

**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**



**8'inci Toplantı
10 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.- Komisyon Başkanı Nabi Avcı'nın, Komisyonun bugünkü gündemi ile gecikmeden dolayı üyelerden ve katılımcılardan özür dilediğine ilişkin açıklaması

2.- Komisyon Başkanı Nabi Avcı'nın, katılımcıların sunum yaparken dikkat etmeleri gereken usule ilişkin açıklaması

3.- Komisyon Başkanı Nabi Avcı'nın, Komisyonun çalışma süresinin bir ay uzatılacağına ilişkin açıklaması

III.- SUNUMLAR

1.- Türkiye Bilişim Derneği Genel Başkanı Aydın Kolat'ın, Derneklerinin bu alanda yaptığı çalışmalar ile bilişim teknolojileri kullanımı ve olası zararlarının bertaraf edilmesi için yapılması gerekenler hakkında sunumu

2.- Türkiye Bilişim Derneği İcra Sektör Kurulu Üyesi Doç. Dr. Özhan Yalçın'ın, bilişim teknolojileri bağımlılığının görünen ve görünmeyen sorunları, bilgisayar oyunları ve bağımlılıkla ilgili yapılabilecekler hakkında sunumu

3.- Türk Psikiyatri Derneği Temsilcisi Doç. Dr. Demet Güleç Öyekçin'in, bilişim teknolojileri bağımlılığında neyle karşı karşıya olunduğu, ülkemizdeki durum ile bu sürecin koruyucu etkenleri ve yapılması gerekenler hakkında sunumu

4.- Doç. Dr. Cüneyt Evren'in, internet bağımlılığı, temelde de internette oyun oynama bozukluğu, ülkemizdeki ve dünyadaki durum hakkında sunumu

IV.- ARAŞTIRMA KOMİSYONLARI

A) GÖRÜŞMELER

1.- Türkiye Bilişim Derneği temsilcilerinin yaptıkları sunumlara ilişkin görüşmeler



**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)



8'inci Toplantı
10 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 14.38'de açılarak iki oturum yaptı.

Komisyon Başkanı Nabi Avcı,

Komisyonun bugünkü gündemi ile gecikmeden dolayı üyelerden ve katılımcılardan özür dilediğine,

Sunum yapacak katılımcıların sunum yaparken dikkat etmeleri gereken usule,

Komisyonun çalışma süresinin bir ay uzatılacağına,

İlişkin birer açıklama yaptı.

Türkiye Bilişim Derneği Genel Başkanı Aydın Kolat tarafından, Derneklerinin bu alanda yaptığı çalışmalar ile bilişim teknolojileri kullanımı ve olası zararlarının bertaraf edilmesi için yapılması gerekenler,

Türkiye Bilişim Derneği İcra Sektör Kurulu Üyesi Doçent Doktor Özhan Yalçın tarafından, bilişim teknolojileri bağımlılığının görünen ve görünmeyen sorunları, bilgisayar oyunları ve bağımlılıkla ilgili yapılabilecekler,

Türk Psikiyatri Derneği Temsilcisi Doçent Doktor Demet Güleç Öyekçin'in tarafından, bilişim teknolojileri bağımlılığında neyle karşı karşıya olunduğu, ülkemizdeki durum ile bu sürecin koruyucu etkenleri ve yapılması gerekenler,

Doçent Doktor Cüneyt Evren tarafından, internet bağımlılığı, temelde de internette oyun oynama bozukluğu, ülkemizdeki ve dünyadaki durum,

Hakkında bir sunum yapıldı.

Türkiye Bilişim Derneği temsilcilerinin yaptıkları sunumlara ilişkin bir görüşme yapıldı.

Komisyon gündeminde görüşülecek başka konu bulunmadığından saat 17.23'te toplantıya son verildi.



10 Temmuz 2019 Çarşamba

BİRİNCİ OTURUM

Açılma Saati: 14.38

BAŞKAN: Nabi AVCI (Eskişehir)

BAŞKAN VEKİLİ: Ahmet SORGUN (Konya)

SÖZCÜ: İsmail KAYA (Osmaniye)

KÂTİP: Ahmet ZENBİLCİ (Adana)

BAŞKAN – Türkiye Büyük Millet Meclisinin en uzun isimli Komisyonunun değerli üyeleri, Bilişim Teknolojileri Bağımlılığının Etkilerinin İncelenerek Olası Zararlarının Bertaraf Edilmesi ve Bu Teknolojilerin Kontrollü Kullanımının Sağlanması İçin Yapılması Gerekenlerin Saptanması Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonunun değerli üyeleri, değerli misafirlerimiz, uzman arkadaşlarımız, basın mensuplarımız, değerli arkadaşlarım; Komisyonumuzun 8’inci toplantısını açıyorum, karar yeter sayısı var.

II.- OTURUM BAŞKANLARININ KONUŞMALARI

1.- Komisyon Başkanı Nabi Avcı’nın, Komisyonun bugünkü gündemi ile gecikmeden dolayı üyelerden ve katılımcılardan özür dilediğine ilişkin açıklaması

BAŞKAN - Dolayısıyla bugün biz burada Türkiye Bilişim Derneği İcra Kurulu Başkanı Doktor Aydın Kolat Bey’i dinleyeceğiz, sonra Türk Psikiyatri Derneğinden, aynı zamanda Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Tıp Fakültesi Dâhilî Tıp Bilimleri Ruh Sağlığı ve Bölümü hocalarından Doçent Doktor Demet Güleç Öyekçin’in sunumunu dinleyeceğiz, ayrıca Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinden Doçent Doktor Cüneyt Evren Bey’in sunumlarını dinleyeceğiz.

Önce davetimize icabet ettiğiniz için sizlere çok teşekkür ediyoruz. Ayrıca, büyük ölçüde Başkan ve Başkan Vekilinden kaynaklanan saat kaymaları sebebiyle önce Komisyon üyelerimizden, sonra da değerli misafirlerimizden özür diliyoruz ama Türkiye, Cumhurbaşkanlığı hükûmet sistemine geçtiği için Cumhurbaşkanımızın toplantısına katılmak öncelik kazandı. Dolayısıyla gündemimizde daha önce olmayan ama yeni gündeme gelen ve dolayısıyla sizi daha önceden haberdar edemediğimiz ancak bu sabah haberdar edebildiğimiz bir toplantı olduğu için o toplantıya katıldık. Toplantıyı biraz da erken bitirmek konusunda komisyon olarak gerekli çabayı göstererek iki buçukta sizleri ancak dinleme şansına kavuştuk. Onun için lütfen bu gecikmelerden ötürü kusurumuza bakmayın. Bu, her zaman olan bir şey değil. Dolayısıyla değerli üyelerimizden de özellikle özür diliyoruz bu gecikmeler için.

2.- Komisyon Başkanı Nabi Avcı’nın, katılımcıların sunum yaparken dikkat etmeleri gereken usule ilişkin açıklaması

BAŞKAN - Şimdi, ben sunumlara başlamadan önce değerli uzmanlarımıza çok küçük bir hatırlatma yapmak istiyorum, o da şu, biz bu uzun isimli komisyonu şöyle kısaltıyoruz: Bilişim Teknolojileri Bağımlılığıyla Mücadele Komisyonu. Bu demin okuduğum 3 satırlık başlığın özü bu ve çok işlevsel bir komisyon olarak tasarladık baştan itibaren komisyon çalışmalarını. Yani şüphesiz her birinizin kendi uzmanlık alanıyla ilgili ve kendi uzmanlık alanınızla bu Komisyon konusunun kesiştiği alanla ilgili söyleyecek çok sözü vardır ama bizim de çok sayıda uzmanı dinlemek ve her birinin farklı bakış açılarından önerdikleri somut çözüm önerilerini not edebilmek için sizden istirhamımız, olabildiğince kendi deneyimlerinizden, kendi yaşadıklarınızdan, kendi uzmanlıklarınızdan yola çıkarak burada özellikle yasama olarak bize ne düşünüyor, biz ne yapabiliriz? Siz bugüne kadarki yaptığınız çalışmalarda

yasamadan hangi konularda ne tür beklentiler içindeydiniz de onlar karşılanmadı veya zaman içerisinde yaptığınız çalışmalar gösterdi ki “Bu konuda şu tür mevzuat eksiklikleri var.” diyebileceğiniz çalışmalar nelerdir? Dolayısıyla bize yasama olarak ne yapmamız gerektiği konusunda somut önerilerde bulunacak şekilde sunumunuzu örgütlerseniz çok memnun oluruz. Aksi takdirde zaman zaman internet tarihinden başlayan sunumlarla karşılaşyoruz ve ister istemez arkadaşlarımızın sunumlarını yarıda kesmek zorunda kalıyoruz. Onun için yarım saat süre içerisinde lütfen, kendi uzmanlık alanınızdan ve yaşadıklarınızdan, tecrübelerinizden hareketle somut önerilerinizi bizimle paylaşırsanız çok memnun oluruz. Aksi takdirde şu oluyor bir de: Her gelen arkadaşımız kendi kurumunun veya bölümünün veya derneğinin, sivil toplum kuruluşunun veya kamu kuruluşunun faaliyet raporunu burada okuyorlar; bunu istemiyoruz. Biz sizin faaliyet raporlarınızı, tabii, alırız, inceleriz ayrı ama bizim şimdi sizden duymak istediğimiz somut öneriler.

Eğer Komisyon üyesi arkadaşlarımızın gündemle ilgili ayrıca bir önerileri yoksa hemen gündemimize geçiyorum.

AHMET SORGUN (Konya) – Sizin öneriniz, bizim önerimiz hocam.

BAŞKAN – Eyvallah, çok teşekkür ederim.

Şimdi, Türkiye Bilişim Derneği adına Derneğin Genel Başkanı Rahmi Aktepe’yi dinleyeceğiz.

Buyurun Rahmi Bey.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHİM AKTEPE – Tabii, ben de bu Komisyonun adını söylemeye cesaret edemiyorum ve Komisyonun değerli üyeleri; hepinizi saygıyla selamlıyorum.

Bizim aslında yaptığımız planda, eğer izniniz olursa, cesaretimiz var, iki dakikalığına yine Türkiye Bilişim Derneğini anlatalım isteriz, çok kısa başlıklarla, elli yıllık bir derneği iki dakikaya sığdıracak değerli arkadaşımız. Daha sonra da gündeme geçeceğiz, vakti de çok iyi kullanarak yarım saat içerisinde sunumumuzu bitirmeye çalışacağız.

Saygılar hepinize.

BAŞKAN – Hayhay, çok teşekkür ederim.

Buyurun.

III.- SUNUMLAR

1.- Türkiye Bilişim Derneği Genel Başkanı Aydın Kolat'ın, Derneklerinin bu alanda yaptığı çalışmalar ile bilişim teknolojileri kullanımı ve olası zararlarının bertaraf edilmesi için yapılması gerekenler hakkında sunumu

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA KURULU BAŞKANI DR. AYDIN KOLAT – Sayın Başkanım, değerli Komisyon üyeleri; Bilişim Derneği Başkanımızın söylediği gibi, elli yılı iki dakika içinde ben size kısaca anlatacağım. Ondan sonra çocuk ve ergen psikiyatrisi uzmanı Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesinden uzman arkadaşımız Doçent Doktor Özhan Yalçın esas konuyu o anlatacak. En sonunda da ben gene çok kısaca dernekle bu anlattığımız şeyleri “Nasıl birleştirebiliriz -Sayın Başkanımın söylediği gibi- nerelerde birlikte çalışabiliriz?”i çok kısaca bunu özetliyor olacağım, yarım saat içinde bunu bitirmeye çalışıyor olacağız.

BAŞKAN – Teşekkür ederim.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA KURULU BAŞKANI DR. AYDIN KOLAT – Türkiye Bilişim Derneği 50’inci yılına yaklaştı yani iki yıl sonra 50’inci yılımızı kutlayacağız. Bakanlar Kurulu kararıyla kamu yararına dernek statüsünde bir derneğiz. CEPIS diye Avrupa Birliği Bilişim Dernekleri

Konseyinin de bir üyesiyiz. Aslında bizim 12 bini aşkın üyemiz var, 7 şubemiz var Türkiye’de, 10 temsilciliğimiz var ve de aslında akademisyenlerle, iş adamlarıyla, siyasetçilerle, bilgi toplumu bilişim çalışanlarıyla, kamu-özel sektör temsilcileriyle, diğer sivil toplum kuruluşlarıyla beraber çalışıyoruz. Bu yıl da yeni bir yapıya geçtik, 25 kişilik bir icra kurulumuz var ve yaklaşık 100 kişilik de bir icra sektör kurulumuz var. Tüm bu konuları birlikte çözüyoruz kendileriyle.

Çok kısaca 3-4 başlıktan bahsedeyim. Mesela, Türkiye Bilişim Şurası 2002 ve 2004 yılında Türkiye Bilişim Derneğinin girişimleriyle ve öncülüğüyle yapıldı. E-Dönüşüm Türkiye İcra Kurulunda, gene 3-4 sivil toplum kuruluşlarıyla beraber, Türkiye Bilişim Derneği bu işin içindeydi. TOBB Bilişim Sektör Kurulu 1997’de TBD’nin girişimiyle kuruldu. Daha da önemlisi, Türkiye Büyük Millet Meclisinde Bilgi ve Bilgi Teknolojisi Komisyonu da gene 1997’de Türkiye Bilişim Derneğinin girişimiyle kurulmuştu. Aslında biz şu ana kadar yani çok kısa dönemde, son bir yıldır yerli ve millî yazılım çalışma grubunu yönetiyoruz yani bununla ilgili çalıştaylar yapıyoruz, raporlar hazırlıyoruz ve sizlere sunuyoruz. Dijital dönüşüm teknolojileri ve yeni meslekler çalışma grubumuz var. Yani bunlar bence Türkiye’nin geleceğine ışık tutacak önemli şeyler diye burada 2-3 satır olarak bahsediyorum. Bilişim Standartları Platformumuz var ve Türkiye Standartları Enstitüsüyle (TSE) birlikte dijital dönüşüm teknolojisi alanında standartları oluşturmaya çalışıyoruz. Yani çok kısaca, devletle çok sıkı ilişki içinde, elimizden geldiği kadar, bilişim sektörünün önünü açacak ve bunun yararlarını hep birlikte görebileceğimiz bir yapıyı oluşturmaya çalışıyoruz.

