

**TÜRKİYE BÜYÜK MİLLET MECLİSİ
BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ
BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİNİN
İNCELENEREK OLASI ZARARLARININ
BERTARAF EDİLMESİ VE BU
TEKNOLOJİLERİN KONTROLLÜ
KULLANIMININ SAĞLANMASI İÇİN
YAPILMASI GEREKENLERİN
SAPTANMASI AMACIYLA KURULAN
MECLİS ARAŞTIRMASI KOMİSYONU
(10 / 38, 466, 494, 536, 978, 983, 984)
TUTANAK DERGİSİ**



**7'nci Toplantı
3 Temmuz 2019 Çarşamba**



(TBMM Tutanak Hizmetleri Başkanlığı tarafından hazırlanan bu Tutanak Dergisi'nde okunmuş bulunan her tür belge ile konuşmacılar tarafından ifade edilmiş ve tırnak içinde belirtilmiş alıntı sözler aslına uygun olarak yazılmıştır.)

İ Ç İ N D E K İ L E R

Sayfa

I.- GÖRÜŞÜLEN KONULAR

II.- OTURUM BAŞKANLARININ KONUŞMALARI

1.- Oturum Başkanı Başkan Vekili Ahmet Sorgun'un, Komisyonun bugünkü gündemine ve katılımcıların sunum yaparken dikkat etmeleri gereken usule ilişkin açıklaması

III.- SUNUMLAR

1.- Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Barış Horzum'un, bağımlılık kavramı, teknoloji bağımlılığına yönelten nedenler, bağımlılık belirtileri ve yapılması gerekenler hakkında sunumu

2.- Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tuncay Ayas'ın, internetin belli sitelerine bağımlılık, internetin insanların ilgisini çekme nedenleri, amacı dışında kullandığında ortaya çıkan olumsuzluklar ve yapılması gerekenler hakkında sunumu

3.- Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Uzm. Dr. Mevhibe İrem Yıldız'ın, Türk Tabipleri Birliğinin taramalara olacak katkıları, bağımlılık kavramı ve hareketsizlik sonucu oluşan fiziksel bulgular hakkında sunumu



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİNİN İNCELENEREK OLASI ZARARLARININ BERTARAF EDİLMESİ VE BU TEKNOLOJİLERİN KONTROLLÜ KULLANIMININ SAĞLANMASI İÇİN YAPILMASI GEREKENLERİN SAPTANMASI AMACIYLA KURULAN MECLİS ARAŞTIRMASI KOMİSYONU

(10 / 38, 466, 494, 536, 978, 983, 984)



7'nci Toplantı
3 Temmuz 2019 Çarşamba



I.- GÖRÜŞÜLEN KONULAR

TBMM Bilişim Teknolojileri Bağımlılığının Etkilerinin İncelenerek Olası Zararlarının Bertaraf Edilmesi ve Bu Teknolojilerin Kontrollü Kullanımının Sağlanması İçin Yapılması Gerekenlerin Saptanması Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu saat 14.42'de açıldı.

Oturum Başkanı Başkan Vekili Ahmet Sorgun, Komisyonun bugünkü gündemine ve katılımcıların sunum yaparken dikkat etmeleri gereken usule ilişkin bir açıklama yaptı.

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Barış Horzum tarafından, bağımlılık kavramı, teknoloji bağımlılığına yönelten nedenler, bağımlılık belirtileri ve yapılması gerekenler,

Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tuncay Ayas tarafından, internetin belli sitelerine bağımlılık, internetin insanların ilgisini çekme nedenleri, amacı dışında kullandığında ortaya çıkan olumsuzluklar ve yapılması gerekenler,

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Uzm. Dr. Mevhibe İrem Yıldız tarafından, Türk Tabipleri Birliğinin taramalara olacak katkıları, bağımlılık kavramı ve hareketsizlik sonucu oluşan fiziksel bulgular,

Hakkında bir sunum yapıldı.

Komisyon gündeminde görüşülecek başka konu bulunmadığından saat 16.02'de toplantıya son verildi.



3 Temmuz 2019 Çarşamba

BİRİNCİ OTURUM

Açılma Saati: 14.42

BAŞKAN: Nabi AVCI (Eskişehir)

BAŞKAN VEKİLİ: Ahmet SORGUN (Konya)

SÖZCÜ: İsmail KAYA (Osmaniye)

KÂTİP: Ahmet ZENBİLCİ (Adana)

(Oturum, Başkan Vekili Ahmet Sorgun tarafından açıldı)

BAŞKAN – Çok değerli Komisyon üyelerimiz, değerli misafirler, kıymetli çalışanlarımız; öncelikle toplantımızı inşallah hayırlara vesile olsun.

II.- OTURUM BAŞKANLARININ KONUŞMALARI

1.- Oturum Başkanı Başkan Vekili Ahmet Sorgun'un, Komisyonun bugünkü gündemine ve katılımcıların sunum yaparken dikkat etmeleri gereken usule ilişkin açıklaması

BAŞKAN - Bugünkü toplantımızın bir özelliği de hanım arkadaşlarımızın daha fazla hakikaten ilgi göstermiş olması, ben bu hassasiyetiniz dolayısıyla da teşekkür ediyorum.

İsterseniz, tabii Genel Kurul da açık olduğu için çok fazla uzatmadan gündemimize geçelim.

Bugün üç arkadaşımızı dinleyeceğiz. Sakarya Üniversitesinden Profesör Doktor Tuncay Ayas, Türk Tabipleri Birliğinden Uzman Doktor Mevhibe İrem Yılmaz, Doçent Doktor Mehmet Barış Horzum; hoş geldiniz diyorum.

Hocam, tabii, ben vekâleten yürütüyorum bu Komisyonu şimdi, Başkanımız Nabi Hoca yurt dışında, onun hatırlatmaları olurdu toplantının başında. Genellikle sunularımız mümkün mertebe yirmi dakikayı, hele hele yarım saati geçmesin ve Komisyonun görevi belli, bu alanla ilgili konuşulması gerekiyor. O bakımdan bu hassasiyetlere de riayet edilirse daha fazla istifade etmiş oluruz.

Yine Hocamın bir hatırlatması oluyordu, diyordu ki: Eğer mümkün mertebe vaktiniz müsaitse bir sonraki konuşmacıyı da dinlerseniz karşılıklı iletişim imkânımız doğar. Komisyonumuzun en önemli görevlerinden bir tanesi de Türkiye’de bu alanda çalışan kurum ve kişileri aynı zamanda burada da yüz yüze getirmiş oluyor. O yönüyle de faydalı olacak inşallah.

Sözü Doçent Doktor Mehmet Barış Horzum’a bırakıyorum, buyurun.

III.- SUNUMLAR

1.- Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Bilgisayar ve Öğretim Teknolojileri Eğitimi Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Doç. Dr. Mehmet Barış Horzum'un, bağımlılık kavramı, teknoloji bağımlılığına yönelik nedenler, bağımlılık belirtileri ve yapılması gerekenler hakkında sunumu

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Öncelikle merhaba. Bizi buraya davet ettiğiniz için teşekkür ederiz. Sakarya Üniversitesinde görev yapıyorum, Tuncay Hocayla beraber de bu konuda pek çok çalışmalarımız var, bunlardan bir kısmının bulgularını sizinle paylaşmak için buradayız.

Öncelikle ‐bilişim teknolojileri‐ kavramının altında bilişim teknolojilerinin yanlış kullanımını bağımlılık olarak niteliyoruz biz, çok farklı kullanımlar var ama bağımlılık kısmını biraz daha ön plana alacağız. ‐Teknoloji bağımlılığı‐ kavramı bilgi teknolojilerinin kullanımında ortaya çıkan ortak davranışsal bağımlılık belirtilerinin görüldüğü bir tür olarak ifade edilebilir. Griffiths bunu, kimyasal madde kullanımına bağılı olmadan insan ve makine etkileşimi, özellikle de teknolojinin –bu bilgisayar olabilir, cep telefonu olabilir- etkileşimi sonucu ortaya bağımlılıkları davranışsal bağımlılık olarak niteleyip bunun altında teknoloji bağımlılığını ifade ediyor. ‐Teknoloji bağımlılığı‐ kavramı aslında çok çeşitli teknolojileri altında barındırıyor.

Böyle bir bağımlılık kavramını incelemek için aslında alt kavramlarını da incelememiz gerekiyor. Bu alt kavramlara ait bilgiler vereceğim ama öncelikle çatı kavram olan, şemsiye kavram olan teknoloji bağımlılığına yönelik alan bazında altı temel ölçüt tanımlanıyor. Genel anlamda bunu tanıtmamız gerekirse bu altı ölçütten birincisi, dikkati çekme. Aslında teknolojinin, kullanıcının düşünce ve eylemlerine hâkim olmasını ifade ediyor. Yani birey ne yaparsa yapsın zihninin bir tarafında teknolojiyi kullanmak ya da o teknolojiyle bir şey yapmak var. İkinci ölçütümüz yoksunluk. Kullanıcının teknolojiye erişemediğinde olumsuz duygular ve hisler içerisinde bulunması, bu da çok net görülıyor bu bağımlılık şeklinde. Üçüncüsü çatışma. Çatışma da bireyin kendi iç dünyasında ya da sosyal çevresiyle çatışma hâlinde olmasını içeriyor çünkü birey, teknoloji kullanımından dolayı normal yaşantısını ya da sorumluluklarını ihmal etmesinden kaynaklı problemlerle karşılaşabiliyor. Dördüncü ölçütümüz nüksetme ve eski hâline geri dönme. Kullanıcının teknoloji kullanımını kendi isteğıyle azaltma yeteneğinin zaman içerisinde kaybolması. Yani kendinin artık kontrol mekanizmasını tamamen kaybedip, bütün akışı ya da bütün hayatını teknolojiyle gerçekleştiriyor olması. Tolerans dediğimiz beşinci ölçütümüz, kullanıcının daha önceki kullanımlarında hissettiğı heyecandan fazlasına kullanım miktarını artırarak erişmeye çalışması. Yani bir önceki maddedeki kontrolün kaybedilmesinin nedeni aslında her kullanımdaki miktarı artırarak daha çok kullanma süresinin artmasını ifade ediyor. Son olarak da altıncı ölçütümüz ruh hâli değışimi. Kullanıcının teknoloji kullanımında rahatlaması, heyecan hissetmesi ve ruh hâlinin değışmesi durumudur. Yani aynı, madde bağımlılığında olduğı gibi birey teknolojiye maruz kaldığında kendini mutlu hisseder, eğer teknolojiyi kullanamıyorsa da huzursuz ve mutsuz hissetme hâli olarak niteleyebiliriz.

