeği uygulanmıştır (Kaçmaz vd., 2023). Bu son çalışma, dijital bağımlılığın psikososyal sonuçlarıyla (yalnızlık) ilişkisini incelemeyi sağlamıştır.

3.3. Spesifik Bağımlılık Ölçekleri

Dijital cihaz bağımlılığının en yaygın tezahürlerinden biri olan dijital oyun bağımlılığı konusunda da geçerlik çalışmaları mevcuttur. Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği-7 (DOBÖ-7) gibi araçların yapı geçerliliği değerlendirilmiş ve yüksek uyum iyiliği indeksleri (Örn: Kikare/serbestlik derecesi oranı 1.01; RMSEA değeri 0.012; CFI değeri 0.99) raporlanmıştır (Hazar ve Hazar, 2017). Bu bulgular, Türkiye'de özellikle oyun içeriği bağımlılığı alanında güçlü psikometrik ilerlemeler kaydedildiğini göstermektedir.

Tablo 1: Türkiye'de İlkokul Çağına Yönelik Uyarlanan Başlıca Dijital Bağımlılık Ölçeklerinin Analizi

Ölçek (Kısa Form)	Adı	Özgün Geliştirici	Hedef Yaş Grubu (Türkiye Örnekleme)	Ölçtüğü Bağımlılık Türü	Psikometrik Değerlendirme Notu
Çocuklar İçin Dijital Bağımlılık Ölçeği (ÇDBÖ)	İçin	Hawi ve ark. (2019)	9–14 yaş (İlkokul/Ortaokul)	Genel Dijital Cihaz Bağımlılığı	Geniş örneklem üzerinde başarılı geçerlilik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçüt geçerliği yalnızlık ile incelenmiştir (Kaçmaz vd., 2023).
Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği-7 (DOBÖ-7)	Oyun	(Veri yok)	(Genel)	Dijital Oyun Bağımlılığı	Yüksek uyum iyiliği indeksleri (CFI: 0.99, RMSEA: 0.012) raporlanmıştır (Hazar ve Hazar, 2017).
Ergenler İçin Sosyal Medya Bağımlılığı Ölçeği	İçin	(Veri yok)	Ergenler (12+ yaş)	Sosyal Medya Bağımlılığı	Türkçe'ye uyarlanmış olsa da, ilkokulun erken yaş grupları için uygunluğu düşüktür (Türk Psikiyatri Derneği, 2019).

3.4. 9-14 Yaş Aralığı Kısıtlılığı

ÇDBÖ uyarlama çalışmasının Türkiye'de ilkokul bağımlılığını ölçmek için kullanılan en önemli araç olmasına rağmen, 9-14 yaş aralığına odaklanması, ilkokulun erken dönemini (6-8 yaş) metodolojik olarak kapsam dışı bırakması veya daraltması anlamına gelmektedir (Kaçmaz vd., 2023). 6-8 yaş grubu çocukların bilişsel düzeyleri, soyut düşünme yetenekleri ve gelişimsel ihtiyaçları, 9 yaşındaki bir çocuktan ve ergenliğe adım atan 12-14 yaş grubundan oldukça farklıdır. Bu yaş grubuna uygulanan soruların, çocuğun öz bildirimini doğru yansıtmayıp yansıtmayacağı konusunda ciddi kaygılar mevcuttur.

Bu durum, Türkiye'de ilkokul bağımlılığına dair elde edilen verilerin büyük ölçüde 4. sınıf ve üzeri öğrencileri temsil ettiği anlamına gelir. Bağımlılığa zemin hazırlayan ve en kritik gelişimsel risklerin olduğu (0-6 yaş ekran maruziyeti ile ilişkili) daha küçük ilkokul grupları hakkında sağlam, geçerli verilere erişim kısıtlıdır. Dolayısıyla, gelecekteki çalışmaların odak noktasının, 6-8 yaş aralığının bilişsel özelliklerine uygun, kültürel olarak hassas, özgün ölçme araçlarının geliştirilmesi veya uyarlanması olması gerekmektedir.