Şimdi, ben daha fazla uzatmadan sözü Özhan Hocam’a devredeceğim, esas o anlatacak bugünkü konuyu.

BAŞKAN – Teşekkür ederiz.

Buyurun.

2.- Türkiye Bilişim Derneği İcra Sektör Kurulu Üyesi Doç. Dr. Özhan Yalçın’ın, bilişim teknolojileri bağımlılığının görünen ve görünmeyen sorunları, bilgisayar oyunları ve bağımlılıkla ilgili yapılabilecekler hakkında sunumu

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN – Öncelikle herkese merhaba. Komisyonumuzun duyarlılığı için teşekkür ederim.

Ben daha çok psikiyatri yönünden, buz dağının görünen ve görünmeyen kısımlarından, internet ya da teknoloji bağımlılığıyla ilgili yapılabileceklerden ve gene son zamanlarda çok fazla gündeme gelen Mavi Balina gibi oyunlarla, bunlarla ilgili bilgiler vermeye çalışacağım sizlere ve tabii ki bazı önerilerim olacak.

Şimdi, “bağımlılık” deyince eskiden sadece işte alkoldür, esrardır yani legal ya da legal olmayan maddelerin bağımlılık yapması söz konusuydu ama artık son yirmi otuz yılda internet ve teknolojinin yaygınlaşmasıyla beraber böyle bir terim de ortaya çıktı. İşte, bunlar arasında en sık görülenleri aşırı internet oyunu oynama, sürekli “selfie” çekme, aşırı cep telefonu kullanma, sürekli dizi izleme gibi hem daha “benign” hem de daha “malign” olabilecek bağımlılıklar olabiliyor. Aslında çok erken bir zamanda, 1996 yılında Ivan Goldberg kumar bağımlılığının tanı kriterlerini kullanarak internet bağımlılığıyla ilgili bazı önerilerde ve tanı kriterlerinde bulunmuş yani o kadar erken yıllarda bile aslında bu konuyla ilgilenen insanlar eğer internet, teknoloji düzgün bir şekilde kullanılmazsa zarar verici ya da bağımlılık yapıcı olabileceğini tahmin etmişler.

Şimdi, tabii ki internet kullanımının patolojik ve patolojik olmayan yerleri var ve arada spektrumlar var. İhtiyaç için internet kullanımı dediğimiz şey, işte, işiniz için, bankacılık için gibi yararlı kullanımı kapsarken sık ve düzenli kullanımı eğlence ve boş zamanları geçirmek için de yani iş, akademik, mesleki alanlar dışında da kullanmayı içeriyor ama bunları kullanan herkes tabii ki bağımlı olmuyor.

Sorunlu kullanımına nasıl örnek verilebilir? Kişi bağımlılık düzeyinde olmasa da gene de işlevselliğini etkilemeye başlayan şekilde teknoloji kullanmaya başlıyor. Yani bir ergene arkadaşlarıyla buluşmak keyif verirken artık onunla buluşmak yerine bahaneler üreterek oyun oynamaya başlayabiliyor. İnternet bağımlılığı geliştikten sonra ise kişide artık akademik, mesleki işlevselliğe ileri derecede bozulma, iş kaybı, okul kaybı, aileyle ilişkili sorunlar, kimlik kazanımında bozulmalar, kişide internetten, oyundan ayrı kaldığında sinirlilik, madde kullanımındaki gibi çekilme belirtileri ortaya çıkabiliyor ve bunlar da aynı zamanda sağlık sorunları, sedasyonel yani sürekli internet başında olduğundan obezite gibi sorunlara yol açabiliyor.

Dünyada yaygınlıklarına baktığımızda tabii ki otuz yıl önce böyle çalışmalar yok çünkü internet yok ama zamanla görüyoruz ki öncelikli olarak Tayvan, Güney Kore’de daha çok yani Uzak Doğu ülkelerinde çok sık görülürken ve bir halk sağlığı sorunu hâline gelmişken yavaş yavaş Orta Doğu ülkeleri, Katar, Amerika Birleşik Devletleri ve son yıllarda Avrupa’da da bir artış var, Avrupa biraz daha korunaklıydı ama özellikle İngiltere’de de sıklıkla artış var. Burada size Türkiye’deki yapılmış ayrı ayrı çalışmalardan çok bahsetmeyeceğim çünkü genelde küçük örneklemli çalışmalar ama genel olarak bakıldığında yüzde 2 ile yüzde 17 arasında bağımlılık bildiren çalışmalar var, gençler, ortaokul ve lise öğrencileri arasında, yetişkinler için çalışmaları buraya koymadım.

Bu çalışmalardaki farklılıklar tabii ki yöresel değişiklikler, kültürel değişiklikler, ülkenin, o bölgenin ne kadar gelişmiş olduğu, kullanılan yöntemlerle ilgili değişebilir ama genel olarak bazı çalışmalarda yüzde 10, bazı çalışmalarda yüzde 3 gibi internet bağımlılığı görülürken risk grubunda olan yani bağımlılık geliştirmemiş ama bağımlı olma potansiyeli olan kişilerin de yüzde 10’un üzerinde olduğu gözleniyor. Niye bu önemli? Çünkü bağımlılık geliştikten sonra tedavi çok zorken risk altındaki bireylerin tedavisi oldukça kolay diyebilirim.

Şimdi, internet niye bağımlılık yapıyor? Bir kere her zaman ulaşılabilir olması ve her ortamda kullanılabilmesi. Ben şimdi, mesela, bir sunuma girdiğimde burada sigara içebilir miyim? İçemem ama bir alışveriş merkezine gittiğimde “Wİ-Fİ” ücretsiz, istediğim gibi kullanabilirim. Kontrol kişide, istediğim zaman uzaklaşıyorum. Facebook’ta birisiyle yazışırken tartışıyor muyum? Bilgisayarı kapatırım ama normal hayatınızda tartışırken bir anda ilişkiye son verebilir misiniz? Hayır. İstedığınız kimliğe bürünebilirsiniz. Özellikle sosyal sorunları olan, sosyal ilişki kurmakta zorlanan bireyler internet ortamından ilişki kurmaya daha yatkın olabiliyor. İstenilen kimliğe bürünebilme de özellikle ergenler için önemli. Kendilerinden hoşnut olmayan özelliklerini sanki iyiymiş gibi gösterebiliyorlar.

Şimdi, işlevsel ve ılımlı internet kullanımı yararlı, patolojik kullanımı zararlı. Buna birazdan değineceğim, “Niye bunun önemi var?” diye. Aşırı kullanım sadece psikiyatrik bulgulara yol açmıyor, bedensel belirtilere yol açıyor. Ne oluyor? Bu kişiler hipertansiyon, sağlık problemleri, obezite, kardiyovasküler sorunlar, duruş anomalileri çok fazla geliyor ortopedik kliniklerine ve gözle ilgili sorunlar yaşıyorlar.

Aşırı vakalar, Güney Kore’de, Tayvan’da ölümle birleştirilmiş çünkü yirmi dört saat sürekli internetin önünde atıştırıp doğru dürüst yemek yemeyen, hiç uyumayan kişiler tabii ki obez hâle geliyorlar ve bununla ilgili sağlık sorunları yaşıyorlar.

Daha çok aşırı sayıda çok oyunculu, çevrimiçi rol oynama oyunları ergenlikte bağımlılıkla ilişkili. Niye? Burada bir grup hâlinde hareket ediyor, kendine bir hedef koyuyor. Bunlar çünkü ergenlikte önemli. Ya da sorunları bunlarla oynayarak, gerçekten koparak yok sayıyor ama bunlar tabii ki ergenin sorunlarını çözmediği gibi, çok daha fazla sorunlara yol açıyor. Nedir? Sosyal sorunları varsa, arkadaş bulmaktansa internet üzerinden “chat”leşmek daha kolay gelebiliyor.

Young önemli bir isim internet bağımlılığında. Bu kişi belli şeyler tariflemiş, mesela çekilme belirtisi. Şimdi, alkol kullanan bir bireyde çekilme belirtileri, işte ellerde titreme olabilir, çarpıntı olabilir. Ağır vakalarda biz buna benzer bulgular görebiliyoruz. Hatta yatırdığımız bazı vakalarda ileri derecede çekilme belirtisi, sanki madde bağımlısı gibi çekilme belirtileri gözlenebiliyor. Tolerans gelişim şey ne? Yarım saat yetiyor, sonra bir saat, üç saat, beş saat yani kişinin artık keyif alması için git gide bu süre uzuyor. Tasarladığından daha fazla internette vakit geçiriyor hatta şöyle: Mesela, biz hastalarımızla konuşuruz, “Ben günde bir saat giriyorum.” diyor, ailesiyle konuşuyorsunuz altı saat giriyor. Aslında yalan söylemiyor olabilir, o altı saat, bir saatmiş gibi şey yapabiliyor. İşte, tekrarlayıcı şekilde interneti bırakmaya çalışsa da bırakamayabiliyor.

Diğer iki önemli araştırmacı Ma ve Hsu ise şunları da söylüyor: Sağlık problemlerini bunlar görmezden gelir yani obezite olur ama interneti bırakmamak için -çünkü doktora giderse ona başka aktiviteler önerecek- yapmıyor ya da okulu bırakıyor. Yani okul, akademik, mesleki kayıp ve sağlık sorunlarını görmezden gelme de internet kullanım bozukluklarında görüyoruz.

İki çeşidi var aslında, bir genelleşmiş internet bağımlılığı. Burada kişi, hayattaki sorunlarını çözemiyorsa bunları sanal ortamda ayrı kimlikler kullanarak çözmeye çalışıyor yani stresle baş etme yöntemi gibi. Ama bu durum tabii ki kişinin sosyal becerilerini de bozduğundan kişi iyice internete düşüyor. Özelleşmiş İnternet bağımlılığı ise şöyle: İşte, pornografi, cinsellik, oyun ve kumar oynama gibi daha spesifik şeyleri içeriyor.

Ergenleri, dediğim gibi, genelde çevrimiçi, çok sayıda oyuncu içeren oyunlar kötüye kullanıyor. Burada sorun şu: Siz Güney Kore’den Han ile Ankara’daki Meral aynı anda internete giriyor, orada belki günün uygun bir saati ama Meral girdiğinde gecenin üçü. Yani zaman kavramı bulanıklaşmaya başlıyor. Gene sanal rekabet, yapay olarak grup hâlinde hareket etme gibi, ergenlikte önemli olabilecek şeylere, kişi buradan da uyum sağlamaya çalışıyor yani bilgi edinmek yerine sıkıntı gidermeye çalışıyor. Kullanım sırasında da kişi zamanın ne kadar geçtiğini anlamakta zorlanıyor, bu da prognozu yani ilerleyişi artırıyor. Bu, özellikle koruyucu ruh sağlığı açısından önemli. İnternet ve video bağımlısı olan gençlerde genelde çoğu çalışmalarda aile içi ilişki sorunlarına rastlanıyor yani aile içi ilişki sorunları olan, ailenin genel olarak ruh sağlığının bozuk olduğu durumlarda çocuklar çok daha kolay bağımlı hâle geliyorlar. Bir diğer şey de artmış intihar riski. Bu bir sonuç olabilir yani kişi bilgisayarın başında durduğu için davranışsal aktivasyon sağlamadığı için gene uyku bozuklukları nedeniyle depresyon geliştiriyor olabilir ya da depresif bir birey sosyal ortamdan kaçındığı için teknolojiye sığınıyor olabilir.

Ergenler tabii çok yatkın bir grup ve ergenlikte geliştiğinde bu internet ya da teknoloji bağımlılığı yetişkinlikte gelişene göre çok daha yıkıcı seyreliyor. Niye? Çünkü bu çocuklardan biz ergenlik döneminde cinsel, akademik, mesleki bir kimlik oluşturmalarını bekliyoruz. Bir erişkin bu kimlik öğelerini tamamlamışsa yıkıcı etkisi daha azdır ama bunları tamamlayamamış bir birey zaten gene teknolojiyle aşırı uğraşa devam edecektir. Ergenler için kimlik arayışı, farklı kimlikler edinme internette çok daha kolay olabiliyor ki bu da ergenlerin daha riskli olmasını sağlıyor. Tabii, bizim şöyle de bir şeyimiz var, eskiden bizim bir önceki neslimizle aramızda bir nesil fark varken artık son yirmi-otuz yıldaki globalleşme ve internet, teknolojinin aşırı gelişmesi bizim kendi çocuklarımızla

aramızda sanki iki-üç nesil fark varmış gibi bir durum söz konusu oluyor, o yüzden bu çocukların da interneti, teknolojiyi niye kullandıkları konusunda daha anlayışsız olabiliyoruz, bunlar da bu durumu pekiştirebiliyor.

Prognuzu kötü. Niye? Şimdi, alkol bağımlısısınız, bana geldiniz, bırakmak istiyorsunuz. Hedefimiz net, zor da olsa hiçbir zaman alkol kullanmayacaksın, arada bir arkadaşlarınla iç bilmem ne gibi bir durumumuz yok. Sigara bağımlılığında, arada kahveyle beraber içebilirsin demiyoruz çünkü o zaman tedavi olmaz ama internetin artık çok fazla yararlı yeri var. Mesela, ben bir doktorum, bilgisayar mühendisi değilim ama her işimi, reçete yazmaktan tutun da hasta kayıtlarına kadar, burada sunum yapmaya kadar bilgisayardan yararlanıyorum. Ne diyeceğim ben peki ergene ya da gence “Hayatından interneti, teknolojiyi tamamen çıkar.” mı diyeceğim? Hayır, böyle bir şey mümkün değil. O yüzden, bununla mücadele etmek de çok daha zor.

Oyun bağımlılığında oyun oynanmasının sonlandırılması hedefken, internet bağımlılığı yani oyun dışı internet bağımlılığında hedef interneti uygun, yararlı bir şekilde kullanmasını sağlamak.

Sonuç olarak, yavaş ilerleyen, genelde saklanan, genelde tedavi almak istemedikleri için çoğu zaman bize başvurmayan... Yani bize mesela, artık o kadar ciddi almada internet bağımlıları geliyor ki saldırganlık, ailesi engellediği zaman, polis zoruyla mesela, neredeyse madde bağımlısı gibi çocuklar gelebiliyor. Genel olarak baktığımızda, kişi dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, depresyon, sosyal fobi gibi internet, teknoloji bağımlılığına yatkın bir durumu varsa bunlar tedavi edildiğinde bazen yüz güldürücü sonuçlar alabiliyoruz ama çoğu zaman psikoterapi ve ilaç girişimlerine dirençli bir durum, özellikle bağımlılık geliştikten sonra. O yüzden koruyucu ruh sağlığı çok önemli.