Madde kullanımıyla karşılaştırdığımızda teknoloji bağımlılığı, günümüzde, erişim kolaylığı, maliyetinin ucuzlaması ve bağımsız deneyimler sunabilmesi, görsel uyarılarının güçlü olması sebebiyle istismar noktasında madde kullanımından bile daha tehlikeli konuma gelebilecek noktada. Hatta bir sene önce yine Mecliste bir Komisyonunda sunum yaparken söylediğimiz bir bulgu vardı, Güney Kore’de yapılan bir çalışma, madde bağımlılığının son beş yıl içerisinde ciddi derecede azaldığını tespit ediyorlar. Bunun sebebini araştırdıklarında teknoloji bağımlılığının aslında madde bağımlılığını maskeleydiğini, örttüğünü, teknoloji bağımlılığının yaygınlaşarak bunun yerine, madde kullanımının yerine geçtiğini araştırmalar bize söylüyor. Ve bu yönüyle aslında teknolojinin gelecekte bağımlılık yönüyle bizi daha çok tehdit eden bir faktör olarak karşımıza çıkabileceğini vurgulamamız gerekiyor.

Biraz önce ifade etmiştim, teknoloji bağımlılığı çatı, şemsiye kavramdı, bu kavramın altında neler var diye baktığımızda televizyonu, telefonları, akıllı ya da normal cep telefonlarını söyleyebiliriz burada. Akıllı telefonla normal cep telefonlarının arasındaki en temel fark, akıllı telefonlar aslında şu gördüğümüz bütün araçları içerebiliyor; cep telefonları daha çok konuşma bağımlılığımı, sanal konuşma bağımlılığımı içeriyor. Bilgisayar ya da tabletler, oyunlar... Bu oyunlar ki kitlesele, grupsal ya da bireysel olarak bireylere hitap edebiliyor. İnternet, sosyal medya, mesajlaşma, alışveriş ya da kötü amaçlı kullanım bunun içinde. Ben bugün özellikle sanal zorbalığı da vurgulamak isterim çünkü artık

çocuklarımız birbirine fiziksel olarak zorbalık yapmıyor, sanal ortamda zorbalık yapmaya başladılar. Bu belki konunun kapsamı dışındadır ama teknoloji kullanımının yanlış kullanım örneklerinden bir tanesi.

Burada dikkatinizi çekmek istediğim en önemli nokta şu ki: Bu araçların her birinin bağımlılığı birbirinden farklı mekanizmaları tetikliyor ve farklı şekillerde çalışıyor. Bu yönüyle farklı bağımlılık türleri yani internet bağımlılığı olsun, oyun bağımlılığı olsun farklı farklı ele alınıp her bireyde farklı geliyor. Ancak birazdan bulgularda da ifade edeceğim, birey oyun bulamadığında internete, cep telefonuna ya da televizyona bağımlı olabiliyor, bağımlılıklar birbirini tetikliyor çünkü. Siz çocuğun interneti ya da bilgisayarı önünden aldığınızda bu sefer televizyon bağımlılığı olarak karşımıza çıkmaya başlıyor. Böyle bir tetikleyici yönü de var. Günümüzde bunu da vurgulamak zorundayız.

Peki, teknoloji bağımlılığının kişisel sebepleri nelerdir diye baktığımızda araştırmalar aslında dürtü kontrol bozukluğunun ya da bireyin kendi davranışlarını kontrol etmekte zorlanmasının bağımlılığa neden olduğunu söylüyor. Yine bağımlılığın ne olduğunun ve etkilerinin neler olduğunu bilmemenin ya da önemsememenin de bağımlılığı tetikleyen önemli, bireysel, kişisel faktörlerden bir tanesi olarak görüyoruz. İçeride kapanık bireyler ya da bağımlılığa yatkınlık, özellikle madde bağımlısı olan bireylerin madde bağımlılığından kurtulduktan sonra teknoloji bağımlılığına doğru yönlendiğini de görebiliyoruz. Problemleri çözmek yerine teknolojiye yönelmek ve başarısız olanları sanal dünyada elde etmek çok ciddi anlamda bir gösterge oluyor.

En son maddeyi biraz ayrıntılandırmak isterim dikkatinizi çekmek için. Burada, gerçek dünyada başarılı olamayan bireylerin sanal dünyadaki başarılarını ön plana çıkardıklarını görüyoruz. Mesela bir birey futbol oynamak istiyor, futbolda çok başarılı değil ama oyun ortamında, sanal ortamda oyun oynayarak oradaki başarısıyla kendini mutlu etmeye çalışabiliyor. Bu sanal dünyaya kaçış için bir faktör olarak karşımıza çıkıyor.

Sosyal ya da çevresel sebeplere baktığımızda ise, bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak, can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak, dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek, sosyal ilişki kurmada zorlanmak, çevre tarafından beğenilmeme korkusu ve aile tarafından doğru yönlendirilememe sayılabilir.

Peki, belirtileri neler? Teknoloji başında geçirilen vaktin çok yüksek olması, zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi, sorumlulukları yerine getirmeme –bu iş olabilir, okul olabilir, aile olabilir, bireysel temizlik gibi sorumlulukları yerine getirmeme olabilir- ve ihtiyaçlarını geciktirme. Ki bu çok net karşılaştığımız bir durum, mesela yemek yeme ihtiyacını bile teknoloji kullanabilmek için geciktirebiliyor bireyler, bu da ciddi anlamda karşımıza çıkan göstergelerden bir tanesi. Aslında insan bağımlılık noktasına bir anda gelmiyor, bir süreç bu. Bu sürecin ilk adımı, aslında deneysel kısmı yani meraktan oluşabiliyor. Daha sonra sosyal çevrenin baskısı ya da o çevrede yer alabilmenin unsuru olarak teknoloji kullanmaya devam ediyor, daha sonra amaca yönelik kullanım ya da bağımlılık kullanım olarak görebiliyoruz.

Johnson bunu beş sınıfta ele alıyor, diyor ki: “Biz teknolojiye aslında severek başlarız, daha sonra gerçekten ihtiyaçlarımızdan dolayı normal kullanıma dönmeye başlarız. Bu, zaman içinde alışkanlık hâline gelir, bir sonraki adımda aşırı ve obsesif kullanım çok ön plana çıkar, daha sonrası ise bağımlılıktır.” Bağımlılık aşamasına geldiğinde aslında biz denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanımı görüyoruz. Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanım ortaya çıkıyor. Uzun süreli uygun olmayan içeriklerle teknoloji kullanımı söz konusu oluyor. Son olarak da fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde saldırgan davranışların da olduğu bir teknoloji kullanımı oluşmuş oluyor.

Araştırmaların bulgularına bakacak olursak mümkün olduğu kadar yakın araştırmaları buraya yansıtmaya çalıştım. Teknoloji bağımlılığının türlerinin birbirini tetiklediğini, yani oyun bağımlısı bireylerin aynı zamanda internet bağımlısı, televizyon bağımlısı, sosyal medya bağımlısı olduğunu yani bir taraftan müdahale ettiğinizde diğer tarafa doğru kaydıklarını görebiliyoruz. Burada tümleşik bir mücadeleye ihtiyacımızın olduğunu söyleyebiliriz.

Madde bağımlılığıyla teknoloji bağımlılığı arasında da ilişki olduğunu görüyoruz ki nörobiyolojik araştırmalar, çalışmalar teknoloji bağımlılığı ile madde bağımlılığında benzer noktaların uyarıldığı, benzer davranışların sergilendiği söyleniyor. Bu yönüyle aslında “bağımlılığa yatkınlık” dediğimiz unsur madde bağımlılığı için de teknoloji bağımlılığı için de benzer şekilde gerçekleşiyor ve teknoloji bağımlısı bireyler daha fazla sanal zorbalık olaylarına karışıyorlar. Yani teknolojiyle ne kadar haşır neşir olursa yanlış kullanım zaman içerisinde gelişiyor ve karşındakilere zarar vermeye kadar ilerleyen bir süreç alıyor.

Risk altındaki bireylere baktığımızda en çok vurgulamam gereken, olumsuz arkadaş çevresi bulunanlar burada risk altında. Başarısı düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olan öğrencilerimiz, ilişki kurma ve iletişimi devam ettirmede sıkıntı yaşayanlar, aile içi problemler yaşayanlar –bu, iletişimsizlik olabilir, aile içi şiddet olabilir- hayatlarında kaliteli vakit geçirebilecek etkinlikleri bulunmayanlar –bu, ailenin çocuklara sunduğu da olabilir ya da aile içi kaliteli vakit geçirememeye de olabilir- ve ailelerin teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireylerden oluşması diğer bireyler için rol model statüsünde olabilir.

“Kim risk altında?” sorusunu araştırma bulgularıyla desteklemem gerekirse, erkekler daha çok oyun bağımlılığı ve sanal zorbalık noktasında ön plana çıkarken bayanların ya da kızlarımızın sosyal medya ve internet bağımlılığı düzeylerinin daha yüksek olduğunu görüyoruz. Aileyle ilgili yaptığımız çalışmalar bize şunu söylüyor: Annesi çalışan bireylerin çocukları daha çok bağımlı oluyor ama biz bunu burada bırakmadık, annenin çalışmasından etkilenen bir durum değil aslında bu, daha sonra bazı değişkenler ekledik. Annesi çalışsın, çalışmasın, bireyle kimin ilgilendiği ya da çocuğa kimin baktığı önemli. Burada, evde çocuğa kimsenin bakmadığı ya da evde anne baba çalışırken tek başına eve gelen ya da bir bakıcının baktığı çocuk daha fazla teknoloji bağımlısı oluyor. Bu noktada, öneriler kısmında bir şey vurgulamak isterim: Kendi ailesinden, daha büyük ebeveynler -dedeler, nineler olabilir- ya da akrabalarından birinin baktığı çocuklarda teknoloji bağımlılığı daha az gelişiyor. Bakıcıların baktığı çocuklarda net olarak gördüğümüz bir şey, bakıcılar çocuğa teknolojiyi veriyor, kendisi de televizyon başına geçiyor ve teknoloji bağımlılığını böyle de tetiklemiş oluyoruz. Bu da net bütün çalışmalarda ortaya çıkan bir unsur.

Bir diğer nokta da ailelerin kendilerinden kaynaklı bazı problemlerimiz var. “Teknoloji aile stili” dediğimiz bir kavram var. Demokratik aile stiline sahip ailelerin çocuklarında teknoloji bağımlılığı çok fazla gelişmiyor. Özellikle ailesi teknolojiyi kontrol etmeyen ya da öğrenci, çocuk destek istediğinde onlara destek sağlamayan ailelerin çocukları yani ihmalkâr ailelerin çocukları, ihmalkâr aile stiline sahip ailelerin çocukları daha çok teknoloji bağımlılığı geliştiriyorlar. Bunu da vurgulamak isterim.

Dünyadaki oranlara baktığımızda, 8 ile yüzde 18 arasında teknoloji ve oyun bağımlılığının değiştiğini görebiliyoruz. Ülkemizde bütün Türkiye’yi kapsayan teknoloji bağımlılığı, oyun bağımlılığı, internet bağımlılığıyla ilgili çalışmaların olmadığını görüyoruz ama çalışmalarda yüzde 20 ile 28’e kadar varan bir oran ortaya çıkıyor. Bu da bizim ülkemizde teknoloji bağımlılığının şu anda daha yaygın olduğunu gösteriyor ama ülke çapında bir çalışma olmadan bunun çok net, altını vurgulayarak söylemek çok doğru da görünmüyor.