IV. Türkiye'de İlkokul Düzeyinde Teknoloji Bağımlılığının Mevcut Durumu ve Eğilimler

4.1. Ulusal Düzeyde Yaygınlık Verileri (MEB Bulguları)

Türkiye'de ilkokul öğrencilerinin dijital cihazlarla olan ilişkisinin boyutunu gözler önüne seren en önemli bulgular, Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) tarafından gerçekleştirilen araştırmalardan gelmektedir. MEB'in 4. sınıf öğrencileri üzerinde yaptığı çalışma, çocukların dijital cihazlarla güçlü bir bağ kurduğunu ve sorunlu kullanım eğilimlerinin yaygın olduğunu ortaya koymuştur (Millî Eğitim Bakanlığı, t.y.).

Araştırmaya göre, öğrencilerin büyük bir bölümü dijital cihazlar olmadan bir gün geçirmekte zorlandığını ifade etmiştir. Öğrencilerin cihazları kullanma motivasyonları arasında ödev yapmak başta gelse de bu güçlü bağımlılık bağımlılık riskini işaret etmektedir. En çarpıcı bulgulardan biri, öğrencilerin %64,2'sinin yemek sırasında dahi telefon, tablet, televizyon ya da bilgisayar kullandığını belirtmesidir (MEB, t.y.). Bu oran, bağımlılık davranışının sadece bireysel bir sapma olmadığını, aynı zamanda sosyo-kültürel olarak kabul gördüğünü ve aile içi rutinelere derinlemesine entegre olduğunu göstermesi açısından kritik öneme sahiptir.

4.2. Gelişimsel ve Klinik Süre Aşımı Analizi

Teknoloji kullanımı sürelerine ilişkin uzman görüşleri, ilkokul çağındaki çocuklar için katı sınırlar çizmektedir. Klinik uzmanlar, 0-2 yaş arası çocukların internet, televizyon veya bilgisayarla karşılaşmasının uygun olmadığını; 3-6 yaş grubu için günlük toplam sürenin 20-30 dakikayı, **6-9 yaş grubu için ise günlük toplam sürenin 40-50 dakikayı geçmemesi** gerektiğini vurgulamaktadır (Nuroğlu, 2024). 12 yaş ve üzeri için önerilen üst sınır dahi günlük 120 dakikadır. MEB araştırmasındaki öğrencilerin yüksek bağımlılık düzeyi ve %64,2'lik yemekte cihaz kullanma oranı (MEB, t.y.), bu öğrencilerin önerilen günlük 40-50 dakikalık süreyi sistematik olarak aşma ihtimalini güçlendirmektedir. Ayrıca uzmanlar, eğer çocuk önerilen süreleri çok aşıyorsa ve ebeveyn sınır koymakta güçlük çekiyorsa, mutlaka uzman yardımı alınması gerektiğini belirtmektedir (Nuroğlu, 2024). Bu veriler, Türkiye'de ilkokul çağında teknoloji kullanımının klinik olarak sorunlu bir eşiği geçtiğine işaret etmektedir.

4.3. Sorunlu Kullanımın Normalleşmesi

Yemek sırasında %64,2 gibi yüksek bir oranda dijital cihaz kullanma alışkanlığının tespiti (MEB, t.y.), bu davranışın sadece bireysel bir uyum sorunu değil, aynı zamanda aile sistemi içindeki kontrol mekanizmalarının zayıfladığını veya bu davranışın kültürel olarak normalleştiğini ortaya koymaktadır. Yemek saati, çocukların sosyal öğrenme, yüz yüze iletişim becerileri ve aile bağlarının gelişimi için merkezi ve yapılandırılmış bir zamandır. Bu kritik rutinin teknoloji kullanımı ile bozulması, bağımlılığın etkisinin sadece çocuğun ruh

sağlığına değil, aynı zamanda aile içi ilişki dinamikleri ve toplumsal gelişim mekanizmalarına da zarar verdiğinin önemli bir göstergesidir.

Bu durum, müdahale stratejilerinin sadece çocuğu hedef almaması, aksine birincil olarak ebeveynleri ve aile ortamındaki yapılandırılmış sınırları ve rutinleri hedeflemesi gerektiğini kanıtlamaktadır. Aile içi kuralların yeniden yapılandırılması, bağımlılık davranışını azaltmanın öncelikli adımı olmalıdır. Sınır koyamama durumunda uzman yardımına yönlendirme gerekliliği, bu normalleşmiş sorunlu kullanımın ne kadar derinleştiğini göstermektedir (Nuroğlu, 2024).