Bir diğer durum, bizim çok sık karşılaştığımız, özellikle adli vakalarda, ergenlerde antisosyal kullanım, siber zorbalık. Nasıl bir şey bu? Yasa dışı şekilde kullanıyor. Bizim en sık gördüğümüzden bahsedeyim, belki onlarca böyle vaka gördüm, çok daha fazla. Ne oluyor? 20-30 yaşındaki bir erkek -akranı da olabilir- internet kullanımı sırasında kıza diyor ki “Hadi bana göğsünü göster, şunu yap, bunu yap.” Sonra bunu kaydediyor, daha sonrasında senin bu görüntülerin var, benimle buluşacaksın.” diyor, gidiyor orada cinsel istismarda bulunuyor yani bunlar da çok ciddi sorunlar. Burada da gene çok önemli, aile ilişkileri iyiye genelde pek görmüyoruz bu çocuklarda kurban olmayı ya da saldırgan olmayı.

Aile danışmanlığı çok önemli. Bir ailede, eve geliyor adam işte “PC”sini açıyor, işte Playstation oynuyor, işte interneti bankacılık hizmeti, şunun bunun için kullanmıyor da böyle tanımadığı insanlarla “chat” yapıyor, sürekli Instagram’da. Şimdi, böyle bir model olan aileler tabii ki çocuklarını bağımlılık için risk altına sokuyor. İnternetin olumsuz bir araç gibi nitelenmemesi lazım aslında aileler tarafından. Bunun uygun kullanımı konusunda onlara örnek olmaları; bankacılık hizmetleri, iş yaşamlarıyla ilgili kullanarak internetin sadece eğlence değil, aynı zamanda bize iş, akademik yaşamda yardımcı olduğunu göstermek gerekiyor. O yüzden eğitim kurumlarında özellikle ailelere bunlarla ilgili danışmanlık vermek, eğer aile internet ve teknoloji kullanımı konusundaki kuralları bilmiyorsa mutlaka bunların rehber öğretmenler, pediatristler, aile hekimleri tarafından sorgulanması ve bir risk söz konusuysa yani kurallara uymama söz konusuysa bilgilendirilmeleri gerekiyor, bunlar çok etkili oluyor.

Ne yapılabilir? Çocuğa cep telefonu ve tablet mümkün olduğunca geç alınabilir. Evde mesela laptop yerine masaüstü bilgisayar kullanımının bağımlılık riskini azalttığını biliyoruz, laptopu çünkü her yere taşıyabilir. Bilgisayar, salon ya da oturma odası gibi ailenin olduğu ortamlarda kullanılması gerekiyor. Bunun iki avantajı var: Çocuk neye giriyor görüyorsunuz. İkincisi de etrafta konuşma, dikkat dağıtıcı şeyler olduğu için çocuk daha az dalıyor bilgisayara, bu da bağımlılık riskini azaltıyor. Gene mesela, teknolojik materyaller... Diyelim ki oyun oynuyorsunuz çocuğunuzla, bunu konuşarak, sohbet

ederek yapmak. En önemli şey, küçük yaşlardan itibaren zaman ve yer kısıtlamalarının uygulanması. Belli bir yaştan sonra bunu yapmaya kalktığınızda geçmiş ola, bunları uygulamak öyle çok kolay olmuyor. Mesela, özellikle ödevler, görevler bittikten sonra kısa süreli izinler verilebilir. Arkadaşlarının bulunduğu ortamlara giderken veya doğaya çıkıldığında tablet yanlarına alınmayabilir. Arkadaşlarla buluşulacaksa tüm aileler anlaşma yaparak teknolojik materyallerini evde bırakabilirler. Mesela, gene şarj aletinin sürekli taşınması yani bu da gene şarj bittikçe oynamaya devam et anlamına geliyor. Süre önceden belirlenmeli “Peki, beş dakika daha.” denilmemeli. Öfke nöbeti olursa da zaman kısıtlaması konusunda geri adım atılmamalı internetin kullanımıyla ilgili. “Wİ-Fİ” bağlantının sürekli açık olmaması evde eğer bir çocuk varsa, bilgisayarın sürekli açık olmaması, televizyon da aynı şekilde. “Wİ-Fİ” bağlantı yerine daha çok HDMI jet gibi takılabilen 3G ya da 4.5G üzerinden aletlerin daha az bağımlılıkla ilgili olduklarını biliyoruz. Yine 4.5G üzerinden telefon firmalarının “Wİ-Fİ” şeyleri var, onlar çok daha kolay kapanabiliyor ve yanınızda taşıyabiliyorsunuz. Okul günleri ödev ve akademik çalışmalar haricinde internet ya da oyun için kısıtlı süre verilmesi küçük yaşlardan itibaren olmalı. Güven kazanıldığında yeni –azdan başlayarak söylüyorum- yani diyelim ki interneti çok yoğun kullanan bir çocukta interneti kaldırdınız, bir güven oluştuğunda tekrar vermeniz gerekiyor. Aile içi iletişimin artırılması çok önemli, bunun şeyinden bahsetmeyeceğim, birçok şey var, oyun yöntemleri, televizyonun sürekli açık olmaması yemek yerken, ailenin birlikte yemeğe oturması. Mesela bazen aileler şey der: “Çocuğunuzla kaliteli vakit geçirin otuz dakika.” “Ben sürekli, sabahtan akşama onunla uğraşıyorum zaten.” diyorlar ama aklında yüz bin tane şey yaparak çocukla uğraşmanın hiçbir mantığı yok. Gene, küçük yaşlardan itibaren oyuncak seçimi mekanik olmamalı. Sinema, sanat, spor gibi şeylere yer verilmeli. Çocuğun mutlaka okul öncesi eğitime gönderilmesi de bağımlılık riskini azaltır. Evde sınır koymayan bir babaanne, anneanne “Aman, oynasın canım.” gibi şeyler söylüyorsa onların uyarılması. Daha büyük çocuklarda bilgisayarların farklı kullanım alanlarının olabileceği konusunda eğitmek. Mesela ne olabilir? Oyun oynayan bir çocuğa ya da işte bilgisayarda çok fazla vakit geçiren çocuğu bilişim kursuna yollayarak bunun nasıl yararlı kullanılacağıyla ilgili şeyler söylemek iyi olabilir. Sözleşme yapmak yani “Bütün hafta boyunca yarım saat kuralına uyarsan hafta sonu bir saat girebilirsin.” Ortak noktada buluşmak, anne yarım saat, çocuk bir saat diyorsa kırk beş dakika yapmak. Ergenlik dönemine kadar sosyal paylaşım sitelerinde hesap açmamak ama ergenlik sonrasında açılma şartıysa 18 yaşına kadar şifreyi ebeveynlerin bilmesi. Gene ebeveynlerin eve Xbox, PS gibi şeyleri almaması, kullanıyorsa, bunu sohbet, iletişim aracı hâlinde kullanılması. İnternet filtresi kullanılması ama bunların genelde işlevselliği düşük, daha etkili yöntemler geliştirilmesi gerekiyor. Gene şiddet içermeyen oyunlar. Karanlıkta bilgisayara girilmemesi, bu çok önemli. Çocuk eğer karanlıkta bilgisayara giriyorsa çok daha fazla odaklanıyor, çok daha fazla oradaki görsel ve işitsel uyaranlara maruz kalıyor ve bunlar da çocukta bağımlılık riskini artırıyor. Küçük yaşlardan itibaren oyunun sessiz oynanmasının kural hâle gelmesi. Niye? Bu da bağımlılık riskini artırıyor, sesli oynadığınızda daha sık oluyor. Ekranın ışığı, renkleri maksimumda olmamalı, bu da gene bağımlılık riskini artırıyor. İnternet kafeye gidiyorsa daha az harçlık verilmesi ya da internet kafenin 18 yaş altı bireyleri almaması, gerekirse bununla ilgili şikâyetler yapılması... Hani biz klinikte bunu da çok görüyoruz, internet kafeler şikâyet edildiği zaman genelde pek bir sonuç alınmıyor.

American Academy Of Child And Adolescent Psychiatry’ın önerdiği bazı ilkeler var. Bir kere 0-18 ay arasında bütün ekran aktiviteleri -televizyon dâhil- kaçınılması gerekiyor. Amerikan Pediatri Birliği ise bunu 2 yaş olarak belirlemiş. Bunların hepsinin ayrıntısına girmeyeceğim. Küçük yaşlardan itibaren sınır koyarak -yani yaş büyüdükçe belki artabilir süre- izin verilmesi gerekiyor. Mesela, özellikle, okula gidiyorsa hafta sonları biraz daha fazla olabilir ama bunlar da bir-bir buçuk saati geçmemeli.

Genel olarak hani yaş gruplarında zaman sınırı olması falan gibi birçok öneri var, hani bunlar sizde de var zaten, hepsini okumayacağım ama şöyle söyleyebilirim: Ergenlik dönemine kadar siz bu sınırları koymadıysanız ergenlik döneminde bunları uygulamanız çok zor.

Şimdi Mavi Balina: Bundan sonraki birkaç slayt... Doktor Necati Uzun; Konya’da çocuk psikiyatristliği yapıyor, o bizim ulusal kongremizde çok güzel bir sunum yapmıştı, çok güzel araştırmış, ben hatta bu durumun ciddiyetini onun sunumunda öğrendim, tabii ki biliyordum Mavi Balina’yı falan ama. Kendisinden izin aldım, sağ olsun o da izin verdi. Mavi Balina, Filipp Budeykin adında 25 yaşında bir Rus tarafından gerçekleştirilmiş, 2013 yılında ortaya çıkmış, kurbanlarını biyolojik atık olarak görüyor. Platformlarda uygulaması yok yani “Ben Mavi Balina’ya gireceğim.” diye giremezsiniz. Ne oluyor? Direkt kullanıcılara ulaşıyor. Nasıl ulaşıyorlar? Bu çok önemli, psikiyatrik sorunları olduğunu anladıkları yani bilişimde bu tarz ayak izleri bırakmış çocuklar, intiharı araştırmış çocuklar, kendine zarar vermeyi araştırmış çocuklara ulaşıyorlar ve direkt ulaşıyorlar, mesajlar, cep telefonları, veri hırsızlığı yapıyorlar, çok profesyonel bir şebeke. Kurucusu hapiste ama diğer yöneticilerinin nerede olduğu bilinmiyor. BTK engelleyemiyor, sürekli olarak şeyler değişiyor. Ülkemizde 150 çocuğun ölümünden sorumlu olduğu iddia ediliyor. Giderek artan bir yaş aralığı var, erişkinlere doğru da kayıyor. Dediğim gibi uygun bireylere yani intihar edebilecek, kendine zarar verebilecek bireyleri seçiyor. Bir algı yönetimi var mesela, balina depresyon ve intiharla ilişkiliymiş, mavi renk daha depresif. Algı yönetimi var, profesyonel yönlendirme ve sizi yönlendiren, size ulaşan kişiler, mail yoluyla olabilir, cep telefonuyla olabilir, hep üst düzey bireyler. 50 görev var, genelde gece veriyor. Dediğim gibi, üst düzey yöneticiler veriyor. Kişisel veri hırsızlığı da yapıyorlar yani işte resimlerini falan çalıp şantaj da yapabiliyorlar. Korku içerikli video ve müzikler kullanılıyor. Aşağılık olduğunu hissettiriyor ve mottoları şu: “Sen bir mavi balinasın, ölmelisin, kurtulmalısın.” ve reenkarnasyondan bahsediyorlar “Yeniden doğacaksın” diye. Mavi Balina görevleri; 1’inci görev: “Elinize jiletle F57 yazın, yöneticiye fotoğraf gönderin.” Mesela, 10’uncu madde: “Sabah 04.20’de uyanıp bir çatıya çıkın.” Ne yapıyor? Kendine zarar vermeyi normal hâle getiriyor. “Yöneticilerin gönderdiği müzikleri dinleyin.” Hepsi depresif ve intiharla ilgili. “Elinize birçok şey yapın.” “Dudaklarınızı kesin birbirine bağlayın.” “Kendinize acı veren bir şey yapın ya da hasta edin.” “Bulabileceğiniz en yüksek çatıya çıkın.” Gene intihara şey yapıyor... Bir masonik örgütlenme gibi. Mesela, “Bütün gün kimseyle konuşma.” Son görev ise yüksek bir binadan atla ve hayatını al.

Bir diğer şey, internette “suicide” yani intiharla ilgili şeylere ulaşmak. Bunlarla ilgili şöyle, gerçek bilgiler veriyor, gerçek yöntem veriyor, şöyle: Şunu yaparsan daha acı çekersin, çok daha az sürer. İşte 50 tane armut çekirdeğini ez, siyenit bilmem ne bunu kullan. İşte ne kadar sürede ölürsün gibi yorumlar bulunuyor. Bağımlılar için söylüyorum, ekran süresi arttıkça depresyon ve intihar riski artıyor. Bu birçok çalışmayla gösterilmiş.

Ne yapılabilir? Tıp eğitiminin yer alması gerekiyor yani aile hekimlerinin böyle bir bağımlılık olduğu ve müdahale edilmesini öğrenmeleri gerekiyor. Yurt sağlığı meslek gruplarının eğitiminde daha fazla yer verilmesi, uyarıcı kamu spotları olabilir. Okullarda medya-teknoloji okuryazarlığı, gene öğretmenlerin, özellikle rehber öğretmenlerin eğitilmesi. Mesela, Millî Eğitim Bakanlığı TÜBİTAK’la bazı çalışmalar yaparak bunun gerçek yaygınlığı nedir, ne boyuttadır araştırması gerekiyor. Şu öneriliyor: Eskiden çocuk psikiyatristi, yaşı kaç olursa olsun çocuğun teknoloji kullanım paternini sorgulasın isteniyordu. Artık pediatristlerin ve aile hekimlerinin görüşmesi gerekiyor çocuklarla ve eğer bir sorun varsa, bir risk varsa bunlara uygun internet kullanımıyla ilgili ailelere bilgi veriliyor. Çünkü risk guruplarında bağımlılık gelişmeden müdahale daha öldürücü. Eşlik edebilecek ebeveyn bilgilendirme toplantıları yapılabilir, okullarda bilişimle ilgili dersler yapılabilir, sağlıklı teknoloji nedir. İnternet ya da oyun kafelerin ciddi denetimi. Özel dal poliklinikleri yani internet ve teknoloji

bağımlılığıyla ilgili poliklinikler. Burada şey de olabilir yani bu hastaları biz madde bağımlılığı kliniklerine yatıramıyoruz, kapalı kliniklere yatırabiliyoruz eğer çok ağırsa ama orası da bu hastalar için önemli. Gene teknoloji bağımlılığı son yıllarda gelişen bir şey olduğu için bunların tedavisi, psikofarmakolojik tedaviler, psikoterapiler bunlarla ilgili de yeni şeyler geliyor. Bunların eğitiminin ruh sağlığı çalışanlara verilmesi gerekiyor. İşte mesela diyalektik davranışçı terapi etkili olabilir ama diyalektik davranışçı terapi eğitimini daha çok Amerika'daki kişiler alabilir. Gene okullara tablet olabilir ama akıllı telefon olmaması. Sınırsız internetin çocuklu evlere aile paketi koşuluyla verilmesi.