Benim buraya bu bulguları sunmamın ya da bu ilk baştaki sunumumun sebebi, bu önerileri getirebilmektir. İlk ihtiyacımız, galiba, ülke çapındaki durumu net olarak raporlamamız gerekiyor. Yani bütün ülkedeki teknoloji bağımlılığını alt bölümlere yönelik yani internet bağımlılığı olsun, oyun bağımlılığı olsun, diğer bağımlılık türlerine göre bir incelememiz gerekiyor.

Yine, okul dışında okulların eğitsel ve sosyal etkinlikler açısından uygun ortamlara sahip olması gerekiyor. Bizim, okulları sadece derslik ya da ders vermek amacıyla değil, ders dışı etkinlikler için de kullanmaya ihtiyacımız var çünkü sokakları çok fazla kullanamıyoruz. Eğer okulları kullanamayacaksa da bizim şu anda... Ben buraya geldim. Sakarya’da bir projemiz var, Avrupa Birliği Projesi: “Eğitim Sokağı” adı altında bir sokak oluşturuyoruz. Bu sokakla ilgili bir görüntü paylaşacağım burada. Bunu öneriyorum. Sokaklarımızı Eğitim Sokağı olarak kullanmamızı istememizin sebebi şu: Çocuklarımızın kaliteli vakit geçirebilmek, oyun oynayabilmek için gerçekten eğitim sokaklarına ihtiyacı var.

Bu gördüğünüz aracın da geçtiği sokak Eğitim Sokağı. Hemen yan tarafında dairelerle ayırdığımız, 6 tane ayrı kıtayı simgeleyen 6 ayrı etkinlik türü belirledik bu sokağın içerisinde. Talep olursa yani Hocam da bahsetmiş, Başkanımız da bahsetmişti... Konuyu saptırmamak için Eğitim Sokağı’yla ilgili çok fazla bilgi vermeyeceğim ama oyun alanlarını eğitim alanları hâline getirip uzman eşliğinde farklı yaş gruplarına kaliteli vakit geçirebilecekleri sokaklar ya da oyun alanları oluşturmamız gerekiyor. Bununla ilgili bilgiler var. Eğer talep olursa ben Sayın Kurulumuza da bunu ekstra verebilirim daha fazla konunun dışına çıkmamış olmak için.

Önerilerime devam edecek olursam, okul içi ve dışı zamanlar için sosyal etkinlikler oluşturmamız gerekiyor. Ben bu etkinlikleri şöyle ifade edebilirim: Her çocuğumuzun bir sanat, bir spor etkinliğine kanalize edilmesi gerekiyor. Çünkü bunlara ayırmadıkları vakitleri teknolojiyle geçiriyor çocuklarımız ve bütün bireyler, aslında hepimizde bu var. Bunun için belediyeler, okullar, halk eğitim merkezleriyle bu tür becerileri ve donanımı kazandırabilecek şekilde bir organizasyona ihtiyacımız olduğunu söyleyebiliriz.

Çocuk bakımında akrabaların çocuklara bakımını teşvik edecek bir sistematığe ihtiyacımızın olduğunu vurgulamıştım. Burada, Avrupa ve Amerika’yı incelediğimizde “ESRB” ya da “PEGI” gibi ortamlar var. Bunlar neyi içeriyor? Aslında teknoloji bağımlılığı nedir, nasıl önlenir, nasıl başa çıkılabilir, hangi oyunlar hangi yaş grubuna uygundur, hangi siteler, hangi medyalar çocukların hangi yaş grubunda etkilidir? Ve bunların içindeki olumsuz unsurları gösterebilecek bir “web” sitesi sistematığe ihtiyacımız olduğunu söyleyebiliriz.

Okullarda cep telefonu kullanımında mümkün olduğu kadar ders saatleri ya da başlangıç ve bitiş saatleri arasında cep telefonlarını kullanılmayacak bir mekanizmaya ihtiyacımız var. Çünkü okulların içinde ciddi anlamda çocukların ders içerisinde teknoloji kullandıklarını görebiliyoruz.

Ailelere çocuklarıyla kaliteli vakit geçirebilecekleri etkinliklerin aktarılacağı ortamlar oluşturmalıyız ya da aileleri buna kanalize etmeliyiz. Yani ailelerimiz de çoğu zaman çocuklarıyla nasıl oyun oynayacağını ya da kaliteli vakit geçireceğini bilemeyebiliyor.

Mahalle, ilçe ve illerde halk sağlığı merkezlerinde mümkünse telefon, internet ya da yüz yüze destek sağlayabilecek teknoloji bağımlılığı birimleri koyabiliriz. Bu şunu sağlıyor: Nasıl ki biz madde bağımlılığı için bu hizmeti sunuyorsak artık teknoloji bağımlılığı için de ilçelerde ya da illerde birimler oluşturup ailelere ya bireylere bu konuda destek sağlayabilecek birimlere sahip olmamız gerektiğini düşünüyorum.

Bir diğer nokta, kamu spotları ve kısa filmlerle teknoloji bağımlılığının etkileri ve bu konuda yapılması gerekenleri sunabilecek zorunlu ortamlar oluşturup bu konuda farkındalık oluşturabiliriz.

Kalan son bir dakikamı da etkili kullanabilmek adına bir şey söylemek zorundayım: Her teknoloji kullanan birey teknoloji bağımlısı demek değil. Bazı çocuklarımız var ki teknoloji konusunda çok yetenekliler ancak biz doğru yönlendiremediğimiz zaman bu çocuklar teknoloji bağımlılığına yönlenmiş oluyorlar.

Bu noktada bir şey söylemek durumunda hissediyorum. Ben bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümündeyim. Şu anda başlığımız bilişim teknolojileri. Bilişim teknolojileri öğretmeni yetiştirebilecek programımız kalmadı üniversitelerde. Bu öğretmenleri yetiştirip öğrencilerimize doğru teknoloji kullanımını anlatamadığımız müddetçe de bu sorunu çözemeyeceğiz. Özellikle şunu vurgulamam gerekiyor: İlkokullarda “bilişim teknolojileri” adı altında dersimiz yok, ortaokullarda 5 ve 6’ncı sınıflarda var, liselerde de seçmeli ders olarak var ama çocukların çoğu bu dersleri seçmiyorlar. Bilişim teknolojileri dersleri, aslında teknolojinin doğru kullanımı, amaca yönelik kullanımı amacıyla oluşturulmuş dersler. Bu dersleri doğru kanalize edip doğru öğretmenlerle veremediğimiz müddetçe teknoloji bağımlılığıyla baş etme konusunda sıkıntılar yaşayabileceğimizi düşünüyorum.

Bir de içinde bulunduğumuz çağı düşünürsek yapay zekâlardan, artırılmış gerçeklikten, sanal gerçeklikten bahsettiğimiz bir dünyada artık teknolojiden çocuklarımızı çok uzak tutamayacağımız aşikâr. Bu noktada yapılması gereken, doğru teknoloji kullanımıyla ilgili bilgiler vermek.

Bir kez de son olarak hatırlatma bağlamında, bilgisayar ve öğretim teknolojileri bölümüne gerçekten ihtiyacımızın olduğunu vurgulama ihtiyacı duyuyorum.

Bir dakika fazla konuştum, özür diliyorum, affınıza sığınıyorum.

Teşekkür ederim.

BAŞKAN – Evet, biz de hocama teşekkür ediyoruz, Mehmet Barış Hocama. Hakikaten süreye de riayet etti ve somut şeyler söyledi, lafı döndürüp dolaştırmadı, ben öyle gördüm. Ancak mutlaka arkadaşlarımız da katılacaklardır diye düşünüyorum; bütün konuşmacılarımızın, bu zamana kadar hocalarımızın veya diğer kurumlardan gelenlerin verdikleri araştırma örnekleri, yüzdeler genellikle ya Batı’dan ya Güney Kore’den, değil mi? Yani kapsamlı bir araştırma bizim ülkemizde niye yok? Bunu kim yapacak? Uzaylılar gelip yapacak değil. Tam da işte üniversitemiz, değil mi, yani üniversitemiz yapacak. Sadece üniversitemiz değil, yine kamu, bununla ilgili kurumlarımız var, Millî Eğitimimiz var; Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığımız var, BTK’mız var. Artık şu Güney Kore örneğini bir geride bırakmamız gerekiyor. Ne kadar bize uyuyor, değil mi; Güney Kore ne kadar bize uyuyor, bunu doğrusu önemsiyoruz ama dünya küreselleşiyor fakat bize ne kadar uyuyor?

Bir örnek verdiniz, o çok önemli bir şeydi, “Aile yakını, aile büyüğü çocuklara bakıyorsa daha az teknoloji bağımlılığı oluyor.” diye. Bir Çin ziyaretimiz olmuştu. Şu anda Çin’de eğer ebeveyn çalışıyorsa, anne baba, çocuklarını büyük oranda, mümkün mertebe dede, nine veya bir aile büyüğüne baktırıyor, öyle bir noktaya gelmiş Çin, bunu fark etmiş. Siz de onu ifade ettiniz. Demek ki akıl için yol bir.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Başkanım, çok özür dilerim. Söylediğinizde şöyle bir açıklamaya ihtiyacımız var: Şimdi, durum tespiti çalışmalarını maalesef TÜBİTAK’tan ya da biz üniversitelerden destek alarak sağlamıyoruz. 81 ile gidip, gelip veri toplamamız çok zor. Bir de teknoloji bağımlılığıyla ilgili çalışma yaparken biz maalesef Millî Eğitim Bakanlığından izin almakta zorluk yaşıyoruz. Aslında bu konuyu ben özellikle açmak istedim. Bu konuda sizin desteğinize ihtiyacımız var. Ya bunda STK’ler bizi destekleyecek bir şekilde... Çünkü araştırma yapmak gerçekten çok maliyetli işler ve zaman gerektiren

işler. Ne öğrencilerimizi yönlendirebiliyoruz ne kendimiz gidebiliyoruz bu konuda. Bu konuda da sizin desteğinize ihtiyacımız olduğu için buraya getirdik. Türkiye çapında bir çalışma için ciddi bir maliyete ihtiyacımız oluyor.

BAŞKAN – Evet, teşekkür ederim.

Yalnız, yine ben şuna inanıyorum: Kim, neyi önemerse ona zamanı da bulur, parayı da bulur. Avukatlık yaptığım zamanlarda, o zaman renkli televizyon daha yeni çıkmıştı ve evinde buzdolabı yok ailenin, altında halısı yok, bakın, ama renkli televizyonu vardı. Bir buzdolabı mı daha çok ihtiyaç, bir halı mı daha çok ihtiyaç? Veya mutfakta bir kısım yiyecekler neredeyse çok çık kıttı ama renkli televizyonu var. Veya bakıyorsanız, bir televizyonun başında saatlerce maç izlenebilir ama bir büyük ziyaretine gidilmez vakit yokluğundan. Neyi önemsersek ülke olarak, toplum olarak, insan olarak, üniversite olarak, akademi olarak, neyse, ona parayı da buluruz, zamanı da buluruz. Bunu önce kendim için söylüyorum.

Teşekkür ediyorum arkadaşlarımızın soruları ve katkıları için.