V. Teknoloji Bağımlılığının Gelişimsel ve Klinik Sonuçları

5.1. Fiziksel ve Nörobilişsel Etkiler

Teknolojik cihazların uzun süre ve yanlış kullanımı, ilkökul öğrencilerinin fiziksel, psikolojik ve bilişsel gelişimleri üzerinde çok sayıda olumsuzluğa yol açmaktadır (Cheung vd., 2017). Fiziksel sonuçlar genellikle hareketsizlikle ilişkili sorunları ve özellikle uyku düzeni üzerindeki derin etkileri kapsar.

Literatür, ekran maruziyeti ile uyku bozuklukları arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Özellikle bebekler ve küçük çocuklarda günlük dokunmatik ekran kullanımının, **azalmış uyku süresi** ve **gecikmiş uyku başlangıcı** ile ilişkilendirildiği bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Cheung vd., 2017). Ayrıca, erken çocukluk döneminde ekran süresi ve uyku süresi arasında **çift yönlü (bidirectional) bir ilişki** mevcuttur (Magee vd., 2014). Bu, sadece ekran kullanımının biyolojik mekanizmalar (melatonin salınımı) üzerinden uykuyu bozmadığı, aynı zamanda kronik uykusuzluğun veya kötü uyku kalitesinin de çocukları dikkat dağınıklığını veya yorgunluğu gidermek amacıyla ekranlara daha fazla yönlendirebileceği anlamına gelir.

Bu durum, bir kısır döngü oluşturarak bağımlılığı kronikleştiren bir mekanizmaya işaret etmektedir. Bu kısır döngüyü kırmak için, klinik olarak zorunlu olan yaşa göre katı sınırlar hayati önem taşır (Nuroğlu, 2024). İlkokul çağındaki çocuklara yönelik müdahale programları, sadece kullanım süresine odaklanmak yerine, yatmadan önceki saatlerde ekran kullanımının tamamen yasaklanması gibi katı uyku hijyeni kurallarını içermelidir.

5.2. Psikososyal ve Duygusal Etkiler

Dijital bağımlılığın psikososyal sonuçları arasında yalnızlık, anksiyete, depresyon ve sosyal izolasyon eğilimleri bulunur. ÇDBÖ'nün geçerlik çalışmasında, dijital bağımlılık düzeyleri ile Okul Temelli Yalnızlık Ölçeği sonuçları arasındaki korelasyonun incelenmiş olması, bu bağımlılığın sosyal izolasyonla olan güçlü ilişkisini bilimsel olarak desteklemektedir (Kaçmaz vd., 2023).

Aşırı teknoloji kullanımı, yüz yüze sosyal etkileşimleri kısıtladığı için ilkökul döneminde kritik olan sosyal ve duygusal gelişim becerilerini (empati kurma, sıra bekleme, çatışma çözme) engeller. Bilişsel alanda ise, dikkat süresi sorunları, dürtü kontrolünün zayıflaması ve yürütücü işlevler üzerinde negatif etkiler gözlemlenebilir, bu da doğrudan akademik başarıyı olumsuz etkiler. İlkokul düzeyinde yapılan çalışmalar, dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin akademik başarıları ve zaman yönetimi becerileri üzerinde olumsuz etkileri olduğunu göstermektedir (Öztürk-Eyimaya vd., 2020; Dağ vd., 2021). Akıllı telefon bağımlılığının üniversite gençliğinin genel akademik başarısı üzerinde dahi istatistiksel olarak anlamlı ve

olumsuz bir etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Balcı vd., 2025). Ergenler için yapılan çalışmalarda da online oyun bağımlılığının tedavi gerektiren ciddi bir sorun olduğu belirtilmiştir (Cheung vd., 2017).

VI. Önleme ve Müdahale Stratejileri: Türkiye Modeli

6.1. Ulusal Politikaların Gündemi: MEB'in Rolü

Türkiye'de dijital bağımlılıkla mücadele, ulusal eğitim politikalarının önemli bir gündem maddesi haline gelmiştir. MEB'in 4. sınıf öğrencileri üzerindeki araştırması, dijital bağımlılığa karşı önlemlerin ivedilikle hayata geçirilmesi şart olduğunu vurgulamıştır (MEB, t.y.). Bu rapor, aile eğitimlerinin yaygınlaştırılması, dijital farkındalığın artırılması ve bilinçli teknoloji kullanımını teşvik edecek projelerin hızla geliştirilmesi gerektiği konusunda yol göstermiştir. Uzmanlar, dijital bağımlılığın önüne geçmek için ebeveynlerin çocuklarıyla nitelikli vakit geçirmesi ve teknoloji kullanımını aktif olarak kontrol altına alması gerektiğini belirtmektedirler (MEB, t.y.). Sınır koyma ve kontrollü kullanıma yönlendirme, bu yaştaki çocuklar için tek başına eğitimden daha etkili bir strateji olarak kabul edilmektedir (Nuroğlu, 2024).