Bir de şunlardan bahsedeceğim, bunlar tartışılan ve antidemokratik bulunan şeyler. Mesela Güney Kore'de 2013-2015 yılları arasında "shoot down" sistemi oldu. Bu, gece 00.00 ile sabah 06.00 arasında 18 yaş altı bireyler oyunlara giremiyordu ama hiçbir ama hiçbir etkisinin olmadığı gözlemlendikten sonra ve demokratik olmadığı düşünüldüğünden kaldırıldı. Bu aynı şekilde Tayland'da da daha önce yapılmaya çalışıldı, bir işe yaramadı. Çin'de gene tabii, işte spor ve diğer alanları desteklemek, okulda tarama yapıp riskli bireylerin tedaviye yönlendirilmesi. Oyun üreticilerinin denetlenmesi, özellikle bu Güney Kore'de yapılıyor. "Kardeşim sen bu kadar bağımlılık yapıcı şey yapamazsın." diyorlar.

Hemen toparlıyorum, son söyleyeceklerim biraz önemli. Şimdi, oyun üreticilerinin de bize karşı sorumlulukları var. Özel şirket, özel müesseseler... Bir eczane diyebilir mi ben nöbetçi olduğum gün açmıyorum? Ya da bir tarım şirketi diyebilir mi ben en fazla rekolteyi almak için istediğim kadar hormon kullanırım, böyle bir şey olabilir mi? Ya da Coca Cola gidip de "Ben yüz yıl önceki formülüme döneceğim, kokain ekleyeceğim." Böyle bir şey yok. Bunlar tabii yeni yeni geliyor. Oyunların bağımlılık yapıcı özelliklerinin azaltılması gerekiyor. Mesela "Farmville" denilen bir oyun vardı eskiden. Mesela şöyle: Oraya patlıcan ekiyorsunuz, diyor ki "Üç saat sonra bunu hasat edeceksin." ama yarım saat geçerse o şey kuruyor. Ne yapıyor? Gecenin 03.00'ünde saati kuruyor çocuk kalkıyor falan, böyle saçma sapan, böyle ucubuk şeyler geliştiğinde bağımlılık riski artıyor.

Çok tartışılan şeyler var, o kadar çok var ki mesela bazı şeylerde interneti daha pahalı yapalım, her yerde "Wi-Fi" olmasın falan gibi, çocukların olduğu ailelerde sınırsız internet olmasın gibi ama bunların etkili olmadığı gösterilmiş ve antidemokratik bulunmuş. Yasaklayıcı şeyler çok işe yaramıyor çünkü ergenler bilgisayar kurdu yani siz istediğiniz kadar onu bilmem şey yapın, o bir yerden zaten ona girer.

Çin, şöyle bir şey yapıyor "anti online game education system" kişi internette, oyunda fazla kaldığında ona mesajlar geliyor, işte "Üç saat kaldın, dört saat kaldın." diye. Bu da etki edecek bir şey değil, zaten çocuk ailesi ya da toplum tarafından şey yapılıyor ya da aileye mesaj geliyor belli oyunlar için "Üç saat çocuğunuz şey oldu." Bu etkili mi? En azından ailenin sorunu anlamasına yol açabilir. Bazı Kuzey Amerika ve Avrupa ülkelerinde sinemalarda olduğu gibi derecelendirmeler var yani "Şu yaş grubunun altı bunu uygulayamaz." gibi.

Gene bazı şeylerden de bahsetmek istiyorum. Bize ulaşan vakalar, kliniğe, aslında buz dağının görünen kısmı gibi görünüyor çünkü bunların iç görüsü yok. Şiddet uygulayabilirler ailelerine, gitmek istemeyebilirler, obez olabilirler, psikotik bulgular geliştirmiş olabilirler. O kadar çok internetin başında kalıyorlar ki gerçeği değerlendirme yetileri bozuluyor, uyku, beslenmeyle ilgili sorunlar, mani psikoz gibi şeylere yol açabiliyor. Mesela Güney Kore'de, Tayvan'da bu bağımlı gruplar için yaz okulları, eğitimleri, iki-üç ay süren şeyler var. Ağır gruplar için bu uygun olabilir.

Bir de son olarak şunu söyleyeceğim: Bireysel değerlendirme önemli yani internetin başında beş saat kalan bir çocuk ne yapıyor? Diyelim ki bilişim bölümünde okuyan bir çocuk beş saat boyunca kendi mesleki gelişimiyle ilgili bir şeyler yapıyorsa bu o kadar riskli bir şey değil ya da bazen otistik bireyler, yüksek fonksiyonlu otizmi olan bireyler mesela, bilgisayar bilişim, meteoroloji falan gibi

şeyleri araştırıyorlar ama bu çocuklar zaten sosyal becerileri düşük çocuklar olduğu için bazen bu araştırdıkları şeylerle ilgili mesleki kazanımları da olabiliyor çünkü bir otizm geniş fenotip otizmi olan bir birey gidip de sosyal ilişki olan bir meslekte yapamaz yani her olguyu bireysel değerlendirmemiz gerekiyor.

Son slaytı size bırakıyorum.

1.- Türkiye Bilişim Derneği Genel Başkanı Aydın Kolat'ın, Derneklerinin bu alanda yaptığı çalışmalar ile bilişim teknolojileri kullanımı ve olası zararlarının bertaraf edilmesi için yapılması gerekenler hakkında sunumu (Devam)

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA KURULU BAŞKANI DR. AYDIN KOLAT – Son slayt, ben hemen kısaca özetleyeceğim.

Şimdi, Türkiye Bilişim Derneği olarak aslında Özhan Hocamın anlattığı şeylerle ilgili hani bizim de bugüne kadar yaptığımız daha başka şeylerle üst üste çıkışan bir sonuç çıkmış oluyor, ben sadece dört-beş başlık altında bunları sizlerle paylaşmak istiyorum.

Aslında, ilköğretimden başlayarak üniversiteye kadar, hatta hayat boyu öğrenmeyi de içine alacak şekilde bilişim etiği ve bilişim teknolojilerinin bilinçli kullanımına yönelik eğitimlerin kademeli olarak verilmesinin önemli olduğunu düşünüyoruz.

İkincisi: Siber güvenlik farkındalığının oluşturulmasına yönelik eğitimlerin gene ilkökul, ortaokul, lise müfredatına eklenmesi ve hayat boyu öğrenmeye bunlara konulması önemli diye düşünüyoruz. Burada profesyonellere yani öğretmenlere, doktorlara ve diğer tüm meslek gruplarına ve de en önemlisi ebeveynlere teknoloji bağımlılığını engellemeye yönelik gerekli eğitimlerin verilmesi, bunların da daha çok yasaklamaktan ziyade öğretici bir yaklaşımla verilmesi yani bilgisayarı kullanamamasından daha çok, onu niye kullandığını, ne şekilde kullanacağını yönetmesi açısından verilmesi yani bu da Özhan Hocamın söylediği gibi aile danışmanlığı, pediatrisiler vesaire gibi şeylere kadar gidiyor.

Bu konuda yapılacak faaliyetlerde iş birliği ve ortak akıl oluşturulması, yaygın etkinliğin artırılması önem arz etmekte dolayısıyla biz Türkiye Bilişim Derneği olarak diğer STK'leri de koordine edebilecek durumdayız. Akademi, kamu kurumları, özel şirketler, işte diğer birliklerle birlikte, sizlerle beraber hani bunların oluşturulmasında biz etkin rol almak isteriz, sizlerin uygun gördüğü konularda birlikte çalışmak isteriz.

Bize vakit ayırdığınız için hepinize çok teşekkür ediyoruz.

Her türlü sorulara cevap verebiliriz.

BAŞKAN – Çok teşekkür ediyoruz sunumlarınız için.

IV.- ARAŞTIRMA KOMİSYONLARI

A) GÖRÜŞMELER

1.- Türkiye Bilişim Derneği temsilcilerinin yaptıkları sunumlara ilişkin görüşmeler

BAŞKAN - Şimdi, siz önerileriniz arasında bunların ilköğretimden başlayarak müfredata konulması konusunda önerileriniz var. Bununla ilgili daha önce Millî Eğitim Bakanlığıyla herhangi bir iş birliğiniz oldu mu?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Millî Eğitim Bakanlığıyla biz tabii beraber çalıştık. Özellikle BTİE dediğimiz Bilişim Teknolojileri Işığında Eğitim diye bir etkinliğimiz vardı, onu on yıl üst üste yaptık, Millî Eğitim Bakanlığıyla beraber yaptık bu Talim ve Terbiye Genel Müdürlüğü ve Millî Eğitim Bakanlığıyla. Bu dönemde bütün araştırmalar, özellikle

üniversitelerin bütün bölümleriyle beraber önemli raporlar ürettik ve Millî Eğitim Bakanlığına bunların hepsini sunduk aslında bu şeylerle ilgili olarak, bu teknolojik bağımlılıkla ilgili olarak da Millî Eğitim Bakanlığının arşivlerinde bunların olduğunu düşünüyoruz.

BAŞKAN – O raporlardan var mı elinizde şu anda?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Şu anda yok ama dernekte vardır diye tahmin ediyorum.

BAŞKAN – Onlardan Komisyonumuza ulaştırır mısınız?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Tabii, tabii, ulaştırırım.

BAŞKAN – Bizim sekretaryamız sizinle temas etsin.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Tamam efendim.

BAŞKAN – Hem Millî Eğitim Bakanlığına hem diğer kurumlara yönelik bu tur yaptığımız öneriler, geliştirdiğiniz projeler, raporlar, bunları alalım.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Tamam efendim.

BAŞKAN – Çünkü biz bu Komisyon çalışmalarında ilk günden itibaren şunu gördük: Amerika'yı yeniden keşfedecek hâlimiz yok. Aşağı yukarı ilgili herkes -ister kamu ister sivil toplum ister dernek vesaire- sorunun ne olduğu konusunda hemfikir, en başta bir sorun olduğunda hemfikir, sonra bunun niteliğinde de hemfikir az çok, sonra bunun değişik yaş ve cinsiyetle sosyal statü gruplarına göre ne tür tedbirler alınması gerektiği konusunda da hem kamuda hem özel sektörde, sivil toplumda geliştirilmiş pek çok proje var. Dolayısıyla bizim Komisyon olarak yeni bir şey bulgulamak gibi bir iddiamız olmayacağını gördük ama buna karşılık çok önemli bir işimiz olduğunu da, bir sorumluluğumuz olduğunu da bu vesileyle görmüş olduk. Evet, herkes bir şeyler yapıyor ama çok azımız başkalarının yaptığından haberdar. Yani, Türkiye Bilişim Derneğinin çok güzel çalışmaları var ama Yeşilayın bundan haberi yok, Yeşilayın çok güzel çalışmaları var, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Hastanesinin... Ben abartarak söylüyorum, onların var birbirinden haberi, sizin de muhtemelen var. Yani kurumların hatta bazen bakanlıkların Aile Bakanlığı ile Millî Eğitim Bakanlığı; Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu Başkanlığı ile Sağlık Bakanlığının birbirlerinin yaptığından ya haberi yok veya haberi varsa bile buradan nasıl bir sinerji türetilebileceğini çalışmıyorlar, çalışmamışlar. Şimdi, bizim Komisyonumuzun -muhtemelen, inşallah- hazırlayacağı rapor öncelikle buna yönelik olacak. Önce her kurumda neler yapıldığının kısa bir özetini koyduktan sonra bunlar arasında nasıl bir iş birliği, ne tür iş birlikleri geliştirilebileceğini de inşallah, raporumuzla bir nebze aydınlatmış olacağız diye ümit ediyoruz.

Onun için size çok teşekkür ediyoruz yaptığınız çalışmalar için ama bütün katılımcılara söylediğimiz bir şeyi sizinle de paylaşalım: Lütfen, siz de başkalarının bu konularda neler yaptığını da araştırır veya en azından bir biriminizi bu konulardaki komşularınızla tanışmaya yönlendirirseniz hem sizin yaptıklarınız hem onun yaptıkları daha da bereketlenir diye ümit ediyoruz.

Çok teşekkür ederim.

Arzu Hanım, buyurun.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Teşekkür ederim Sayın Başkanım.

Değerli milletvekilli arkadaşlarım, çok kıymetli derneğimizin temsilcileri ve hocalarımız; sunum için çok teşekkür ediyorum.

Öğrenci boyutunda ya da çocuk boyutuyla aslında konu çok açık bir şekilde ortaya konmuş. Eğitim döneminde müfredata eklenmesi gereken dersler tespit edilmiş. Bilişimle ilgili, bilişimin kararında kullanılması noktasında tespitler de çok yerinde.

Burada aile boyutuyla bir çalışma, şu an güncel hayatta var mı? Örneğin, belediyeler veya farklı kurumlar veya derneğiniz bu konuda annelerinizin, ebeveynlerin yönlendirilmesi noktasında özel bir çalışma yapıyor mu? Çünkü ailelerin önemli bir bölümü... Burada sadece eğitimle değil, evde de bunun desteklenmesi gerekiyor. Çocuk bunu alacak ama evde aile bunu desteklemezse sonuncun etkin olması da mümkün olmayacaktır. Bu konuyla ilgili güncelde uygulama var mı? Varsa Sayın Başkanımızın da bu konudaki kanaati ne olacak? Bunların da sizin hazırlayacağınız o değerlendirmelere eklenmesi uygun olacaktır diye düşünüyorum.