Buyurun.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Teşekkür ediyorum Sayın Başkanım.

Değerli milletvekili arkadaşlarım, çok kıymetli hocalarımız; öncelikle teşekkür ediyorum sunum için.

Şimdi bu araştırma komisyonu toplantısından önce bizim, kız çocuklarının teknoloji, bilim ve mühendisliğe yönlendirilmesine ilişkin bir komisyon toplantımız vardı. Orada da üyeyim ben ve “bilişim garajı” diye bir projenin başındaki kıymetli hocamız bir sunum yaptı. Şimdi, orada da aslında aynı soruyu sordum, burada da sormak istiyorum. Biraz önce verdiğiniz örnek şu, tam olarak ne dediniz: Sokak eğitiminin verildiği alanların bulunduğu bir yerle ilgili -değil mi- farklı farklı “Çok girmeyeyim konuya.” dediğiniz bir proje vardı. Şimdi, iki tarafı keskin bir bıçak bu yani bilişim hem lazım hem çok önemli, çocukların kullanımına da yönlendirilmesi gerekiyor ama bilişim ne kadar kullanılmalı, orada o kantarın topuzunun kaçmadığı yer neresi, bağımlılığa nerede dönüşmüyor, arada alınması gereken tedbirler çok önemli. Yani tamamen bilişimden uzak kalmak değil ama verilmiş olan bu süreyle de alakalı değil. Siz bir saat verirsiniz ama akşam odasında gizli devam eder bu işe. Çocuğun buna onun için...

Sizin biraz önce söylediğiniz, yine, ilköğretimde de bilişimle alakalı bilinçlendirme eğitimi verecek olan derslerin müfredat kapsamına alınmasını ben çok önemsedim yine. Ve bu tarz oyunlar çünkü sokak oyunlarından uzak, farklı aktivitelerden uzak. Oradaki hocamız da şunu söyledi... Dedim ki yani siz ne yapıyorsunuz mesela kendi çocuğunuza, bilişim mi veriyorsunuz? Dedi ki: “Bahçeyle uğraştırıyorum, piyano çalışıyorlar, spor yapıyorlar.” Demek ki diğer sosyal aktivitelere yönlendirme konusunda da o aradaki çizginin aslında ben çok iyi tanımlanması gerektiğini düşünüyorum. Sizde de var mı bununla ilgili özel bir çizgi o keskin bıçağın iki tarafını doğru kullanma yönünde?

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Bu noktada aslında bize çok net söylenen bulgular var. Bir yaş gelişimini düşündüğümüzde, 25 yaşına kadar bir bireyin günlük ekran maruziyetinin üç saati geçmemesi gerekiyor. Bu yaş aşığıya doğru indiğinde... Mesela Amerikan Psikoloji Derneğinin bununla ilgili bulguları var, 3 yaşına kadar çocuğun günde en fazla on beş dakika ekrana... Bu söylediğime cep telefonu, televizyon, oyun, bilgisayar, her şey dâhil; en fazla on beş dakika. Bu, zaman içinde artarak devam ediyor; 3-6 yaşta bir saate kadar çıkıyor, 6 saatten sonra bu üç saate kadar artırdığımız bir nokta. Bunu daha fazla artırıyorsak

bunun karşılığında söylenen şey hep şu: Teknoloji ne kadar fazla kullanılıyorsa karşılığında diğer etkinlikleri de koymamız gerekiyor yani oranı dengelememiz gerekiyor ama net olan bir şey var ki biyolojik araştırmalar da var -burada galiba bizden sonra bir sunum daha var, sağlıklı ilgili yapılacak o, ben sadece bulgusunu söyleyeyim çünkü ben eğitimciyim, sağlık kısmına giremeyeceğim- göz sağlığı açısından da üç saat çok kritik bir nokta vücudun duruşu açısından da çünkü -Başkanım biraz önce söyledi- sabahtan beri burada oturuyorum, aynı koltukta, aynı oturuşla en fazla kırk beş dakika oturabilirsiniz ki teknoloji kullananlar da bize kırk beş dakika ekran karşısında kaldıktan sonra en az yirmi beş dakika başka etkinliklerle meşgul olup tekrar gelmemiz gerektiğini söylüyorlar.

Burada ben sadece şunu söylemek isterim sizin söylediğinizin dengi açısından bir şey söylemek gerekirse: Zaten okul çağındaki çocukları düşünecek olursak okuldan döndükten sonra bence bir saat bile fazla çocuklara teknoloji kullandırma konusunda ama tabii ki şu anda yaz tatilinin içinde olduğumuz için benim kendi çocuklarıma ne yaptığımı sorarsanız günlük en fazla 2 tane kırk beşer dakikadan oluşan oyun süreleri var.

ARZU ERDEM (İstanbul) - Yaşları kaç?

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Biri 10 yaşında biri de 5 yaşında.

Ama bu aralıkta kalan sürede en az üç saat parka gidip beraber etkinlik yapıyoruz, mesela koşma olabilir, bisiklet sürme olabilir. Şu anda beraber flüt çalmayı öğrenmeye çalışıyoruz. Benim el becerilerim çok kötü ama ben de onlarla beraber flüt çalmayı öğrenmeye çalışıyorum.

BAŞKAN – Bir sanat, bir spor, güzel.

Buyurun.

MÜŞERREF PERVİN TUBA DURGUT (İstanbul) – Çok kısa bir sorum olacaktı, belki sunumunuzda değinmiş olabilirsiniz, kaçırdım mı bilmiyorum ama bu “eğitim sokağı” fikri benim çok ilgimi çekti. Bu tür çevresel düzenlemeler belki bu işte bu bağımlılıkla mücadele etmek için etkin bir rol olabilir. Bu tür sokakların olduğu zeminlerde teknoloji bağımlılığının azaldığına dair herhangi bir çalışma var mı, bu ölçümlenmiş mi yani bunun olumlu etkileri... Şu anda elimizde bunun önleyici bir müdahale olduğuna dair kanıt var mı, çalışma var mı? Bu çok güzel bir fikir ama kanıt destekliyor mu bunu?

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Şöyle: Doğrudan buna yönelik bir kanıtımız yok. Biraz önce şunu söylemiştim: Bu daha bizim 2'nci toplantımız, bundan altı ay sonra bu sokak aktif olarak kullanılmaya başlanacak. Biz sadece düzenlemeye başladık, bütün etkinlikler planlandı. Bunun şöyle bir yönü var: Biz çalışmalarımızı yaparken zaten bir öngörümüz vardır, bu öngörü üzerine devam ederiz. Burada uzmanlar da olacak ve yirmi dört saat kamerayla izlenen, trafiği azaltılmış güvenli bir sokak olacak. Uzman eşliğinde olacaklar ve akran uzmanlığını da çalıştıracacağız. Mesela, 10 yaşındaki büyük çocuklar 5 yaşındakiler için uzman olacaklar yani aslında böylelikle birbirlerine oyun öğretme noktasında birbirleriyle daha çok vakit geçirmelerini isteyeceğiz kendi oyunlarının dışında. Buna yönelik en ciddi kanıtımız şu: Ailelere biz bir çalışma yaptık, Bahçeşehir Üniversitesindeki bir hocamla beraber yapılan bir çalışmamız bu bizim. Ailelere çocuklarla evde oynayabilecekleri oyunlar, zekâ oyunları ve diğer oyunları verdik, bunların bilgisini kazandırdık ve daha sonra altı hafta boyunca izledik bu oyunların ne kadar etkili olduğunu. Çocukların teknolojiye olan düşkünlüklerini ciddi anlamda azalttığını görüyoruz ve bu farkın anlamlı

düzye düştüğünü. Teknoloji, bilgisayar ve cep telefonu diye ağlayan çocukların bir sonraki adımda artık aileleriyle “Hadi oyun oynayalım, bırakın şu telefonu.” dediğini, çocukların ailelerine “Telefonu bırakın.” dediğini gözlemledik, bu bulgularımız var ama eğitim sokağıyla ilgili şu anda elimizde bulgu yok, bir sonraki adımımız da bu olacak.

MÜŞERREF PERVİN TUBADURGUT (İstanbul) – Hocam, muhtemelen siz de düşünmüşsünüzdür de bu sokaktaki çocuklar ile böyle bir sokak imkânı olmayan çocuklar aslında karşılaştırılırsa enteresan bulgulara ulaşılabilir. Herhâlde bu dünyadan modellenen bir şey, muhtemelen uluslararası literatürde bir şeyler vardır belki.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Hollanda’da bir sokak var, ismini şu anda hatırlamaya çalışıyorum. Hollanda’dan katılımcılığımız var, ondan aldığımız ama onlara rağmen... Bu, dünyada var, mesela bizim ortaklarımız Hollanda, Portekiz ve Litvanya. Litvanya’da da sokak etkinlikleri var, Hollanda’da sokaklar var. Bu karma bir etkinlik ama bizim kültürümüze uygun oyunların oynanabileceği ortak bir Avrupa Birliği projesi şeklinde düşünüyoruz. Sizin bahsettiğiniz gibi, sokak imkânından yararlanamayan çocuklar kontrol ve burada oynayacak çocuklar da deney olacak, buna yönelik bir çalışmamız olacak, ailelerle de çalışacağız ama şu anda biz projeyi daha çok uygulamaya dönüştürme aşamasındayız. Ne kadar etkili olacağına dair inanın ben ne söylesem bilimsel açıdan çok doğru olmaz.

MÜŞERREF PERVİN TUBA DURGUT (İstanbul) – Belki geleneksel sokak oyunlarını da canlandırmak için bir zemin olabilir.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Kesinlikle onları da yansıtacağız Sayın Vekilim.

MÜŞERREF PERVİN TUBA DURGUT (İstanbul) – Yaygınlaştırılması gerekiyor.

BAŞKAN – Saklambaç, Yedi Kiremit, Ebelemece...

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Özür dilerim, son bir şey ekleyebilirsem... Orada geleneksel oyunlarımızın ve oynanmasını planladığımız oyunların oyun kuralları da zaten yazıyor sokağın içerisinde. Ailelerin de ayrıca direkt çocukların yanına değil ama çevrede oturabileceği alanları planlıyoruz.

BAŞKAN – Buyurun.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Teşekkür ederim Başkan.

Teşekkürler sunumunuz için.

Şimdi, somut öneriler çok değerli, güzel. Ben şeyi merak ettim, bu “Millî Eğitimden alamıyoruz.” dediniz ama genel olarak bu araştırmalar, bu bulgular sizlerin üniversite çapında yaptığınız herhangi bir somut araştırmaya dayanıyor mu yoksa daha çok genel veriler mi yani odak grup çalışması yapıp da -örnek veriyorum- madde bağımlılığı ile teknoloji bağımlılığının ilişkisi var, bu ne boyuttadır diye sorduğumuzda buna bir akademik çalışmanın verisiyle ilintili olarak mı cevap veriyoruz yoksa genel bulgular mı? Bu anlamda Türkiye özelinde çalışmalar yapılmıyor mu ya da zayıf mı kalıyor bu çalışmalar, onu merak ettim. Ya da bu akrabaların bakması durumunda daha az teknoloji bağımlılığı oluyor sonucuna ulaştığımız araştırma sizin üniversite özelinde bir ekiple yaptığınız bir araştırma mıdır yoksa genel olarak Türkiye’de yapılan araştırmaların sonucu olarak mı elde ettik yoksa -Sayın Başkanımın söylediği gibi- diğer ülkelerden aldığımız genelleme midir, bunu merak ediyorum.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Sayın Vekilim, şimdi, karşınızdaki ekrandaki bütün çalışmalar ben ve öğrencilerim tarafından bire bir tez ya da bir makale olarak yapılmış çalışmalar.