6.2. MEB Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı Programları

Millî Eğitim Bakanlığı, Aile Okulu platformu aracılığıyla "Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı" başlığı altında kapsamlı eğitim materyalleri sunmaktadır (MEB Aile Okulu, 2022). Bu materyaller, ilkokul düzeyinde hem öğretmenlere hem velilere hem de öğrencilere yönelik özel içerikleri içermektedir.

Programın içeriği, "ocuklarımız için Bilinçli İnternet Kullanımı" gibi genel başlıklardan oluşurken, "Güvenli İnternet Kullanımı Aile Eğitimi" başlığı altında sunulan spesifik sunular şunları içermektedir: Güçlü Şifre Yazma, Etik ve İnternet Etiği, Koruyucu Yazılımlar, nl Zararlı Yazılım ve Virüs Haberleri, Dijital Yurttaşlık, Bilişim Suçları ve Bilgi Güvenliği (MEB Aile Okulu, 2022).

6.3. Politika Odaklanma Uyumsuzluğu ve Müdahale Etkinliği

MEB tarafından sunulan eğitim materyallerinin içeriği incelendiğinde, programların büyük lde dijital **güvenlik** (şifreler, virüsler) ve **etik** (dijital yurttaşlık, bilişim suları) konularına ağırlık verdiği görülmektedir (MEB Aile Okulu, 2022). Bu odaklanma, çocukları evrimii tehditlere karşı koruma amacını taşırken önemlidir; ancak, akademik literatürün ve ulusal araştırmaların (rn., %64,2 yemekte kullanım oranı (MEB, t.y.)) vurguladığı temel sorun olan **psikolojik bağımlılık davranışları** (kayıp kontrol, süre aşımı, yoksunluk) ve davranışsal sınırlamalar konusunda daha az ağırlık taşıdığı anlaşılmaktadır.

Bu bağlamda yapılan deneysel bir çalışma, ilkokul öğrencilerine doğrudan uygulanan psikoeğitim programlarının, problemlili internet kullanımını anlamlı düzeyde düşürmekte etkili olduğunu göstermiştir. Ancak, ebeveynlere yönelik programların annelerin dijital ebeveynlik farkındalığı ve çocuklarının problemlili teknoloji kullanımı üzerinde anlamlı bir fark oluşturmadığı saptanmıştır; bu da internet kullanımına yönelik psikoeğitim programlarının **doğrudan o kişiye uygulanmasının daha etkili olduğunu** düşündürmektedir (şekerci vd., 2025).

Bu nedenle, devlet destekli eğitim materyallerinin, **kullanım davranışlarının kontrolü** (zaman yönetimi, ekran dışı alternatif aktiviteler geliştirme) ve **bağımlılık belirtilerini erken tanıma** üzerine daha fazla psikoloji temelli içerik eklemesi gerekmektedir. Özellikle %64,2'lik yemekte kullanım oranını düşürmek için ebeveynlere yönelik pratik, aile içi rutin değiştirme stratejilerini içeren modüllerin geliştirilmesi elzemdir (MEB, t.y.).

Tablo 2: MEB İlkokul Düzeyinde Bilinçli Teknoloji Kullanımı Eğitim İçeriklerinin Odak Analizi

Hedef (İlkokul)	Kitle	Eğitim Başlığı (Örnek)	Temel Odak Noktası	Bağımlılık Doğrudan İlişki Düzeyi	Davranışıyla Düzeyi
Veli	Çocuklarımız	İçin	Farkındalık, Sınır Koyma Mekanizmaları	Yüksek Kontrol) (MEB, t.y.; MEB Aile Okulu, 2022)	(Davranışsal)
Öğrenci	İnterneti Kullanmalıyım	Nasıl	Güvenli Gezinme, Etik Kurallar	Orta (Dijital Okuryazarlık) (MEB Aile Okulu, 2022)	
Öğretmen	Bilinçli Kullanımı	İnternet	Erken Belirti Tanıma, Sınıf İçi Stratejiler	Yüksek (Erken Müdahale) (MEB Aile Okulu, 2022)	
Aile (Genel)	Güçlü Şifre Sunumu	Yazma	Teknik Güvenlik, Bilgi Güvenliği	Düşük (Teknik Güvenlik) (MEB Aile Okulu, 2022)	