Teşekkür ediyorum.

BAŞKAN – Evet, teşekkür ederim.

Bir şey soracağım, “prevalans” ne demek?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN
– O sırada yeni tanı konmuş vakaların oranı.

BAŞKAN – “Bursa’da 2011 yılında yapılan bir prevalans çalışmasında ise şu bulundu.” diyorsunuz. Yani nasıl bir çalışma oluyor prevalans çalışması?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN
– Yani o belli bir popülasyon içinde bu internet bağımlılığıyla ilgili şöyle çalışmalar var: Risk grubunda olan o sırada, mesela, 1.100 kişi çalışmaya alındı. Risk grubunda olan kişilerin toplam tüm gruba oranı ya da bağımlılık artık gelişmiş grubun bütün popülasyona oranı.

BAŞKAN – Şimdi, 15 yaş grubuyla ilgili bir araştırma yapıyorsunuz, diyorsunuz ki: “Türkiye’de 15 yaş grubunda 1 milyon 300 bin kişi var.” Bunun da okul bırakmış olan kesimiyle bir araştırma yapacaksınız yani 1 milyon 300 bini değil, bu çağda olmasına rağmen eğitim dışına çıkmış grubu araştırıyorsunuz.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN
– Kesinlikle.

BAŞKAN – Yani ben şunu anlamaya çalışıyorum: “Prevalans” çalışması ve “prevalans” olmayan çalışma arasında nasıl bir fark var? Böyle anlatabilirsiniz belki bize “prevalans”ın ne olduğunu?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN
– Yani bu dediğimiz çalışmalar daha kısıtlı sayıda yapılmış.

BAŞKAN – Yani niye kısıtlı demiyorsunuz? Yani Bursa’da 2011 yılında yapılan kısıtlı bir çalışma değil de... “Prevalans” deyince burada teknik bir şey mi var yani?

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN
– Yok, çalışmada çıkan, çalışma popülasyonunda çıkan “prevalans”tan bahsettim. Yani 1.100 kişi içinde yapılmış, 5 okul içinde yapılmış yoksa bütün Bursa’yı genellemez tabii ki.

BAŞKAN – Bu, Komisyonumuzun ana konusu değil ama ben de akademiden geldiğim için bunu rahatça söyleyebiliyorum. Biz akademisyenlerde böyle bir mesleki hastalık da var. Siz benden daha genç olduğunuz için bunu rahatlıkla söylüyorsunuz. Lütfen çalışmalarınızda olabildiğince meslekten olmayan insanların da anlayabileceği terimlerle sunumlarınızı yaparsanız paylaşmak daha kolay olur. Şimdi, bunun tehlikeli bir tarafı şu: Bununla izleyiciyi, okuyucuyu veya seyirciyi terörize etmek gibi kötü niyetle yapmadığınızı biliyorum ama öyle anlaşılabilir. Bunu bazı sektörlerde çok görüyoruz. Bilişimciler mesela bunu çok yapıyorlar, bilişim sektöründe olanlar, bankacılar yaparlar; bizim anlamayacağımız birtakım... Aslında Türkçesi söylene hepimiz anlayacağız ama böyle biraz...

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN – Evet.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Sayın Başkanım, yalnız bizim en çok övündüğümüz şeyle bizi eleştirdiniz, aslında eleştirmekle haklısınız.

BAŞKAN – Ben sizi bildiğim için böyle söylüyorum.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Çünkü şöyle: Bugün kullandığımız bilişim, bilgisayar, yazılım, donanım gibi binlerce Türkçe kelimeyi türetmiş bir dernek. Belki de eleştiriyi ondan dolayı yapıyorsunuz.

BAŞKAN – Onun için size yakıştıramadım ben “prevalans”ı.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Haklısınız.

BAŞKAN – Yoksa Bilişim Terimleri Sözlüğü -mesleki anlamda Türk Dil Kurumu- ilk sizin hazırladığınız çalışmalar.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ GENEL BAŞKANI RAHMİ AKTEPE – Doğru.

BAŞKAN – Bunu bildiğim için söylüyorum.

Çok teşekkür ederiz.

TÜRKİYE BİLİŞİM DERNEĞİ İCRA SEKTÖR KURULU ÜYESİ DOÇ. DR. ÖZHAN YALÇIN – Rica ederiz.

BAŞKAN – Demet Hanım, buyurun.

III.- SUNUMLAR (Devam)

3.- Türk Psikiyatri Derneği Temsilcisi Doç. Dr. Demet Güleç Öyekçin'in, bilişim teknolojileri bağımlılığında neyle karşı karşıya olunduğu, ülkemizdeki durum ile bu sürecin koruyucu etkenleri ve yapılması gerekenler hakkında sunumu

TÜRK PSİKİYATRİ DERNEĞİ TEMSİLCİSİ DOÇ. DR. DEMET GÜLEÇ ÖYEKÇİN – Sayın Başkan, değerli vekiller ve sevgili izleyiciler ve değerli misafirler; ben olabildiğince kısa, özet bir sunum yapmaya çalışacağım sizlere.

Bugünkü sunum akışında beş soruya cevap vermeye çalışacağım. Öncelikle, biz neyle karşı karşıyayız? Tanım.

İkincisi: Ülkemizdeki durum nedir? Neden bu durumla karşı karşıyayız?

Nasıl sorunlu bir davranışa dönüşmez?

Bu sürecin koruyucu etkenleri nelerdir ve ne yapmalıyız?

Birçok konuşmacı dinlediniz, 9 toplantı olduğundan söz ettiniz ve bir sürü de tanım duyunuz.

Şimdi, tıp alanında davranışsal bağımlılık olarak tanımlanıyor, teknoloji ve internet bağımlılığı. Ancak size, bilgisayar bağımlılığı, ekran bağımlılığı, siber bağımlılık, internet bağımlılık bozukluğu gibi birçok kavramdan söz edildi. Peki, biz neye bozukluk diyoruz? Bizim bazı kriterlerimiz var, ICD-10, ICD-11, DSM-5, burada birtakım belirtiler var. Psikiyatride herhangi bir ruhsal bozukluk diyebilmek için birden fazla belirtinin bir arada olması gerekiyor ve biz burada bir hastalıktan söz ediyoruz. Esasen, tanım ve kavramsallaştırmada kullanım bozukluğu ve bağımlılık birbirinin yerine kullanılan kavramlar. Eskiden “bağımlılık” dediğimiz şeye biz şimdi “kullanım bozukluğu” adını veriyoruz ve ruhsal bir bozukluktan söz ediyoruz. Ancak herhangi bir şey sorun olmadan önce bunun bir maruziyeti var, önce onunla karşılaşmak gerekiyor, daha sonra onu aşırı kullanmak, sonrasında zararlı kullanmak; bu, bir aşama aşama devam eden bir süreç.

Size, eminim, birçok akademisyen, birçok konuşmacı internette oyun oynama bozukluğundan ve sorunlu internet kullanımından söz etti. Bunlar birbirinden biraz farklı kavramlar. İnternette oyun oynama bozukluğu bir hastalık. Sayın Doçent Doktor Cüneyt Evren bize bununla ilgili çok ayrıntılı bir sunum yapacak ve bu alanda yaptığı çok değerli çalışmaları paylaşacak. Problemli internet kullanımından söz ettiğimizde oyundan bahsetmiyoruz yani sohbet, sosyal ağlar, internetteki geçirilen zamanın tamamını kapsıyor. Peki, bu bir sorun mu? Ne zaman bir şeye sorun diyeceğiz? Herhangi bir davranışın sorun olabilmesi için kişinin sağlıklı yaşam biçimini etkilemesi gerekiyor ve bu, tekrarlayan bir şekilde devam etmeli, aşırı olmalı yani her zaman yaptığınız şeyin yerine geçmeli. İşte, alkol kullanım bozukluğu gibi, internet oyun oynama bozukluğu ya da yapılan her şey sorun hâline geldiyse burada bir sorun demek ama bizim bilişim teknolojileriyle ilgili işimiz yani bozukluk kısmı hekimlerin tedavi edeceği aşama ama onun öncesinde başka bir aşama var, bir kullanım var ve bunun zararlı hâle geldiği bir şey var.

Şimdi, bu aşamalarda ne yapmak lazım? Yasama süreçlerinde de nasıl bir önlem almak gerekiyor? Biz ülkemizde neyle karşı karşıyayız? TÜİK verilerini duyduunuz, Türkiye Ergen Profili Araştırması sonuçlarından söz edildi. Akademisyenlerimizin araştırmaları var, bugün bir çoğundan bahsedeceğiz ancak ülkemizdeki durum, araştırma sonuçları bölgesel ve kurumsal kısıtlılıklar içeriyor. Dolayısıyla işte, belli yaş grubundaki ergenleri ya da belli yaş grubundaki gençleri... Örneğin, psikiyatristlerin yaptığı çalışmalar bunun hastalık boyutuyla olan ilişkisine bakarken, eğitim bilimcilerinin yaptığı araştırmalar işte “Kaç saat kullanılıyor? Ne kadarı kadın, ne kadarı erkek?” gibi bazı demografik dediğimiz verileri ortaya çıkarıyor. O zaman bizim öncelikle bir tarama yapmak ve riskli durumları belirlemek gibi bir işimiz var bu hadisede yani bozukluk gelişmesini engelleyecek etkenleri bulmak. Birçok tarama testi var bilimsel araştırmalarda kullanılan ve bunun öncesinde de en çok duyduğunuz ve eminim, birçok konuşmacının söz ettiği “Neden kişiler internet ya da oyun oynama bozukluğuyla karşı karşıya kalıyorlar?” sorusu. Herhangi bir şeyin sorun olması için bireyin biyolojik, psikolojik ve sosyal etmenlerle bir arada ve bunların kompleks etkileşimi sonucunda bunlarla karşı karşıya kalması gerekiyor.

Şimdi, bireysel etkenler, ruh sağlığı profesyonellerinin müdahale edebileceği alanken, sosyal etkenler tam da burada konuşulan, burada ele alınacak bir süreç yani toplumsal yapının özellikleri, akran etkisi, aile yapısının özellikleri, yanlış ve yetersiz bilgi. İşte, burada çevresel etkenlerde oyun sağlayıcılarının denetlenmesinden, doğru bilgilendirme yapılmasından, kamu spotlarından... Örneğin, bir restorana gittiğinizde artık kapalı alanlarda sigara içemiyorsunuz. Restoranlarda çocuğunuz 1 ve 5 yaş arasında ise telefonsuz ve temiz bir alanda kalabilirsiniz gibi yazılar... Farklı yaklaşımdan bir önceki konuşmacımız söz etti, birçok farklı yaklaşımda bulunabilir.

Şimdi, neden aile özellikleri ve neden toplumun sosyolojik yapısı önemli çünkü biz “yasal düzenlemeler” dediğimiz anda herhangi bir şeyin yasaklanmasından söz ediyoruz. Oysaki yasal düzenleme herhangi bir şeyin nasıl yapılacağını, çerçevesini belirlemek demek, sistemi belirlemek demek. Biz toplumdaki bununla olan ilişkinin çerçevesini belirlediğimizde bu toplumun en küçük bireyi olan ailenin de çerçevesi belirlenmiş olacak, akran etkisi belirlenmiş olacak. Dolayısıyla, yasal süreçlerde böyle birbiryle iç içe geçen bir etkisi var. Nasıl bir yasal düzenleme ya da neler yapılmalı? Birçok öneri var, tabii, bu bizim profesyonel ilgi alanımız değil ve bilmediğimiz bir şey. Biz sadece bilimsel kısmıyla ilgili bazı verileri buraya aktarmaya çalışıyoruz; bu bir özet, bu bir ebeveynlik özelliği.

Şimdi, izin verici ebeveynlik, otoriter açıklayıcı ebeveynlik, ihmalkâr ve otoriter ebeveynlik gibi farklı özelliklerden söz ediliyor. Çocuk ergen psikiyatrisi profesyonellerimiz bunları çok çok daha iyi bilirler. Burada araştırma sonuçları gösteriyor ki demokratik yani açıklayan, bir şeyi kestirip

atmayan bir yaklaşım yani “Bu konuyu konuşalım ve sınırlar böyle.” demek, bu, yetki veren ve olumlu beklentinin yüksek olduğu bir ebeveynlik. Ebeveynlik aynı zamanda kural demek, kural demek, yasama demek. Aslında, ebeveynlik bireysel yasaların ortaya koyulduğu bir süreç. Dolayısıyla burada ne çeşit ebeveynlik yapıldığı ortaya çıkacak sorunlu davranışı gösterdiği kanıtlanmış araştırmalarda. İhmalkâr, aşırı otoriter, izin verici ebeveynliklerde biraz daha davranışsal sorunların, işte bunda interneti uygunsuz kullanım dâhil olmak üzere, biraz daha fazla olduğu ama demokratik ya da açıklayıcı ebeveynlikte bunun çok daha az olduğu söyleniyor.

Şimdi, bunu neden burada vurguluyorum? Burada ebeveyn eğitiminden de bahsedeceğim kısaca. Ebeveynin sonuçları, akademik başarının yüksek olduğu, kendine güvenin yüksek olduğu, uyum becerilerinin yüksek olduğu bireylerle, bireylerin gelişmesiyle sonuçlanıyor. Yani davranış sorunları daha düşük bu gençlerin, bağımlılık sorunları daha düşük. Bu alan, işte tam da burası risk etkenleri ve koruyucu etkenlerle ilgili bir müdahalenin yapılabileceği alan çünkü biyopsikososyal kısım, davranışsal bağımlılık, bunlar tanı ve tedavi süreçleri bunlar hekimlerin... İşte daha fazla poliklinik açılabilir, özel yataklı servisler yapılabilir, evet ama bir bağımlılık geliştiğinde artık bir şeyler çok geç oluyor. O zaman bizim buradaki sosyal etkenlere müdahalede bulunmamız gerekiyor, risk etkenlerini kontrol altına almak ve koruyucu etkenleri artırmak gerekiyor, bunun için politikalar geliştirmek gerekiyor.

Siz Sayın Başkan, bunu özellikle fark ederek vurguladınız, birçok kamu kurumunun birbiriyle olan az iletişimi diyelim, çok değerli yapılan çalışmaların entegre olmasına engel oluyor ya da herhangi bir akademisyen örneğin, millî eğitim müdürlüklerinde bir çalışma yapmak istediğinde çok ciddi bürokratik engellerle karşılaşılıyor. Yani, bununla ilgili, siz göremediğiniz bir resme müdahale etmeye çalışıyorsunuz, bu da zorluklar yaratıyor, bunun belki önu açılabilir.