Orada şunu ifade etmek istemiştım ama tam doğru olarak ifade edemedim galiba: Mesela 2011’de yapılan çalışma Sakarya ilinde yapılmış bir çalışma, Sakarya’daki örnekleme aslında burada niteliyor. Hemen 2015’te yapılan çalışma ise Afyon’da yapılmış bir çalışma. Hemen altında Olutürk tarafından yapılan çalışma Bolu’da, bir altında Alpaslan tarafından yapılan İstanbul’da. Yani, biz illeri birbirinden bağımsız olarak çalışıyoruz. Bütün Türkiye’deki oran şudur diyemiyoruz. Çalışmalar da kendi çalışma grubundan etkilendiği için bütün Türkiye’yi genellemek çok mümkün görünmüyor. Aynı ayrı birebir çalışma bulguları bunlar ama bütün Türkiye... Yani, baştan aşağıya ülkenin istatistikî bölge sınıflaması var, 3 bölge sınıflamasına indiriyoruz, 12, 26 ve 81 il olmak üzere 3 ayrı sınıflamamız var, bunların tamamını içeren bir çalışma hâlâ elimizde hâlihazırda yok, bütün ülkeyi genelleme noktasında da sıkıntı yaşıyoruz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – O zaman, peki, sizin bu sunumunuzda en önemli önceliklendirilmesi gereken bulguyu bu bilişim teknolojileri dersinin ilköğretim düzeyinde zorunlu müfredat hâline getirilmesi olarak söyleyebilir misiniz? Sizin akademik olarak en önemli önerilerinizden biri bu olabilir mi?

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ BİLGİSAYAR VE ÖĞRETİM TEKNOLOJİLERİ EĞİTİMİ ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ DOÇ. DR. MEHMET BARIŞ HORZUM – Şöyle söylesem: Aslında bu bir bileşen, üç ayak var; birey, çevre ve aile olarak söylesem ve bu 3 çevreye birer tane söylesem daha doğru bir şey söylemiş olabilirim, özür diliyorum. Birey açısından şunu söyleyebilirim ki ders çok önemli bireysel gelişim anlamında çünkü ağaç yaşken eğilir noktasından bakarak biz ne kadar doğru teknoloji kullanımını erken kazandırabilirsek o kadar iyi. Çevresel faktör olarak eğitim sokağı ya da mahallelerimizde böyle ortamları... Parklarımız da var ama parklarımızı daha geliştirerek kullanmaya ihtiyacımızın olduğunu söyleyebiliriz çünkü şu anda etkin olarak faydalanamıyoruz. Aile boyutunda da ailelerimizi bilinçlendirmemiz gerekiyor çünkü evinde cep telefonunu saatlerce elinden düşürmeyen ya da televizyon kapanmayan bir ailenin çocuğunun teknoloji bağımlısı olmadığını görmek çok mümkün değilmiş gibi geliyor, çalışmalar da bunu söylüyor zaten bize.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Teşekkür ederim.

BAŞKAN – Teşekkür ederim İsmail Bey.

Mehmet Hocama teşekkür ediyoruz.

Şimdi de Tuncay Hocamız...

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ – Özür diliyorum, araya girmem lazım yani terminolojiyle ilgili ben en son konuşacağım için aslında bağımlılık ruhsal bir rahatsızlık mı yoksa... Belki terminolojiyle ilgili baştan itibaren bazı farklılıkları ortaya koyarsak ondan sonra devam etmek belki daha doğru olabilir. İzin verirseniz küçük bir katkı yapayım.

BAŞKAN – Estağfurullah, buyurun.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ – “Bağımlılık” derken burada sanıyorum hani tıbbi bir bağımlılıktan söz edemeyiz çünkü bağımlılık tanısını hekimlerin koyması

gerekir. Bağımlılıkla ilgili herhangi bir araştırmayı da dolayısıyla hekimlerin yapması gerekir. Burada zararlı ve riskli kullanımdan belki bahsediyoruz. “Bağımlılık” dediğimizde böyle bir karşılığı var herhâlde yani terminolojiyle ilgili belki bir akıl karışıklığı olabilir diye ben bunu araya girip belirtmek istedim. Bağımlılık tanısı bir hastalıktır ve tanıyı hekimin koyması gerekir. Dolayısıyla bu tür araştırmalar yapılacaksa zararlı ve riskli kullanımla ilgili araştırmaları pek çok alandan kişi yapabilir ama “bağımlılık” dediğimizde bir rahatsızlık tanısından bahsediyorsak bu tür araştırmaların hakikaten hekimler tarafından, onun dışında da psikolojik danışmanlık, rehberlik bölümleri ve psikologlar tarafından bir ekip olarak yapılması gerektiğini kısaca eklemek isterim ve hani bu tür araştırmalar için de tabii ki Millî Eğitim Bakanlığının izninin olması çok kıymetli ama izinlerin verilmediğini, hani pek çok araştırmayla ilgili bu konuda önümüzde pek çok engeller olmuş olduğunu başka alanlarla ilgili yapmakta olduğumuz araştırmalardan da biliyoruz. Bunun bir vesile olması belki iyi olabilir hani belli bir amaç, ortak bir amaç varken de araştırmayla ilgili izin almanın bundan sonra belki daha kolay olacağını umuyorum.

Sadece terminolojiyle ilgili bir karışıklık olmasın diye araya kısaca girmek istedim.

Teşekkür ediyorum.

BAŞKAN – Evet, peki, biz de teşekkür ederiz.

Hocam buyurun.

2.- Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Tuncay Ayas'ın, internetin belli sitelerine bağımlılık, internetin insanların ilgisini çekme nedenleri, amacı dışında kullandığında ortaya çıkan olumsuzluklar ve yapılması gerekenler hakkında sunumu

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ PROF. DR. TUNCAY AYAS – Birçok konuya Barış Hocam değindi, ben de kısaca bazı konulara değinip fazla sözü uzatmayacağım.

Teknoloji bağımlılığı... İnsanlık tarihi açısından baktığımızda, sürekli bazı teknolojileri geliştirerek günümüze kadar gelmiş durumdayız. Dolayısıyla, teknoloji amacı doğrultusunda kullanıldığı takdirde herhangi bir problem teşkil etmeyen... Zaten günümüzde de teknolojiyi kullanmadan hayatımızı sürdürebilme şansına sahip değiliz. Özellikle 2000 yılından sonra doğan çocukları “dijital yerliler” olarak ifade ettiğimizde bu bireyler artık teknolojinin içinde doğdukları için teknolojisiz hayatını sürdürebilme şansına sahip değildir.

İnterneti bu teknoloji bağımlılığı bahsinde -Barış Hocamın da ifade ettiği gibi- bazı bölümlere ayırmakta fayda var. Burada internet, sosyal medya, oyun, kumar, site... Aslında buradaki internetten kastımızı site bağımlılığı olarak ifade ediyoruz. Bireyler internete bağımlı değiller, burada internetin belli sitelerine... İşte, kimisi sosyal medyaya bağlıdır, kimisi kumar sitelerine bağlıdır, kimisi oyun alanlarına bağlıdır. Dolayısıyla, kendi kullanmış oldukları alanlarda sürekli vakit geçirirler ve zamanlarının büyük çoğunluğunda bu alanlarda oldukları için bu siteye bağımlıdırlar. Şimdi, internet kullanımına baktığımız zaman, dünya nüfusunda çok, işte, hemen hemen yarı oranlarda, 7,5 milyar insan olduğu düşünüldüğünde 4 milyarının internet kullandığını söyleyebiliriz. Yine Türkiye'deki oranlara baktığımızda da 54 milyondan fazla internet kullanıcısı olduğunu söyleyebiliriz. Zaten bu internet kullanım oranları gittikçe artmakta, artmasındaki temel faktörlerden bir tanesi de artık akıllı telefonlar kullanılmasına başlamasıyla birlikte her bireyin cebinde artık internetin olduğunu söyleyebiliriz.

Biraz önce de ifade ettiğim gibi, teknoloji hayatımızı o kadar fazla kolaylaştırdı, o kadar imkânlar sunmasına zemin hazırladı ki bunlardan bir tanesini kendim yaşadığım bir örnek olarak ifade edeyim. 2003 yılında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimlerinde doktora yaparken tez ödevi olarak hocam bir ödev verdi, YÖK'te Tez Tarama Merkezi'ne gidip o ödevi araştırmam gerekiyor, bir günümü harcadı. Yani buradan YÖK'e gittim, oradan aldım, Cebeci Kampüsü'ne dönmem bir günümü aldı. Ama şimdi internet sayesinde beş dakikada bütün verilere ulaşma şansına sahibim.

Yine, bunun gibi, alışverişe ulaşmak, eğlence, ticaret, bankacılık bütün bu imkânları bize sunan teknolojiyi tabii ki her yönüyle, biraz önce sayın vekilimin dediği gibi yani bu açıdan değerlendirdiğimizde teknolojiyi hayatımızı olumsuz şekilde yani bağımlılık düzeyine ulaştıracak bir nokta olarak değerlendirmememiz gerekiyor. Buradaki temel kriter, biraz sonra da bahsedeceğim, amacı dışında kullanıldığı takdirde sorun olmaya başlıyor, hayatımızı olumsuz şekilde etkilediği takdirde, bundan bahsedeceğim.

Şimdi, interneti en çok hangi amaçlar için kullandığımıza baktığımızda işte araştırma yapmak, sohbet etmek, sosyalleşmek, internet bankacılığı, oyun, film, müzik vesaire. Burada genellikle internet bağımlısı olan bireylerin kullanmış olduğu siteler daha çok eğlence, sohbet ve oyun sitelerini kullanan kişilerin bağımlı olduğunu görmekteyiz. Ancak araştırma vesaire amacı doğrultusunda kullanan bireylerin ise bağımlı olmadığını söyleyebiliriz.

Şimdi, internet büyüdü bir dünya. Niye bu kadar insanların ilgisini çektiğine baktığımızda, herhangi bir emek harcamamıza gerek yok. İşte bilgisayarın başında veya akıllı telefonun başına oturduğumuz takdirde dünyanın diğer ucuyla her türlü alanlara ulaşma imkânı sağladığı için fazla bir emek harcamadan bunlara ulaşmamızı sağlıyor.