VII. Sonuç, Kısıtlılıklar ve Gelecek Araştırma Önerileri

7.1. Özet Bulgular

Bu derleme, Türkiye'deki ilkokul öğrencilerinde teknolojiye olan yüksek bağlılık ve sorunlu kullanımın ciddi boyutlara ulaştığını gözler önüne sermektedir. Özellikle Milli Eğitim Bakanlığı araştırması, 4. sınıf öğrencilerinin önemli bir kısmının dijital cihazlar olmadan bir gün geçirmekte zorlandığını ve %64,2 oranında yemek saatinde dahi cihaz kullandığını göstermiştir (MEB, t.y.). Bu yüksek oran, sorunlu kullanımın bireysellikten çıkıp aile içi rutinler içinde normalleştğini işaret etmekte ve aile tabanlı müdahale gerekliliğini ortaya koymaktadır.

Dijital bağımlılığın gelişimsel sonuçları, uyku düzeni bozuklukları (Cheung vd., 2017) ve psikososyal zorluklarla (yalnızlık, dikkat eksikliği) güçlü korelasyon göstermektedir. Ayrıca dijital oyun bağımlılığının öğrencilerin akademik başarıları ve zaman yönetimi becerileri üzerinde olumsuz etkiye sahip olduğu belirtilmiştir (Öztürk-Eyimaya vd., 2020; Dağ vd., 2021). Mevcut ölçüm araçları (Kaçmaz vd., 2023), ilkokulun üst kademelerine (9-14 yaş) hitap etmekte ancak en hassas gelişim döneminde olan 6-8 yaş aralığındaki sorunlu kullanımı ölçme konusunda sınırlı kalmaktadır. Ulusal müdahale çabaları (MEB Aile Okulu, 2022) mevcut olmakla birlikte, içerik olarak bağımlılık davranışının psikolojik boyutundan ziyade, teknik güvenlik ve etik konularına odaklanma eğilimi sergilemektedir. Ancak, ilkokul öğrencilerine doğrudan uygulanan psikoeğitim programlarının, problemleri internet kullanımını anlamlı düzeyde düşürdüğü, buna karşın ebeveynlere yönelik programların dijital ebeveynlik farkındalığı üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı yönünde bulgular mevcuttur (Şekerci vd., 2025).

7.2. Mevcut Literatürdeki Kısıtlılıklar

İlkokul çağındaki dijital bağımlılık alanında Türk literatüründeki temel kısıtlılıklar şunlardır:

1. **Uzunlamasına Çalışma Eksikliği:** İlkokul öğrencilerindeki yüksek ekran maruziyetinin uzun vadede akademik performans, yürütücü işlevler ve ergenlikteki ruh sağlığı üzerindeki sonuçlarını izleyen uzunlamasına (longitudinal) araştırmalar yetersizdir.
2. **Erken Çocukluk Odaklı Özgün Ölçek Eksikliği:** 6-8 yaş grubuna özgü, bilişsel düzeylerine uygun, dil ve kültür geçerliliği yüksek özgün dijital bağımlılık veya sorunlu kullanım ölçeklerinin geliştirilme ihtiyacı kritik öneme sahiptir.
3. **Müdahale Etkinlik Çalışmaları Eksikliği:** MEB'in uyguladığı Bilinçli Teknoloji Kullanımı programlarının ve aile eğitimlerinin, *davranışsal bağımlılık* belirtilerini azaltmadaki gerçek klinik etkinliğine dair ampirik kanıtlar sınırlıdır (Şekerci vd., 2025). Ebeveynlere yönelik müdahalelerin etkililiği konusunda çelişkili bulgular mevcuttur.