Bilişim teknolojilerinde bu kullanım, zararlı riskli kullanım, birinci, ikinci, üçüncü önleme dediğimiz kavramlar var. Bu, bir şey ortaya çıkmadan, bozulmadan riskli durumu tanımlamak ve onunla ilgili koruyucu önlemleri artırmak, bunu kontrol altına almak gerekiyor. Neler yapılacak? Tüm anlatılanları özetleyecek olursak, evet, farkındalık, bilgi, politika geliştirmek, yasal süreçleri buna göre düzenlemek, işin davranışsal boyutunda da ruh sağlığı uzmanlarının, Türkiye Psikiyatri Derneğinin, bizlerinin yaptığı kendi uzmanlarımızla ilgili ve uzman olacak kişilerle ilgili yaptığımız eğitimler, kurslar, toplantılar, kitap, dergi yayınları, asistan eğitimleri var. Ancak bu, artık, iş işten geçtikten sonra diyelim yani hasta olduktan sonra, hastalık, bozukluk geliştikten sonraki müdahale hem maliyeti artıran bir şey hem çok daha fazla emeği gerektiriyor. Ne yapılıyor? Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Ruh Sağlığı Daire Başkanlığının Davranışsal Bağımlılıklarla Mücadele Eylem Planı var, bununla ilgili çok güzel şeyler yapılıyor. Bunları burada eminim, dinlemişsinizdir. Gene, Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığının çok değerli çalışmaları var bu dijital ebeveynlikle ilgili. Yeşilayın YEDAM’da yaptığı danışmanlıkları var ve Türkiye Psikiyatri Derneğinin davranışsal bağımlılıklar tanısı, tedavisi, sürecini kapsayan birtakım yayınları ve bunları tartıştığı platformlar var.

Peki, bunlara ek olarak ne yapmak gerekiyor? Ülkemizdeki durumu saptamak gerekiyor. Bir bilim komisyonuyla çok daha kapsamlı, çok daha geniş bir örnekleme içine alan epidemiyolojik çalışmalara ihtiyaç var durumun ne olduğunu görmek için. Bundan sonra da koruyucu önlemlerin alınması, özellikle aile eğitimi –siz de vurguladınız Sayın Milletvekili- ebeveynlik beceri eğitimi, kamu kurumlarının iş birliği içinde çalışması ve riskli gruplar için, okuyan değil, okul dışında kalan, okumayan çocuk işçiler, ergenler ve bunlarla ilgili yasal müdahaleler yapılması gerektiğini düşünüyoruz.

Ben çok teşekkür ediyorum. Benim söyleyeceklerim bunlar. Sorular varsa yanıtlamaya çalışacağım.

BAŞKAN – Teşekkür ederiz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Teşekkürler sunumunuz için.

Hem beş başlıkta olması, basitleştirilmesi ve anlaşılması bakımından iyi oldu, teşekkürler.

Birincisi: Az önce dediğiniz bu bilim komisyonundan kastınız, Meclis çerçevesinde mi yoksa daha farklı yani neyin çatısı altında? Daha somut çalışmalar ve örneklemelerin yapılması, akademik araştırmaların yapılması için mi kastettiniz bunu?

TÜRK PSİKİYATRİ DERNEĞİ TEMSİLCİSİ DOÇ. DR. DEMET GÜLEÇ ÖYEKÇİN – Evet, birçok kurum var ve farklı farklı araştırmalar yapıyor. Neye ihtiyaç olduğuna dair bu konuyla ilgilenen profesyonellerin, akademisyenlerin de bir araya geldiği, bu, Meclis çatısı altında olabilir ya da Sağlık Bakanlığının şu anda davranışsal bağımlılıklarla ilgili yapmış olduğu bir eylem planı içinde olabilir. Ancak hastalık olmadan önce yani işin içinde aile ve sosyal politikaların da olduğu... İnanın, o kısmı nasıl çerçevlendirebileceğimi ben de çok bilemiyorum. Bunun bir fikir olarak yer almasını istedik. Böyle bir eksiklik olduğunu düşünüyoruz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Teşekkürler.

Bir de hekim olarak sizin daha çok bilim dalınızla alakalı olarak bir yasal düzenleme ihtiyacı, sizin hekimlik alanınızla ve bu dijital bağımlılıkla alakalı bir boşluk görüyor musunuz sizin psikiyatri alanınızla bağlantı olarak?

TÜRK PSİKİYATRİ DERNEĞİ TEMSİLCİSİ DOÇ. DR. DEMET GÜLEÇ ÖYEKÇİN – Erişkin psikiyatrisi alanında burada sanıyorum, önemli noktalardan bir tanesi, bu bağımlılığın gelişmesindeki bu servis sağlayıcıların ve bazı riskli durumların ortaya çıktığı süreçlerde birtakım yasal düzenlemelere ihtiyaç olabilir diye düşünüyoruz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Hekimlik bakımından yok değil mi?

TÜRK PSİKİYATRİ DERNEĞİ TEMSİLCİSİ DOÇ. DR. DEMET GÜLEÇ ÖYEKÇİN – Şöyle: Bununla ilgili polikliniklerin Sağlık Bakanlığında daha fazla, ayaktan başvurunun yapılabilmesi, daha çok kişinin danışmanlık alabileceği böyle merkezlerin bu tip ayaktan özellikle, ayaktan ve yatarak farklı rehabilitasyon süreçlerine de ihtiyaç olduğu kanaatindeyiz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Mesela, az önce siz de söylemiştiniz “Hekimlerle iş birliği içinde klinikler olabilir.” diye. Şu anda böyle bir çalışmamız yok değil mi? Öneri olarak ikinizden de almış olabiliriz değil mi böyle bir kliniğin olumlu olabileceğine ilişkin.

TÜRK PSİKİYATRİ DERNEĞİ TEMSİLCİSİ DOÇ. DR. DEMET GÜLEÇ ÖYEKÇİN – İki tane Bakırköy’de var zaten, Cüneyt Hocam ondan bahsedecekti.

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Daha önce Gül Kara Çetin gelmiş, aslında bahsetmiştir.

Ergen bölümü de var. Dolayısıyla sanki o da 18 yaşına kadar takip edilen bir grup aslında. Bilişim için böyle bir imkân yok ne yazık ki.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Çok teşekkür ederim.

TÜRK PSİKİYATRİ DERNEĞİ TEMSİLCİSİ DOÇ. DR. DEMET GÜLEÇ ÖYEKÇİN – Teşekkür ediyorum.

BAŞKAN – Şimdi, Genel Kurulla ilgili bir duyuru geldi, oylama varmış.

16.15’e kadar ara veriyorum.

Kapanma Saati: 15.54

İKİNCİ OTURUM**Açılma Saati: 16.21****BAŞKAN: Nabi AVCI (Eskişehir)****BAŞKAN VEKİLİ: Ahmet SORGUN (Konya)****SÖZCÜ: İsmail KAYA (Osmaniye)****KÂTİP: Ahmet ZENBİLCİ (Adana)**

BAŞKAN – Toplantımıza kaldığımız yerden devam edeceğiz.

Şimdi, Bakırköy Ruh ve Sinir Hastalıkları Eğitim ve Araştırma Hastanesinden Doçent Doktor Cüneyt Evren Bey'in sunumunu dinleyeceğiz.

Buyurun Cüneyt Bey.

4.- Doç. Dr. Cüneyt Evren'in, internet bağımlılığı, temelde de internette oyun oynama bozukluğu, ülkemizdeki ve dünyadaki durum hakkında sunumu

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Teşekkür ederim Sayın Başkanım.

Öncelikle sizlere, Komisyon üyelerine teşekkür etmek isterim beni buraya davet ettiğiniz için.

İlk konuşmacı olacaktım, son oldu, aslında bir yandan da avantaj oldu benim için. Bu ara da avantaj oldu, bazı slaytları eleme, bazı slaytları gizleme fırsatı buldum.

Bugün ben aslında temelde internet oyun oynama bozukluğundan bahsedeceğim ağırlıklı olarak. İnternet bağımlılığıyla ilgili kısa bir giriş yapacağım.

Şunu söylemek istiyorum: Ben aslında yıllardır alkol, madde bağımlılığı tedavisiyle uğraşıyorum; hem klinisyen hem araştırmacı olarak bu alandayım. 2012'den beri de bu teknoloji bağımlılığıyla, internet ve internet oyun oynama bozukluğuyla ilgili çalışmaya başladım ama klinisyen olarak değil, ağırlıklı olarak araştırmacı olarak çalışıyorum. Buna geçiş sebebim de bağımlılarla beraber aslında en son dürtüsellik ve dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu çalışırken -ki o bağımlılarda çok yüksek oranlarda saptadığımızdan sonra- yine davranışsal bağımlılıklarda da özellikle de internet oyun oynamada ve internet bağımlılığında bu bozukluğun ve belirtilerinin çok yüksek oranda olduğunu görmemizle başlayan bir süreç aslında.

İnternet bağımlılığı aslında hâlen tartışılan bir tanı. Terim olarak çok da kabul görmüyor çünkü kendisi bağımlılık olmaktan ziyade, içinde birçok potansiyel olarak davranışsal bağımlılık gelişmesi mümkün olan davranışlara bir platform oluşturuyor bu internet ortamı. Dolayısıyla, hani, bağımlılık demek de çok mümkün değil. Bahsedildi aslında, üç özelliği nedeniyle, ulaşılabilirlik, karşılanabilirlik ve isim belirtilmemesi bunu sağlayan özellikler. Fakat isim belirtilmemesinin biraz altını çizeceğim. Burada, işte, siber zorbalıktan da bahsedildi, ben buna girmeyeceğim ama bence önemli bir başlık, herhâlde bu Komisyonun da önceliklerinden biri olması gerektiğini düşünüyorum. Mavi balina örneğinde olduğu gibi, aslında bir çeşit siber zorbalık diyebiliriz.

İnternet bağımlılığıyla alakalı yaptığımız çalışmaların tamamı aslında psikiyatrik bozukluk veya belirtileriyle... Komorbiditesine baktık çalışmaların. Yurt dışında yayınlanan çalışmalar, birçok çalışma var ve birçok psikiyatrik belirti ve bulguyla da ilişkili görünüyor internet bağımlılığı. Bu önemli. Niye önemli? Çünkü bu durumlar birlikte görüldüğüne göre neden ya da sonuç ilişkisinden bağımsız çünkü bazı bozukluklar internet kullanımı için neden olabilir, bazı bozukluklar da internet kullanımıyla

beraber ortaya çıkabilir, örneğin depresyon gibi, anksiyete gibi belirtiler de ortaya çıkabilir. Dolayısıyla birini bulduğumuzda, gördüğümüzde diğerini sorgulamak; birini gördüğümüzde diğerini sorgulamak ve her ikisini de tedavi edilmesi, müdahale edilmesi gereken durumlar olarak görmek lazım.

Evet, buradan itibaren dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğuyla ilgili çalışmalarımız başladı ve yine, hem bu ilişkiye hem bu ilişkinin arasında aslında bu ilişkiyi belirleyen diğer değişkenlere baktık. Örneğin burada hem internet bağımlılığının hem de muhtemel AD-AD yani dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunun ikisinin de birbirinden bağımsız, uykusuzlukla ilişkili, uyku bozukluğuyla ilişkili olduğunu bulduğumuz, saptadığımız bir çalışma.

Çoğu çalışmamız üniversite öğrencileri arasında. Bir tek bu, lise 10’uncu sınıf öğrencileri arasında yaptığımız bir çalışma. Burada da saptadığımız şey, erkek cinsiyeti, yaşam boyu tütün, alkol ve madde kullanımı, depresyon ve yine dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu; yüksek internet bağımlılığı riskiyle ilişkili bulduk. İstanbul’da yapılmış, geniş kapsamlı, 5 bine yakın katılımcıyla yapılan bir çalışmaydı bu da.

Evet, dediğim gibi, çalışmalarımız bu anlamda devam etti.

Kırk sene kadar önce oynadığım makineler bunlar benim, “pinball” denilen tilt makineleri. Bunların bir özelliği şuydu: Sonuçta süre dolduğunda oyun bitiyordu, “game over” yazısı çıkıyordu ve oyun bitiyordu. En temel şey, şimdi yeni oyunlarda, yeni jenerasyon oyunlarımızda oyun bitmiyor, oyun devam ediyor, sonsuza kadar devam edebilir. Hatta yeni versiyonları çıkıyor, 2’si, 3’ü, 4’ü; o üçünün arasında yeni ekler giderek devam ediyor.

Şimdi, bu karikatürde gördüğünüz gibi, etrafımızda görüyoruz, bazen bazıları “Ne kadar zeki çocuk, işte, giriyor ve hemen ulaşabiliyor, oynuyor.” diye düşünebiliyor fakat aslında bunu onların çok zeki olduğunu değil de ihmal edildiğinin bir göstergesi olarak da düşünmek lazım. Yani burada altını çizmek istediğim, tabii ki tamamen bu değil, birçok sebep var ama bunun da göz önünde bulundurulması gerekiyor. Ailelerin burada önemini, onların bilgilendirilmesinin, eğitilmesinin önemini, sınırları nasıl koyacaklarının öğretilmesi gerektiğini gösteren bir bulgu.

Aslında ta 1950’lerde bilgisayar oyunları başlamış durumda. Daha sonra 80’lerde oyun konsollarının eklenmesi, bilgisayarların yaygınlaşmasıyla da devam etmiş ama bu zamanlardan itibaren de bunun bir bağımlılık olabileceğini, problemli bir kullanım olacağını da söyleyen yazarlar var; 83 yılında, 89 yılında yayınlar var. Daha sonra ev tipi bilgisayarlar oyunların yaygınlaşmasını artırmış. Bu dönemde patolojik kumarla benzer değerlendirilen bir yapı ama aslında birbirlerinden farklı yapılar. Tabii, internetin devreye girmesi de iyicene bir ivme kazanmasına neden oluyor. Konsollar, yeni konsollar ve cep telefonlarında oynama da yine bu ivmeyi artıran ve giderek artan bir süreç.