Yine, herhangi bir sorumluluk gerektirmiyor, birçok alanda bazen insanların yaptıkları işlerden dolayı sorumlu olmasına rağmen sanal ortamda yapmış oldukları etkinliklerden, söylemlerden vesairelerden fazla sorumluluk sahibi değil, biraz sonra bahsedeceğim, sanal zorbalık gibi eylemlerin yapıldığı ve bu eylemlerden dolayı sorumluluk sahibi değil. Mesela işte bu yakın zamanda yaşamış olduğumuz işte ilginç olaylardan bir tanesi, işte, bir genel başkanımızın görüntüleri internet ortamında paylaşıldı ve bunun kim tarafından yapıldığı vesaire bulunamadı.

Yine, internet bize sosyalleşme olanağı sunuyor. Birçok öz saygısı düşük bireyler, gerçek yaşamda yüz yüze iletişim kurma noktasında sorun yaşayan kişiler sanal ortamda çok üst düzeyde iletişim kurabilme, sosyalleşebilme... İşte, baktığımızda toplulumuzda birçok kişi işte bakıyorsun geçenlerde haberlerde okudum, Giresun'dan bir vatandaş işte dünyanın farklı bir ülkesinde bir bayanla internet aracılığıyla tanışmış ve evlenme söz konusu olmuş.

Yine, burada internet ortamında göz kontağı kurmak söz konusu değil, gerekmiyor yani normal yaşantısına insanlar iletişim kurarken karşısındakiyle göz kontağı kuracağı için işte utangaç bireyler bu noktada sıkıntı yaşadığı için iletişim kurmaktan veya insanlarla bir araya gelmekten korkuyorlar. Ama internette böyle bir durum söz konusu olmadığı için kolaylıkla kendini ifade edebilme imkânına sahip.

Yine, internette yeni kimlikler oluşturabiliyor, biraz önce Barış Hocamın dediği gibi normal yaşantıda çok farklı işte öz saygısı düşük olan bireylerin sanal dünyada kendisini olması gerektiği, ideal benliğini yansıtabiliyor. Bakıyorsun, işte normal yaşantıda 130 kilo olan bir kişi sanal dünyada manken gibi kendisini yansıtabiliyor. Dolayısıyla bu imkânı sağladığı için de internet büyüdü bir dünya.

Yine, internet sınırsız, istediğiniz kadar istediğiniz sayfaları gezebilme imkânını sunması açısından önemli avantajlar sağlıyor.

Yine, toplumsal denetim çok üst düzeyde değil. Birçok insan burada yapmış oldukları işte olumsuz siteler oluşmasına rağmen çok sınırlı sayıda denetleme olduğundan dolayı istediği gibi istediğini yapma şansına sahip. Özgürlük sunuyor, kontrol çok fazla yok.

Yine, ödülleri bol, özellikle oyunlarda her “level” atlama bireye bir ödül kazandırdığı için bireylerin bu oyunlardaki asıl bağımlı olmasının sebeplerinden bir tanesi de bu.

En önemlisi de stresle başa çıkma. Birçok insan yaşamış olduğu günün yorgunluğunu vesaire akşam eve geldiği zaman internet ortamında bu stresten kurtulmak için internette farklı sitelerde gezinti yapabiliyor.

Tabii ki, biraz önce Barış Hocamın dediği gibi, internet her zaman olumlu sonuçlar ortaya çıkarmıyor, birçok sorunları da beraberinde getiriyor, bunlardan bir tanesi işte fiziksel sorunlar içerisinde işte baş ağrısı, sırt ağrısı, Karpal Tünel Sendromu, kilo sorunları, gözle ilgili sorunlar olduğunu görebiliyoruz.

Yine, işte sosyalleşme sorunları. Burada biraz önce ifade ettik, normal şartlarda insanlar internet ortamında çok farklı şekillerde sosyalleşme imkânına sahip olabiliyor çünkü kendisini farklı şekillerde yansıtabiliyor. Ama normal, gerçek yaşantıda diğer insanlarla iki kelimeyi bir araya getirip konuşabilme imkânına sahip olamıyor, sosyalleşme anlamında ciddi bir sorun oluyor.

Yine, akademik sorunlar yaşamaya başlıyor. Vaktinin birçoğunu internet ortamında geçirdiği için artık derslerdeki ilgi azalmaya başlıyor ve akademik başarının düştüğünü görüyoruz.

Yine, birçok psikolojik sorunların olduğunu görmekteyiz. Bizim yapmış olduğumuz çalışmalarda da işte internet bağımlısı olan bireylerin depresyon, anksiyete, yalnızlık gibi psikolojik sorunlarının olduğunu söyleyebiliriz. Burada özellikle yalnızlık boyutundan bahsetmek istiyorum. Bunu kısır döngü olarak ifade edebiliriz. Genel itibarıyla bireyler sanal ortamda, internet ortamında çok fazla zaman harcadıkları için, kendi sosyal gerçek yaşantılarına zaman ayıramadığı için çevresinin yavaş yavaş azaldığını görüyoruz ve dolayısıyla yalnızlaştığını ifade ediyoruz.

Yine, bir diğer boyutuyla da değerlendirdiğimiz zaman bireyler yalnız oldukları için bazen internet onlar için bir kurtuluş aracı olarak ifade ediyoruz. Herhâlde yanlış hatırlamıyorsam, İngiltere’de bir yıla yakındır Yalnızlık Bakanlığı kuruldu. Türkiye’de henüz bu noktada ciddi bir sorun yok ama ilerleyen süreçlerde en büyük sıkıntılarımızdan bir tanesi de yalnızlık olacaktır. İşte bu yalnızlığın aslında bütün psikolojik sorunların temelini oluşturduğunu ifade edebiliriz.

Bir diğer boyuta baktığımızda işte internetin yaratmış olduğu önemli sorunlardan evlilikle ilgili sorunların ortaya çıktığını söyleyebiliriz. İnternette fazla zaman harcayan bireyler, eşler birbirine yeteri kadar zaman ayıramadıkları için ciddi manada sorunlar yaşamaya ve buna bağlı olarak ilerleyen süreçlerde boşanmaların büyük bir kısmını sanal ortamda ayrılan zamana bağladığını söyleyebiliriz.

Yine, mesleki sorunlar ciddi manada görünmekte. İşte bireyler akşam veya geç saatlere kadar internette zaman geçirdikleri için gün içinde çalışma esnasında gerekli konsantrasyonu gösterememesi veya işte iş ortamlarında bireyler sanal ortamda, sosyal medyada zaman geçirdikleri için patronları tarafından işten çıkarıldıklarını görebilmekteyiz.

Tabii, Barış Hocam bahsetti, internetin risklerini, işte sanal dolandırıcılık, siber zorbalık vesaire gibi ciddi manada sorunların olduğunu söyleyebiliriz. Bağımlılıktan biraz önce Hocam bahsetti, bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne üstünde kontrolü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürdürmemeye başlamasıyla ortaya çıkıyor. İşte sanal ortamda da bireyler artık kullanmış olduğu teknolojinin, internet ortamlarının kölesi hâline gelebiliyor.

İnternet bağımlılığı kriterlerine baktığımızda, yine işte günü farklı uğraşlarla geçirmiş olmasına rağmen internetle ilgili aşırı zihinsel uğraş, başka bir işle uğraşmasına rağmen internette geçireceği zamanla ilgili düşüncelerinin artması. Yine internette bağlı kaldığı sürenin artması, biraz önce Barış Hocamın dediği, her geçen zaman, işte bugün bir saat kalmışsa bir sonraki gün iki saat, bir sonraki gün üç saat giderek bu zamanın artması gerekiyor çünkü artık kalan süre yeterli olmamaya başlıyor.

Yine, internette geçirecek zamanı azaltmaya yönelik girişimler bulunması rağmen bu girişimlerin başarısız olması. Bu internet kullanımının azalmasıyla birlikte yoksunluk belirtileri görünmeye başlaması, bu diğer bağımlılıklar da aynı şekilde. İşte madde almadığı takdirde bu yoksunluk belirtilerini gösterir bireyler, huzursuzluk, sinir, bulantı, baş ağrısı vesaire gibi.

Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma isteği artmaya başlıyor. İnterneti aşırı kullanması yüzünden okul ve işle ilgili sorunlar yaşamaya başlar.

Yine, internette bağlı kalabilmek için aile üyelerine veya doktoruna yalan söyleme, “Ben günde üç saat kullandım.” Normalde altı saat kullanıyor olmasına rağmen daha az kaldığını söyler.

Yine, internete bağlı kaldığı süre içerisinde duygu değişikliklerinin olması, umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi farklı duygusal durumların yaşandığını görmekteyiz.

Şimdi, genel itibarıyla baktığımızda internet kullanım yaşının artık 12-18 yaş arasında çok daha üst düzeyde olduğunu görebilmekteyiz. Bu yaş grubuna baktığımızda bireylerin ergenlik dönemine girdiği ve soyut düşünmenin geliştiği bir dönem olarak ifade ediyoruz. Dolayısıyla bu sürede bireyler kendi düşüncelerini ifade etme, özellikle işte sosyal medyada kendi fikirlerini, düşüncelerini ifade etme açısından çok daha aktif olarak kullandığını söyleyebiliriz.

Bağımlılık oranları, biraz önce Barış Hocamın ifade ettiği gibi, değişik oranlarda çalışmalar söz konusu olduğunu söyleyebiliriz. Bu bölgesel çalışmalara bağlı olarak oranların değiştiğini söylemek mümkün.

Burada aile etkisinden bahsetmek gerekiyor. Genellikle sağlıklı bir ailede yetişen çocukların teknolojik anlamda veya diğer madde bağımlılığı konusunda sorun yaşamadıklarını görüyoruz. Ancak aile içerisinde yaşanan ciddi duygusal problemler ve genellikle işte günümüzde giderek artan... Yine yanlış hatırlamıyorsam, geçen yıl Türkiye’de boşanma oranlarının evlilik oranlarını geçtiğini görmekteyiz. Bu da işte duygusal problemlerin yaşanmasına, boşanan ailelerden, ebeveynlerden yaşadığı bu duygusal problemi sanal ortamda gidermeye çalışmasıyla birlikte sahip olmuş olduğu çocukların ihmal edilmesi ve bu da duygusal anlamda çocukların da sanal ortamda kendilerini ifade etme boyutuna geçtiklerini söyleyebiliriz. Biraz önce Barış Hocamın da ifade ettiği gibi, ihmalkâr aile tutumuna sahip olan ailelerinin çocuklarının daha fazla sanal teknoloji bağımlısı olduğunu söylemek mümkün.

Burada ebeveynlerin yeni doğan bir çocuk, dünyaya yeni gelen çocukla birlikte daha büyük çocuğu ihmal etmesi söz konusu olabiliyor, bunun da işte teknoloji bağımlılığına bireyleri sürüklemesine neden olduğunu söyleyebiliriz.

Yine, ailelerin çocuklarıyla birlikte mutlu zaman, ortak zaman geçirme imkânlarının azaldığını söyleyebiliriz. Bu açıdan değerlendirdiğimizde, ben Sakarya’da daha önceki süreçte bir apartman dairesinde oturuyordum, bu süre içerisinde çocuklarıma yeteri kadar zaman ayıramadığımı hissettim ve daha sonra bahçeli bir ev aldım. Şu an işte bahçemde patlıcan, domates vesaire yetiştiriyorum –hobi bahçesi de yaptım- ve çocuklarımla beraber bu ekinlikleri yapıyorum. Dolayısıyla artık eskisi kadar telefon ve tablet istemediklerini de gördüm, biraz önce Barış Hocamın dediği gibi.