7.3. Gelecek Araştırma ve Politika Önerileri

Bu kısıtlılıklar ışığında, gelecekteki araştırmalar ve politika uygulamaları için aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

1. **Klinik Eğitimde Kalite Odaklanması:** Ebeveynlere yönelik müdahale programları, sadece kullanım süresini (niceliği) kısıtlamaya değil, teknoloji kullanımının *kalitesine* (eğitsel vs. pasif eğlence) odaklanmalı ve *aile içi rutinleri* (yemek, uyku) korumaya yönelik uygulamalı stratejilerin etkinliğini araştırmalıdır. Bu tür bir yaklaşım, özellikle %64,2'lik sorunlu yeme davranışı oranını hedefleyebilir (MEB, t.y.).
2. **Okul Programlarının Yeniden Yapılandırılması:** MEB programlarının dijital etik ve güvenlik içeriğini korumakla birlikte, bağımlılık belirtilerini tanıma, duygu düzenleme ve alternatif sosyal davranış geliştirme gibi psikoloji temelli bileşenlerini güçlendirmesi gerekmektedir.
3. **Karşılaştırmalı Çalışmalar:** Dijital bağımlılık yaygınlığının ve biçimlerinin sosyo-ekonomik düzey, ebeveyn eğitim düzeyi ve coğrafi bölgeler (kırsal/kentsel) arasındaki farklılıklarının ortaya konulması, daha hedeflenmiş ulusal müdahaleler tasarlanmasını sağlayacaktır.

Bu alanlardaki derinlemesine çalışmalar, Türkiye'de ilkökul çağındaki çocukların dijital dünyadaki risklerini yönetmek ve sağlıklı gelişimlerini desteklemek için kanıta dayalı çözümler üretmeye olanak tanıyacaktır.

Kaynakça

- Balcı, Ş., Olkun, E. O. ve Sarıtaş, H. (2025). Akıllı telefon bağımlılığının akademik başarı üzerindeki etkisi: Üniversite gençliği araştırması. *Selçuk İletişim Dergisi*, 18(2), 641–668. <https://doi.org/10.18094/josc.1677553>
- Cheung, C. H., Bedford, R., Saez De Urabain, I. R., Karmiloff-Smith, A., & Smith, T. J. (2017). Daily touchscreen use in infants and toddlers is associated with reduced sleep and delayed sleep onset. *Scientific Reports*, 7(1), 1–7. <https://doi.org/10.1038/srep4610>
- Dağ, R. N., Yayan, E. H. ve Yayan, E. (2021). İlkokul 4. sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve akademik başarı ile ilişkisi. *Journal of TSM*, 7(83), 83–91. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2020.30502>
- Hazar, Z. ve Hazar, M. (2017). Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği. *J Hum Sci*, 14(1), 203–216.
- Kaçmaz, C., Cumurcu, B. ve Çelik, O. T. (2023). Çocuklar için Dijital Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlilik analizi. *Bağımlılık Dergisi*, 24(4), 495–506. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1261063>
- Magee, C. A., Lee, J. K., & Vella, S. A. (2014). Bidirectional relationships between sleep duration and screen time in early childhood. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 465–470. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4183>
- MEB Aile Okulu. (2022). Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı. Milli Eğitim Bakanlığı. <https://aileokulu.meb.gov.tr/index.php/2022/05/30/bilincli-ve-guvenli-teknoloji-kullanimi/>
- Millî Eğitim Bakanlığı. (t.y.). *İlkokul Öğrencilerinde Dijital Cihaz Bağımlılığı*.
- Nuroğlu, Ç. (2024). Teknoloji Bağımlılığı. *Uzm.Kl.Psk. Çınara Nuroğlu*. <https://www.cinaranuroglu.com/blog-teknoloji-bagimliliği>
- Öztürk-Eyimaya, A., Uğur, S., Sezer, T. A. ve Tezel, A. (2020). İlkokul dördüncü sınıf öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığının uyku ve diğer bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Journal of TSM*, 7(83), 83–91. <https://doi.org/10.4274/jtsm.galenos.2020.30502>
- Şekerci, Ş., Bilge, Y., Baki, Ş., Uçar, M. T. ve Dinç, M. (2025). Examining the impact of psychoeducation programs applied to primary school students and mothers on students' internet usage. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 12(1), 92–105. <https://doi.org/10.52880/sagakaderg.1578913>
- Türk Psikiyatri Derneği. (2019). DSM-5 tanı ölçütleri temelinde İnternet Bağımlılığı Ölçeği'nin geliştirilmesi: İnternet oyun oynama bozukluğu açısından bir değerlendirme. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 32(1), 33–42.