Benim burada vurgulamak istediğim, ülkelerdeki oranlar, yaygınlık oranları. Almanya’da örneğin -en düşük oran veriliyor, verilmiş daha doğrusu bir çalışmada- yüzde 0,2 iken Güney Kore’de yüzde 50’ye kadar çıkan oranlar var. Bunun arasında birçok oran veren birçok çalışma var. Bunun birçok nedeni var ama benzemeyen yapılar yani patolojik kullanım, yoğun kullanım ya da bozukluk tanımı farklı şeyler değerlendirilmiş ya da farklı popülasyonlarda, kadınlarda, erkeklerde, gençlerde, erişkinlerde... Bütün bunlar sonuçları değiştiriyor aslında ama en temel şey de kültürlerin farklılığı çok önemli görülüyor.

Dünyadaki duruma şöyle kabaca, hızlı bir şekilde bakmak istedim. Demin de onu sordum, “Acaba Komisyon bununla ilgili bilgi edindi mi?” diye. Dünyada bir tek Çin kabul etmiş durumda tanır, “internet bağımlılığı” tanısını resmî tanı olarak kabul etmiş durumda. Çin’de 15 ulusal bakanlık bir araya gelmiş, önleme, müdahale programı oluşturuyor. Bu resimde gördüğünüz kamplar var, bayağı

uzun zamandır var olan kamplar. “YouTube”ta veya internette bulabilirsiniz aslında. Bu kampın başında bir asker var, çocuklar askerî disiplin içinde tutuluyorlar, zorunlu olarak orada tutuluyorlar ve başarılarının da yüksek olduğunu söylüyorlar. Aslında, ben, buna çok inanmıyorum, zorunlu çok bir yere varılacağına da inanmıyorum. Bunun altını çizmek isterim.

Tamamen katılmasam da komutana katıldığım bir şey var, aileleri hani ihmalleriyle ilgili eleştiriyor yoğun olarak ama ailelerin çaresizliğini de görebilirsiniz o videolarda. Aileler getiriyorlar kandırarak çocuklarını, orada bırakıyorlar ve kaçıyorlar, koşarak kaçıyorlar. Çok dramatik bir tablo. Komutan “Biz ‘elektronik eroin’ diyoruz bu teknoloji bağımlılığına.” diyor. Çocuklar ağlıyorlar.

Japonya’da millî eğitim bir çalışma yapmış, daha sonra “arbitration” kampları açılmış. “Kendini keşfetme kampı” olarak adlandırılıyor bunlar. Bilimsel yayınlar da -ciddi yayınlar- bu kampların etkin olduğunu söylüyor. Rehabilitasyon programı olarak belki bunlar örnek alınabilir. Hong Kong keza yine Sağlık Bakanlığı izleme, önleme ve tedavi için çok yönlü bir yaklaşım ortaya koyuyor. Güney Kore internet oyun bağımlılığını önemli bir toplum sorunu olarak görüyor ve deniliyor ki: “Tanı konulan çocukların dörtte 1’nin hastaneye yatması gerek.” Yani yatarak tedavi görmeleri gerekirmiş. Gerçekten Uzak Doğu önemli bir sıkıntı yaşıyor bunlarla ilgili. Yine Güney Kore’de Sağlık Bakanlığı kapsamlı planların ikincisini geliştiriyor şu anda. İran’da da Sağlık Bakanlığı okullarda önleme paketleri hazırlanması için ve tedavi paketleri hazırlanması için görevlendirmeler yapmış. İsviçre de keza toplum sağlık sorunu olarak kabul etmiş. Avrupa’dan da örnek olarak vermek istedim. Avrupa’da da benzer örnekler var.

İlginç bir şey, şöyle bir veri var: İnternete giriş ve sosyal kabul arttıkça toplumlarda sorunlar artıyor ama tam tersi, aşırı oyun oynama kabul görmüyorsa ve damgalanıyorsa ve oyuncular daha fazla stres yaşıyorlarsa yine sorunlu oynama artıyor yani yasaklamalar, damgalama da etkiliyor olumsuz, serbest bırakma da yine olumsuz etkiliyor. Çok ince bir çizgi, sınırlar çizerek yapılması gereken bir ince çizgi. Henüz tabii bunu bulmuş değiliz herhâlde, hiçbir toplum da bunu bulmuş değil. Bu, zaman içinde umarım bulunabilecek, yine de kolay olmadan bulunabilecek bir süreç.

Burada benim önerim, kültürel farklar da göz önünde bulundurularak bu örnekler aslında incelenebilir eğer Komisyon bu anlamda incelemediyse. Aynen Başkanın daha önce söylediği gibi, Amerika’yı tekrar keşfetmek de gerekmiyor. Bu örneklerin incelenmesinin gerekli olduğunu düşünüyorum.

Uzak Doğu problemli dedim. Bu bir oyun oynama kafesi örneği ama bizde de giderek artıyor yani bu birkaç gün içinde, aynı gün içinde sokakta yürürken tesadüfen gördüğüm ve resmini çektiğim, kendi çektiğim örnekler. Önünde de ilgi çekici reklamlarla, o zaten haz veren, keyif veren oyunların reklamlarıyla içeri davet eden kafeler, ortamlar var. Bunlarla ilgili düzenlemeler olduğundan emin değilim, bilmiyorum, olması gerektiğini düşünüyorum. Bunların da iyi denetlenip denetlenmediğini bilmiyorum. Ülkemizdeki en büyük problemin aslında denetlemeyle ilgili olduğunu düşünüyorum ve yine bununla ilgili hani öneride bulunmak gerekirse denetlenmeleri ve tabii, düzenlemeler kapsamında gerektiğini düşünüyorum.

Bu yeni yaptığımız bir çalışma, verilerini vermedik, bu sunum için aslında bazı verilerini getirdim yani yayınlanmadı. Profesyonellerle, bir oyun şirketiyle, çalışanlarıyla hazırladığımız bir oyun listesi bu. Farklı oyunları yani bizim baktığımız popülasyonda olabildiğince oyun oynayan, amatör ya da profesyonel oyun oynayan kitleye ulaşmaya çalıştık. Bu 323 kişiye verileri kabul ettik bu çalışma için, 450 kadar da üniversite öğrencisi ama oyun oynayan bir şekilde üniversite öğrencisinin değerlendirilmesi gibi bakabilirsiniz.

Aslında konuşuldu. Bu, neyi gösteriyor? Birincisi, her oyun kendi oyuncusunu buluyor yani her oyunun bir alıcısı var ülkemizde de, bunu söyleyebiliriz ama hani bunun dışında daha fazla haz verdiğini söylediğimiz işte on-line oyunlar, çevirim içi oyunlar ya da devasa çok oyunculu çevirim içi rol yapma oyunları, örneğin en yüksek gösteri yine rol yapma oyunları. Birinci şahıs atış oyunları örneğin -birazdan bahsedeceğim yanlış hatırlamıyorsam- yine ön planda görünüyor. Bunları aslında daha fazla bağımlılık potansiyeli olan oyunlar olarak değerlendirmek mümkün.

BAŞKAN – Cüneyt Bey, bir gelir misiniz.

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN - Buyurun.

BAŞKAN – Bizim tablo okuryazarlığımız zayıf.

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN - Kabaca bahsettim, ayrıntıya girmek istemedim. Şu: Hiç oynamayanlar, bu oyunu oynamayanların yüzdesi yok. Söylemeyi unuttum...

BAŞKAN – Kaç kişi üzerinde çalıştınız?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Toplam 752.

BAŞKAN – 752 kişiyi bu oyunlarla ne yaptınız, izlediniz mi?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Hayır, onlara sorduk bu listeyi, her bir oyun için son geçtiğimiz ay içinde oynadın mı hiç ya da oynadıysan kaç gün oynadın yani örneğin burada hiç oynamayanların oranını vermedim tabloda. 1 beş gün, 6 on gün, 11 yirmi gün, yirmi gün üzeri şeklinde oranlar ve toplam oynayanların oranlarını verdim.

BAŞKAN – Yüzde 51'i Battlefield oyununu oynamış.

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN - Geçtiğimiz ay içinde bu oyunu oynamış ve bunların yaklaşık yüzde 20'si on bir günden fazla oynamış.

MUHAMMET NACİ CİNİSLİ (Erzurum) – Yüzde kaç oynamamış?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – 51'2'yi çıkarırsak 100'den, geri kalan oynamamış, hiç oynamamış o oyunu. Her oyun için ayrı ayrı değerlendirme, her oyun ayrı bir soruydu ve...

MUHAMMET NACİ CİNİSLİ (Erzurum) – Bunların içinden hiç oyun oynamayan çıkmadı mı?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN - Baştan zaten bu çalışmayla ilgili şöyle bir not: Profesyonel ya da amatör oyun oynayanların bir kısmı başladı değerlendirmeye ama geri çekti çünkü bunların büyük bir ihtimalle önemli oranda dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu var. Bunu sonra araştırdık, sıkılıyorlar ve testten çıkıyorlar.

Biz üniversite öğrencilerinin çoğunu aldık fakat “Oyun oynamıyorum.” diyenleri eledik. Dolayısıyla buranın tamamı oyun oynayanlar. Birazdan bahsedeceğim, fark ne? Amatör ya da profesyonel oyun oynayanlar daha çok bilgisayarda oturarak büyük ekranlarda hızlı sistemlerde oynarken üniversite öğrencileri daha çok cep telefonunda mobil oyunlar, daha ufak oyunlar oynuyorlar yani iki grubun arasındaki temel fark bu gibi görünüyor.

Çok oyunculu çevirim içi oyunlardan “Counter-Strike” önemli bir oyun. Demin de demiştik, hani ilk kişi atıcı “first-person shooter” olarak adlandırılıyor. Şu resimde görüldüğü gibi, kişi kendisi ateş eder gibi yani elinde tutuyor. Bu da kişinin oyuna daha fazla girmesini, kendini içinde hissetmesini sağlayan bir özellik yani dolayısıyla bağımlılık yapıcı özelliği daha yüksek olan ama çok yüksek oranlarda oynanan bir oyun bu.

BAŞKAN - Oyun fiyatına dâhil bir aparat mı bu yani bu oyunu satın aldığın zaman bunu mu veriyor bir de size?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Hayır, oyunun kendisi bu ama sağ taraftaki resme bakarsanız kişi oynarken tüfeği, tabancayı kendisi tutuyormuş gibi hissediyor yani atışı yapan kişinin gözünden bakıyor.

KAMİL OKYAY SINDIR (İzmir) - Sonra da gidip okullarda katliam yapıyorlar.

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Bununla ilgili de yorumlar var. “Bu kişiler, katliam yapanlar bu tarz oyunlarla oynuyor mu oynamıyor mu?” gibi hani bu anlamda tartışmalı bir konu ama araştırılıyor tabii.

Birçok oyun türünün ligi var, turnuvaları var, bunun da var ve tabii ki –birazdan bahsedeceğim- oyunun içinde kumar yer alıyor aslında ama onun dışında da aynı futbolda olduğu gibi işte Spor Toto veya neyse hani bu tarz şeyler gibi aslında bu oyunların da kumar tarzı eklenen, dışarıdan eklenen kumarları var, artı kendi oyunlarının içinde de aslında kumarları var; bunlardan bahsedebiliriz.

Bir not ekledim buraya, bu önemli bence. Bazı oyunlarda şu var: Demin bahsettik, on-line, çevirim içi oyunlar daha bağımlılık yapıcı, daha etkileyici çünkü sosyalleşmeyle de ilgili, iletişim oluyor, rekabet giriyor içine. Bazı oyunlarda bu not var: “Çevrim içi oyun sırasında oyun deneyimi değişebilir.” diyor.

BAŞKAN – Ne demek bu?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Bu diyor ki oynayacak kişiye “Sen on-line oynarsan bu oyunu çok daha fazla keyif alacaksın.” Buna şu örnek geliyor aklıma: Mesela, bazı gazozlarda var “soğuk içersen” veya plaklarda var “yüksek volümlü” dinlersen. Bu, tamamen daha fazla haz verici etkiyi yaratacağı şey. Zaten oyuncu da bunun için alıyor. Hani, bu on-line oynamayı teşvik etmek amaçlı mesela oyunların üzerinde yazan bir şey. Gene konuşacağız ama oyunların üzerindeki bu notlara çok dikkat etmek lazım.

BAŞKAN – Böyle bir mukayese çalışması var mı? Yani gerçekten off-line oynanan oyun ile on-line oynanan oyun arasında niteliksel bir fark var mı gerçekten?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Kesinlikle var, kesinlikle var.

BAŞKAN – Mesela ne yapıyor yani?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – İşte on-line oynandığı zaman... Yine birazdan bahsedeceğim, hatta bir sonraki galiba, şimdi bunda bahsedeyim beraberinde. Mesela bu “World of Warcraft” da çok yine rağbet gören bir oyun. Burada da avatarlara bürünüyor birilerinin yerine yani sizin orada, oyunda bir kimliğiniz, başka bir kimliğiniz var, sizin yarattığınız kimliğiniz var. Bu da çok etkileyici bir şey. Bu oyunlar çok oynanıyor. On-line oynananların yarısı bu tarz oyunlar. Örneğin, 100 milyonun üzerinde üyesi var bu oyunun ama sadece bu önemli değil, üyesini değerlendirmiyorlar, aynı anda on-line kaç kişi oynuyor ve bu oyunda 10 milyonun üzerinde oyuncu aynı anda oyunu oynuyor, aynı anda 10 milyon kişi on-line çevirim içi bu oyunu oynayabiliyor ve iletişime giriyor diğerleriyle.

BAŞKAN – Bir oyuncunun yaptığı hamleler, diğer oyuncuların mukabil hamlelerini biçimlendiriyor mu?

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Tabii, tamamen rekabet yani gerçek bir savaş alanı gibi düşünün, gruplar var, siz bir gruba aitsiniz, diğer gruplar var yani tamamen gerçek hayatın oyuna aktarılmış şekli gibi; bu önemli.

Oyunlar, tabii, bu tarz oyunlar her farklı oyuncunun ihtiyacını karşılıyor; genç, yaşlı, kadın, erkek. Küçük ödüller sağlıyor oyunlar, küçük küçük ödüller. Bu pekiştirici etki, oyuncunun oyuna devam etmesini sağlıyor, oyunu oynamaya devam etmesini sağlıyor, bırakabilmesine engel oluyor, küçük küçük ödüllerle devam ediliyor. Kumarda da asıl olan -hani İngilizcede de “the near miss effect” deniliyor- kıl payı kaçırdım.

BAŞKAN – Ne “effect?”

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – “Near miss” yani ben onu Türkçeye tam kıl payı kaçırdım...