Yine, çocukların severek yapabileceği etkinlikler ortaya konulması gerekiyor. Burada bazen aileler işte çocukları kendi istekleri doğrultusunda sanat etkinliklerine yöneltiyorlar ancak burada çocukların ilgi ve yetenekleri bu alanda olmadığı takdirde farklı sorunların ortaya çıkmasına neden olabiliyor.

Filtre eklemesi biraz cazip değil çünkü artık -dijital yerli- çocukların bütün filtre programlarını kirabilme özelliklerine sahip olduğunu söyleyebiliriz.

Yine, bilgisayar çocukların odalarında değil, özellikle bunu küçük yaştan itibaren evde salonda çocukların bilgisayar kullanmasına imkân sağlamak gerekiyor. Daha sonraki süreçlerde eğer odasına koyup odadan salona aldığımız takdirde aileleriyle çocuk arasında ciddi çatışmaların yaşandığını söyleyebiliriz.

Yine, burada ailelerin rol model olması çok önemli. Baktığımızda işte kendisi ya televizyonla meşgul ya da kendisi de telefonla meşgul ama çocuğuna “Sen telefonla oynama, telefonla vakit geçirme, ders çalış.” şeklinde söylemler çok olumlu sonuç vermiyor.

Yine, tabii ki teknolojiden uzak durmanın söz konusu olmadığını söyleyebiliriz. Burada ailenin çocuğuyla birlikte belki teknolojiyi kullanması gerekiyor ve bu noktada işte olumlu ve olumsuz örnekleri ve siteleri çocuklara göstermesi ciddi manada olumlu sonuçlar vereceğini söyleyebiliriz.

Çocukların bağımlı olduğunun işaretlerine baktığımızda, burada işte aşırı yorgunluk, akademik sorunlar, hobilerin azalması, arkadaşlarından uzaklaşma, aile içerisinde söz dinlememe, karşı çıkma gibi ciddi çatışmaların yaşanması teknoloji alanında bağımlı olduğunun işaretleri olabilir ancak bunları gösteren her çocuğun bağımlı olduğunu söylemek mümkün değil.

Teknoloji bağımlılığının diğer madde bağımlılıklarından daha hızlı bir şekilde ilerlediğini söyleyebiliriz. Baktığımızda, madde bağımlılığı, yanlış hatırlıyorsam, milattan önce 6000’li yıllardan itibaren günümüze kadar devam ediyor. Ancak teknoloji, özellikle bu bahsettiğimiz bilişim ve bilgi ve iletişim teknolojileri hayatımıza –Türkiye için söylüyorum- 1990’lı yıllarda girdi. Aradan geçen yirmi dokuz, otuz yıllık bir süre içerisinde bu noktaya geldik. Ama işte maddenin tarihi geçmesine baktığımızda çok uzun süre...

Tabii ki burada teknoloji tehlikeli bir araç olarak ifade edilmediği ve her an her yerde bireylerin ulaşmasını sağladığı için çok daha basit bir şekilde bireylerin bu noktada ciddi sorunlar yaşayacağını, ilerleyen süreçlerde önemli ciddi sorunlar yaşayacağını söyleyebiliriz.

Şimdi, işte baktığımızda, ilaç hastalandığımız zaman kullandığımızda iyileşmemizi, sağlıklı hâle gelmemizi sağlıyor ancak ilaç kutusunun hepsini yuttuğumuzda da ölümümüze neden olduğunu söyleyebiliriz. Teknolojiyi de bu şekilde değerlendirdiğimizde amacı doğrultusunda kullandığımız takdirde hayatımıza olumlu katkılar sağlıyor ancak amacı dışında kullanıldığı takdirde de ciddi manada sorunlar ortaya çıkarabilecektir diyorum.

Teşekkür ediyorum.

BAŞKAN – Biz de teşekkür ediyoruz.

Sezai Karakoç, büyük düşünür, “Haddini aşan zıddına dönüşür.” diyor. Aynen sizin değiniz gibi, bir madde kıvamında alınırsa ilaç olur, fazla alınırsa zehir olur. Veya tuz az alınırsa, tat verir, fazla alınırsa tadı bozar. Haddi aşan, zıddına dönüşür, teknoloji de her şey de böyle değil mi.

Hocama soracaklarımız var mı? Komisyon üyelerimizin söz talepleri var mı?

İSMAİL KAYA (Osmaniye) – Teşekkür ederiz.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Teşekkür ederiz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Ağzınıza sağlık.

BAŞKAN – Hocam, çok teşekkür ederiz, ağzınıza sağlık.

SAKARYA ÜNİVERSİTESİ EĞİTİM FAKÜLTESİ REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ PROF. DR. TUNCAY AYAS - Ben teşekkür ediyorum.

BAŞKAN – Şimdi, üçüncü konuşmacımız, Uzman Doktor Mevhibe İrem Yıldız sunum yapacak. İrem Hanım zaten tanımlamayla başladı, mesleki hassasiyetini de gösterdi.

Buyurun.

3.- Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Öğretim Üyesi Uzm. Dr. Mevhibe İrem Yıldız'ın, Türk Tabipleri Birliğinin taramalara olacak katkıları, bağımlılık kavramı ve hareketsizlik sonucu oluşan fiziksel bulgular hakkında sunumu

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Tekrar merhabalar.

Ben, Türk Tabipleri Birliği adına burada bulunuyorum, Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanıyım.

Aslında şimdi burada kimlerin de olacağını bilemediğim için çok memnun oldum aslında hem eğitim bilimleri ile ilgili hem psikolojik danışmanlık rehberlik birimlerinden kişilerin olması da çok kıymetli. Keşke Psikiyatri Derneği ve Psikologlar Derneğinden de kişiler çağrılıysaydı çünkü bu alanda hep birlikte aslında tüm hani bu yaş grubuyla, ergenlerle ilgili tüm hani zorluklarda, davranışsal bozukluklarda hep birlikte çalışıyoruz. Bundan sonra umarım hani bu tür ortak bir proje planlanıyorsa...

BAŞKAN – Hocam, özür dilerim.

Bakın, öncesinde ve sonrasında onlar da var. Yani ama herkesi...

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Yani bilemediğim için ben...

BAŞKAN - ...bir arada dinleme şansınız yok, onun için.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Çok sevdim bunu da duyduğuma yani gerçekten bilemiyorum, bu toplantıda bile kimlerin olduğunu bilemediğim için...

ARZU ERDEM (İstanbul) – Haftaya...

BAŞKAN – Evet, Türkiye Psikiyatri Derneği haftaya inşallah.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Tamam, çok sevdim, çok güzel.

O nedenle ben psikiyatrist kimliğimle değil hekim kimliğimle konuşsam öncelikli olarak belki daha iyi olur, gelecek hafta zaten yeterince bilgi verileceği için tekrara düşmemek adına.

Şimdi, Türk Tabipleri Birliği aslında pek çok uzmanlık derneğini de bünyesinde barındıran bir birlik dolayısıyla farklı uzmanlık alanlarıyla ilgili teknolojinin kötüye kullanımıyla ilgili zorluklar ortaya çıktığını biliyoruz. Ben bugün dijital bir sunum yapmayacağım, teknoloji kullanmayacağım. Fakat şunu söylemem gerekir ki bu alanda yeterince çalışma ülkemizde yok. Nedeniyle ilgili zaten hani burada vurgu yapıldı, iyi de oldu gündeme gelmesi diye düşünüyorum. Pek çok araştırmayı okullarda yapmamızla ilgili çok ciddi zorluklar var gerçekten. Tarama yapmak o kadar zor ki aslında bu tür izinleri almak. Tek bir okulla ilgili yaptığımızda o okulla ilgili özellikler ön plana çıkıyor. Dolayısıyla yanlış bir sonuç ortaya çıkıyor dolayısıyla tüm ülkede randomize kontrollü çalışmalarla, pilot çalışmalarla

öncelikle belirlenebilir. Kaç okul gerekir, kaç şehir gerekir, dolayısıyla hani bu tür çalışma için belki Sağlık Bakanlığının, Millî Eğitim Bakanlığının öncülüğünde bir araştırma planlanabilir. Örneğin, Türkiye ruh sağlığı profili çalışması şu anda yürüyor ama bakanlık olmadan yürüyemez çünkü hep birlikte yapmak, kişilere ulaşmak, kurumlara ulaşmak, temsilcilere ulaşmak için gerçekten bizim hani bakanlıklara ve kurumlara izin için de hem de kolaylaştırıcılık açısından ihtiyacımız var. Türk Tabipleri Birliği de bu alanda bu kurumlarla bir arada çalışarak yaygınlıklara ilişkin çalışma yapmakla ilgili hevesli ve istekli gerçekten. Uzmanlık derneklerine de ilgili konularda araştırma yapmak üzere üniversitelerden hani kimleri önerdikleri mutlaka sorulabilir.

Şimdi, ruh sağlığıyla ilgili kısmı epeyce anlatıldı gerçekten, o yüzden hani bütünlüklü de oldu diye düşünüyorum, gelecek hafta burada olamayacak pek çok kişi, ruh sağlığı alanındaki sıkıntılardan bahsedildi. Ama daha çok hani bu bağımlılıkla ilgili söylemek istediğim şey, bağımlılık aslında belki fazladan kullandığımız bir terminoloji olabilir. Aslında kötüye kullanım, riskli kullanım, zararlı kullanım gibi terminolojileri kullansak çok daha yerinde olabilir. Bağımlılık, davranışsal bağımlılık ve madde ve alkol bağımlılıkları birbirlerine benzemekle birlikte çok farklı yönleri de var. Fizyolojik açıdan benzer olmakla birlikte tamamen aynı değil. Dolayısıyla aynı prensiplerle hareket edemeyiz tedavileriyle ilgili olarak. Belki ben hani hekim gözüyle bakacağım için diğer fiziksel bulgularla da ilgili bahsetmek gerekir, bu alanda da yeterli yine araştırma olmadığını söyleyerek... Buraya gelmeden önce ben biraz literatürü tekrar gözden geçirdim, diğer tıp alanlarıyla ilgili neler var diye. İnternetin kötüye kullanımı, fazla kullanımıyla ilgili, aslında obeziteyle ilgili yeterli çalışmanın olmadığını, ülkemizde de olmadığını görüyorum. Çünkü hareketsizliğe bağlı üç önemli sorun ortaya çıkmakta aslında bakarsak: Birincisi, kas iskelet sistemiyle ilgili ciddi zorluklar ortaya çıkıyor. Hepimiz aslında gün boyu bilgisayar karşısında oturuyoruz, belki bağımlı değiliz, belki hiçbir şeyi kötüye de kullanmıyoruz ama bizim hayatımız da aslında sürekli teknolojiyle ve hani bir şekilde oturarak geçiyor. Dolayısıyla bedenimizle ilgili rahatsızlıkların çok hani yaygın olarak bağımlı olmayan kişilerde de bulunabileceğini biliyoruz, buna yönelik de aslında yapılması gereken şeyler var ve bu alana da aslında yansıtılabilir diye düşünüyorum. Spesifik olarak bu alandaki kas iskelet sistemi bozukluklarıyla ilgilenmek şart olmayabilir, buraya aslında yansıtılabilir diğer alanlardaki bozukluklar. Ciddi postür bozuklukları çünkü otururken kendi postürümüzü her zaman koruyamayabiliyoruz, sağlıklı postürümüzü. Özellikle kamburluk vesaire skolyoz gibi kas iskelet sistemi bozuklukları ortaya çıkabiliyor.

Onun dışında, göz hastalıklarıyla ilgili önemli sorunlar var. Göz taramasının belki hani yapılabilmesi mümkün olabilir okullarda izin verilebilirse. Hem ilkokulda hem ortaokulda hatta okul öncesi dönemde göz taramasının belki zorunlu tutulması olabilir, bunun için bir kampanya başlatılabilir.

Onun dışında, mide, bağırsak sorunları da gerçekten çok önemli. Çünkü kaslarımızı genel olarak çalıştırmadığımızda mide, bağırsak sorunları da yaşıyoruz, bağırsak hareketlerinde de ciddi bir yavaşlama olabiliyor, kronik konstipasyon (kabızlık) sorunları ortaya çıkabiliyor. Onun dışında fiziksel ihtiyaçların tümünü ihmal edebiliyor zaten internet karşısında ya da teknolojiyle ilgili tüm araçları kullanan kişiler, sürekli olarak fiziksel ihtiyaçlarını da erteleyebiliyor, yemek yemeyi erteleyebiliyor, su içmeyi erteleyebiliyor, bu nedenle çok ciddi beslenme bozuklukları çok aşırı bir şekilde beslenmekle ilgili imkânları olmayan kişilermiş gibi ciddi bir kas kitlesi kaybına sahip pek çok çocuğun, ergenin aslında kliniklere başvurabildiğini artık görüyoruz, getirebilirlerse ebeveynleri tabii. Çünkü onları alıp bilgisayar karşısından nasıl okula gönderemiyorsanız doktora getirmez bile neredeyse mümkün olmayabiliyor. Dolayısıyla pek çok durumda taramayı ancak okullarda yapmak mümkün olabiliyor. Gönüllü olarak çağrılı olduğunuz bir yerdeki taramanın çok hani etkili olmadığını biliyoruz. Buldukları yere kişilerin gitmek ve orada tarama yapmanın çok büyük bir önemi var.

Şimdi, yasaklarla herhangi bir şeyi elbette çözebilmek mümkün değil dolayısıyla hani alternatif yaratmak çok kıymetli olur diye düşünüyorum ben de. Dolayısıyla hani internet karşısında ya da teknolojik aletlerle geçirilen zamanın yerine koyulabilecek sanat, spor ve akademik aktivitelerle ilgili eşit bir fırsat sahibi olma şansı tanımak gerekiyor. Bunun için de yine çok güzel öneriler geldi, ben hiç tekrar etmeme gerek olmadığını düşünüyorum, sanat, spor faaliyetlerini ve akademik faaliyetleri özellikle tatil zamanlarında... Çok uzun tatillerimiz var bizim, pek çok ülkeden olmayan uzun yaz tatillerimiz, sömestr tatillerimiz var ve burada verimli zaman geçirme olanağı gerçekten öğrencilerin yok. Yaz okulları aslında hani pek çok öğrenci gitmeye çalışıyor ama yaz okullarının tümü neredeyse çok pahalı ve ulaşım hani pek çok kişi açısından çok da mümkün değil. Dolayısıyla bu boş zamanı geçirebilmek için bu kadar kolay bir elinde cihaz varken bir öğrencinin hatta bir yetişkinin bile kolaylıkla daha uzak ödül değeri olan herhangi bir aktivitede bulunması çok da beklenemez. Kendimizden pay biçersek çok hızlıca ödül etkisi olan bu tür hani sanal oyunlar, paylaşımlar, sosyal medyayla ilgili aktiviteler, bunlar hepimiz için çok daha kolay ulaşabilir diye düşünüyorum.

Türk Tabipleri Birliği olarak gerçekten bu anlamda tarama çalışmaları yapılmasıyla ilgili elimizden geleni yapacağımızı ben Birlik adına... Bu kişilerle, kurumun Yönetimin Kuruluyla konuşarak hani buraya geldim. Bundan sonra birlikte çalışmakla ilgili diğer uzmanlık alanlarındaki yetkili kişilerle de bir araya gelerek ilk önce bir hipotezimiz olması lazım, tabii, neyi bekliyoruz? Tabii ki, bunun için uluslararası literatürden faydalanmamız gerekiyor.

Bizi ne anlamda yansıtıyor uluslararası literatür? Aslında pek çok anlamda artık yansıtmaya başladı. Çünkü toplumlar birbirine benzemeye başladı, biraz da teknoloji sayesinde de benzemeye başladı, kültürel faktörler çok önemli. Ama o yüzden bizim uluslararası literatürden de faydalanmamız mümkün. Yani kendi çalışmalarımızı bir yandan yapalım ama uluslararası literatür de yeterli bilgi sunuyor bize. Dolayısıyla bu alanda tarama çalışmalarıyla başlayabiliriz. Kamu spotları çok anlamlı bence de, bahsedildi, bu konuda hani neyin kötüye kullanım, neyin zararlı kullanım olduğunu, teknolojiyle ilişkimizi doğru nasıl kurabileceğimizle ilgili bu alanda bilgiler verilmesi kıymetli diye düşünüyorum.

Ben sözümü aslında, bundan sonra belki interaktif konuşmak mümkün olabilir diye uzatmak istemiyorum. Dediğim gibi, belli uzmanlık alanlarında tarama çalışmalarını, göz hastalıkları, obeziteyle ilgili metabolizma bölümleri ve endokrinoloji bölümlerinin içinde olduğu bir tarama çalışmasının yapılmasının obeziteyle ilişkili olarak bir etken olması bakımından hareketsizlik, hareketsizlikle ilişkili olması bakımından da internet ve teknolojiyi kötüye kullanımı bir etken olarak araştırmak gerektiğini düşünüyorum.

Ben şu an için sözlerimi burada sonlandırayım ve bundan sonra yapılacak olan çalışmalarda da gönüllü olarak her zaman bulunabileceğimi eklemek istiyorum.

Teşekkür ediyorum.

(Oturma Başkanlığına Sözcü İsmail Kaya geçti)

BAŞKAN – Biz teşekkür ediyoruz Mevhibe İrem Yıldız Hanım’a.

Komisyon üyelerimizden soru sormak isteyenler var mı?

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Teşekkür ederiz.

Genel olarak obeziteye bağlı olarak internet bağımlılığı...

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Yok, hayır, belki yanlış ifade ettim. Tam tersine, hareketsizliğe bağlı obezite. Ama şöyle bir durum da var, hareketsiz olmakla ilgili

değil sadece, herhangi bir öğün kavramı olmaksızın yemek yiyorlar, sabahtan akşama kadar internetin karşısında bulunduğumuz zaman artık bir öğün kavramı kalmıyor. Hani evdeki diğer kişilerle birlikte yemek gibi bir kavram da kalmadığı için “fast food” tarzı yiyecekler de fazla yeniyor. Hem hareketsizlik hem de yiyecek tüketimimizle ilgili patolojik birtakım özellikler ortaya çıkabiliyor, obeziteye çok büyük anlamda katkısı erişkinlerin de –hep çocuklardan ve erginlerden bahsediyoruz ama- çok önemli bir sorunu. Hatta belki de büyük anlamda daha önemli sorunu çünkü erişkinin üzerinde bir denetim yok. Çocukların denetimiyle ilgili her zaman bir durum var ama erişkinlerin kendini denetlemesi de söz konusu olamıyor başkasının denetimi olmadığı için, öz denetim de yetersiz kalıyor diye düşünüyorum. Dolayısıyla obezite hem çocukların hem ergenlerin ama aynı zamanda erişkinlerin çok önemli bir problemi. O nedenle o alanda da bir taramanın yapılması iyi olur diye düşünüyorum.

BAŞKAN – Teşekkür ediyoruz.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Ben teşekkür ederim.

BAŞKAN - Başka soru sormak isteyen var mı? Yok.

Yapmış olduğunuz bu güzel sunumdan dolayı teşekkür ediyoruz.

Haftaya da, Komisyon üyelerimiz için söylüyorum, yine saat 11.00’de toplantı yapalım diye düşünüyorlar. Sadece bu hafta 14.30’da olduğunu söylediler, Başkanımız gelirse de söyleriz, hani Genel Kurulu aksatmayalım diye toplantı saatlerini öne almışlar. Saat 11.00 eğer sizler için de uygunsa bundan sonraki haftalarda da herhâlde 11.00 olarak devam edilecek doğru mu?

YASAMA UZMANI – Şöyle bir durum var: Çarşamba 11.00’de başka bir komisyon burada toplantı yaptığı için ya 11.00’de başka bir salonda yapacağız ya da bu salonda 14.30’da.

BAŞKAN – Başka bir salon olabilir ya, salon çok önemli değil.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Genel Kurula gideriz biz de.

BAŞKAN – Doğru.

Biz o gün erken geliriz. İşte, şimdi, hem yoklamalar var diye sürekli gruptan çağırıyorlar hem orada bazen programı olan oluyor, konuşması olan oluyor. Herhâlde öyle düşünüyorlar.

Başkanımız da geldi ama bugün için teşekkür ediyoruz hepinize.

Başkanım, buyurun.

(Oturum Başkanlığına Başkan Vekili Ahmet Sorgun geçti)

BAŞKAN – Vekilin, vekilinin vekili, ne güzel.

Ben yok diye hemen bitiriverdin.

İSMAİL KAYA (Osmaniye) – Evet, öyle oldu.

BAŞKAN – Ne güzel olmuş.

İSMAİL KAYA (Osmaniye) – Teşekkür ettik.

BAŞKAN – Biz teşekkür ederiz.

İSMAİL KAYA (Osmaniye) – Hocamız burada yani sizlerin de sormak istediği bir şey varsa, ayrılmadı yani.

BAŞKAN – Hocam, teşekkür ederiz.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Ben teşekkür ederim.

Dediğim gibi yani psikiyatriyle ilgili alanı tekrar olmasın diye...

BAŞKAN – Kusura bakmayın, bir geri çıkmak durumundayım.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ RUH SAĞLIĞI VE HASTALIKLARI ANA BİLİM DALI ÖĞRETİM ÜYESİ UZM. DR. MEVHİBE İREM YILDIZ - Rica ederim.

Gelecek hafta zaten psikiyatri yönüyle ilgili sunum yapılacağı için hani orada da söyleyeceklerimi söyleyip kısa kesmek istedim.

BAŞKAN – Çok teşekkür ediyoruz.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Teşekkür ederiz.

BAŞKAN – Komisyon üyelerimize de, katılımcılara da teşekkür ederiz.

İyi akşamlar.

Kapanma Saati: 16.02