BAŞKAN – Amorti gibi.

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Yani şöyle: Amorti değil ama nasıl kumarda kaybeden “Kazanıyordum aslında.” der ve bir daha oynar, devam eder.

BAŞKAN – Yani mat ikinci geldi.

DOÇ DR. CÜNEYT EVREN – Evet.

Hani “Aslında tam kazanıyordum.” der, bir sonrakine bir daha oynar çünkü aslında o sırada da -dopaminden 8 toplantıdır bahsedilmiştir, beyinde salgılanan bir madde- beyin haz veren maddeler nasıl salgılıyor, bu tür davranışlar da salgılıyor ki kendinin kullanımını devam ettirmeyi sağlıyor bu şekilde. Dolayısıyla hani kişi aynı kumarda olduğu gibi “Başarısız olmadım aslında, neredeyse başarıyordum.” şeklinde yine oynamaya devam ediyor.

Biz “Bu oyunlar bağımlılık yapıyor mu, bağımlılık yapmıyor mu?” diye tartışırken baktığınız zaman bir reklam –bu da tesadüfen internette bulduğum bir örnek- örneğinde “2016’nın en bağımlılık yapan oyunu, 10 milyon oyuncu şimdi katılın.” diyor. Yani firma kendi oyununu “Bağımlılık yapar.” diye satıyor, reklamını bu şekilde yapıyor. Dolayısıyla bunlara çok dikkat etmek gerekiyor, bazı uyarılar koymak gerekiyor ama bu şekilde değil, aksine koymamak gerekiyor çünkü tam da işte oyuncuların aradığı özellik diyebiliriz.

Başka bir şey dikkatimi çeken, aynı resmin sol tarafına bakarsanız eğer “ücretsiz oyun aracılığıyla” diyor. Evet, gerçekten bazı oyunlar, özellikle birçoğu ilk verildiğinde oyun ücretsiz ama sonra yine bahsedeceğim, “level” değiştirme, yeni ürünler alma, “items”ler alma vesaire devamlı bir para ödeniyor, giderek aslında verdiğiniz para artıyor ama başta bedava, başladığınız anda bedava. Bu bana hep torbacıları hatırlatıyor, sonuçta ilk maddeyi verip alıştırdıktan sonra parayla satmak gibi benzer bir yapı.

“League of Legends” yine çok önemli bir oyun, turnuvaları olan bir oyun. Oyuncular 5’er kişilik gruplar hâlinde takım oluşturuyorlar ve mücadele ediyorlar, büyük kitleler, işte böyle seyirciler de hep beraber seyrediyorlar bu oyuncuların oyunlarını. Bir toplantımda bir öğretmen öğrencisi için dile getirmişti üzüntüsünü, demişti ki: “Anlayamıyorum yani niye saatlerce bunu seyrediyor, dersine çalışmıyor ve bu oyunları seyrediyor.” Aslında baktığınız zaman futbol da aynı şey, futbolu da saatlerce insanlar seyrediyor vesaire. Ben anlayamayabiliyorum ama birçok insan da bunu yaşıyor. Öğretmene verdiğim cevabı burada tekrarlayacağım: Eskiden çocuklar futbolcu olmak istiyordu ama şimdi e-sporcu olmak istiyor, yeni bir jenerasyon var, farklı bir jenerasyon. Onlar da öyle “Biz geldik, artık buradayız, bilim kurgu değil bu, gerçek, tam da buradayız.” diyor. “League of Legends Dünya Şampiyonası” sloganı. Ülkemizde de var e-spor, firmalar var, turnuvalar düzenleniyor, işte geçen seneydi sanırım festival vardı. Yine bu festivallerin yapısı, düzenlemelerin, yapılandırılmaların da yapılması, kontrolsüz olmaması gerekir diye düşünüyorum. Bizde de var, takımlar var.

Bir örnek, yine habere çıkan, gazeteye çıkan bir örnek bu: 5 kişilik bir takımın oluşuyor, sabahdan akşama oturuyorlar ve hazırlanıyorlar, maçlara hazırlanıyorlar, başka bir şey yaptıkları yok. Bunlardan ilginç olan, 2'si Güney Koreli oyuncu. Bunun nedeni de şu: O kadar iyiler ki Güney Kore'de, o kadar çok oynanıyor ki kendi ülkelerinden çıkıp da dünya turnuvasına katılmaları mümkün değil. Dolayısıyla böyle Türkiye gibi başka ülkelere giriyorlar takımlarıyla, buradan çıkabilirlerse dünya turnuvasına katılacaklar gibi böyle bir şey var. Bu, tamamen artık yeni bir sporcu kavramı yani bir meslek gibi, genç çocuklar ciddi paralar kazanıyorlar ve ilgi görüyorlar.

Yine, demin sonuçlarını burada açıkladığım dediğim çalışmanın bazı verileri: Burada kabaca neler denilebilir? Üniversite öğrencilerinin mobil oyunu oynadıklarını söylemiştik. Oyuncular profesyonel olarak daha fazla oyun satın alıyorlar, daha fazla oyun donanımlarını yükseltiyorlar ve daha fazla para harcıyorlar. Burada belki önemli bir şey oyun konsolları. Yüzde 37,4'ünün evinde oyun konsolu var yani oyun oynayabiliyor. Bu da az bir oran değil ülkemiz için diye düşünüyorum, giderek de artacaktır zaman içinde.

Diğer verilere baktığımız zaman, harcadıkları zaman açısından da ciddi zamanlar harcıyorlar. Oyuncular daha fazla olmak üzere internet kullanım süreleri çok daha yüksek, yüzde 50'nin üzerinde günde dört saatten fazla internette yer alıyor. Yine, yüzde 50 gibi oranda da oyun oynuyorlar, profesyonel, amatör oyuncular oyunla zaman geçiriyorlar, ciddi zamanlar harcanıyor gibi görünüyor.

İlk yaşlara baktığımız zaman da 6 yaşın altında yüzde 14'ü, oyuncu olanların yüzde 14'ü 6 yaşın altında ilk kez internet kullanmaya başladığını bildirmiş. Bu grubun oyun oynama yaşları ise 6 yaş öncesi yüzde 34,7. Yani bu bize bir şey söylüyor, yeni bir şey değil tabii ama ne kadar erken başlarsa bu tür etkinliklere girmesi, daha sonra da bununla ilgili problem yaşanması ihtimali yine o kadar yüksek diyor bize.

Bunun dışında -ilginç bence- yüzde 35'e yakını, tüm gruba baktığımız zaman, internetle ilişkili sorun yaşadığını bildirmiş yani kendileri de farkında sorun yaşadığının. Oyun oynamayla ilgili sorun yaşadıklarını bildirenlerin oranı da yüzde 29 gibi. Bunlar ilginç geldi bana. Hani, yüksek oranlar, farkındalar aslında. Çünkü bu oranları görmeden önce ben daha çok hani gençlerin bununla ilgili görüşleri olmadığını düşünüyordum açıkçası. Yarisından fazlası da bu problemin 17 yaş öncesinde başladığını bildirmiş.

Motivasyon önemli, niçin oynadıkları. Demin dedim yani aslında şan, şöhret, oyunda ilerleme, seviye yükseltme onlarda haz uyandırıyor, rekabet, statü ve güç için oynuyorlar. Yine bu grup için oyun topluluğu var, onların arasında saygınlık ve hayranlık edinmek. Bir de tabii gerçek hayatta başarısızlık yaşıyorsa genç, bunun telafisini aslında oyunlarla yapmaya çalışıyor. Sosyalleşme en önemli nedenlerden biri. O yüzden de demin bahsettik, on-line, çevrim içi oyunlar daha etkili, en azından bir sebep bu ama zaman içinde gerçek ve sanal sosyal ağlar arasındaki sınırlar flulaşüyor ve kişi daha çok sanal sosyal ortamların gerçek gibi algılanması ve o şekilde yaşanmasıyla devam ediyor.

Oyunun özellikleri de var. Tabii keşif yani oyun için gizli şeyler saklıyorlar, yeni şeyler keşfediyorsunuz. Bu da haz veren bir süreç. Sorunlar yaşıyorsa sorunlarla baş etmek için bunlardan kaçış, sorunlardan kaçış olarak kullanıyorsa bu da önemli. Aslında tabii ki uygun olmayan "maladaptive" bir baş etme yöntemi ama ruhsal sorunlarla bir şekilde baş ediyor, kendini daha rahat hissediyor, kendi kendini bir yerde tedavi etme çabası diyebiliriz.

Avatarlardan bahsetmiştik "World of Warcraft"ta. Kendi hazırladığı yani kendisinden memnun olmayan bir kişi ama avatarını kendi istediği gibi oluşturuyor. Dolayısıyla hani avatarını aslında kendisinden daha iyi görmesi yine oyunu sürdürmesi ya da bu oyuna bağımlı hâle gelmesi bir bozukluk ortaya çıkarmasının en önemli nedenlerinden biri.

Motivasyonla ilgili bu çalışmada bir ölçek çalışmasını yaptık, yayınlanmadı ama çalışıyor gibi görünüyor. 6 tane alt boyutu var; baş etme, kaçış şeklinde sorunlardan, eğlence amaçlı kullanma, fantezi amaçlı kullanma, beceri geliştirme -yani beceri geliştirme tabii bu oyuncular, profesyonel oyuncular için geçerli olan bir şey- sosyalleşme ve rekabet diye alt boyutları var. Bunlar gruplara göre baktığımızda değişiklik gösteriyor. Örneğin erkekler kadınlara göre tüm bu alt boyutlarda daha yüksek puan alıyorlar, oyuncular sosyalleşme dışında öğrencilerden geri kalan tüm boyutlarda yüksek puan alıyorlar. 21 yaş, 22 yaş arasından kestiğimiz zaman da 21 yaş altı olanlar eğlence, fantezi ve beceri geliştirme alt boyutlarında 22 yaş ve sonrasına göre daha yüksek puan alıyorlar. Erkekler daha çok rekabet gerektiren oyunları tercih ediyorlar, kadınlar da iş birliği gerektiren oyunları tercih ediyorlar.

Tek bilinen koruyucu etken dışa dönüklük yani sosyal olma, dışa dönük olma aslında koruyucu bir etken olarak görünüyor. Bunun tam tersi içe dönüklük, yalnızlık, sosyal inhibisyon da tabii ki risk olarak, en önemli risk olarak yer almakta. Bunun dışında nörotiklik, heyecan arayışı, narsistik kişilik özellikleri, agresyon, hostilite yani saldırganlık duyguları, yüksek günlük stresle karşılaşma. İlginç bir şey yani aslında bu da kumarı oyunların içine koyduklarının bir bulgusu. Akrabalarda kumar bağımlılığı varsa yine yüksek risk altında olarak görünüyorlar.

Hangi oyunu tercih ediyor, niye o oyunu tercih ediyor önemli, tedavide önemli, kişi için anlamı yani o oyunu, niye o oyunu diğerlerinin arasından tercih etti; bu çok önemli. Bunu sorgulamak, anlamak gerekiyor özellikle tedavi döneminde, tabii ki önleme döneminde de önemli bir bilgi olacaktır.

Oyuna ait yapısal özellikler var, bir kısmından bahsettik. Yetişkinlere yönelik içerik olabilir. Nadir oyun içi “items”ler bulma, “games cut” sahneleri yani film gibi oyuna ait bazı böyle sahneler var. Bu da çok çekici oluyor oyuncular için. Bazı oyunlarda -kıl payı kaçırdım, nereye kadar- belli bir noktada bakıyor ki “level” atlayamıyor oyuncu, böyle bir aplikasyonu var, geri bildirim veriyor yani o “level”ı nasıl atlayacağı için. Bakıyor ki vazgeçebilir oyundan ve uyarı geliyor bir sonraki “level”a geçmesi için.

Alışverişi de sokmuşlar içine. İşte, devamlı özellikle kredi kartıyla alabiliyorlar. “Microtransaction” deniliyor, tam Türkçe karşılığını bilmiyorum açıkçası ama para karşılığı oyun içeriği satın almak, güç, sihir, silah ya da “level”ı yükseltmek gibi değerlendirebiliriz. Bunun dışında, oyunun içine kumar sokmak. “Loot box” yağma kutusu deniliyor, oyunun bir bölümünde karşısına çıkıyor, içinde ne olduğu belli değil, para yatırıyor, az bir şey yatırıyor belki, iyi bir şey çıkabilir, hiçbir şey çıkmayabilir gibi bu da aslında bir kumar baktığımız zaman.

Oyunlar bu anlamda şeffaf olmalı ve aslında bunlar, gizledikleri şeylerin ortadan kaldırılması gerekiyor. Tabii, Türkiye’de nasıl oyunlar alınıyor, sansürleniyor ya da neyse hani satışına onay veriliyor; çok bu anlamda bilgim yok. Ama mesela Türkiye’de de ünlü oyunlar var. Bir tanesini biliyorum, Çin’e satılma aşamasında. Çinlilerin bekledikleri bir aplikasyon var içine yerleştirdikleri. Yaş sınırı varsa bir oyunda yüz tanıma, yüzden yaşı tanıma sistemi geliştirmişler. Bu aplikasyonun içinde bu oyunun olması gerektiğini yoksa hani o yaş sınırının oynamamasını sağlıyor. Tabii, bunları savunduğum için değil, demin hocamız da bahsetti, yine ben de bahsedeceğim, kısıtlamaların çok daha etkili olduğu, hani bu anlamda kısıtlamaların etkili olduğu düşünülüyor ama zaman sınırlamaları, zaman uyarılarının gelmesi oyunlarda daha etkili diye düşünülüyor açıkçası.

Bir de sanal gerçeklik gözlükleri ver. Sanal gözlükleri taktığımız zaman üç boyut içinde oluyorsunuz. Gene ne kadar oyunun içinde olursanız o kadar da etkili oluyor, bağımlılık geliştirme ihtimali var.

Bir sürü olumsuz sonucu var ama en temel şey ne? Boş zaman etkinlikleri, uyku, eğitim ve işin yerini zamanla oyunlar alıyor. Ben yine burada bir reklamın altını çizmek istiyorum, hani uyku diyoruz, uykuyu olumsuz etkiliyor diyoruz ama yine diyor ki: “Dikkat, bunu oynarsan uyuyamayacaksın.” Yani yine verdiği mesaj o kadar güzel bir oyunumuz var ki o kadar keyif alacaksın ki uykundan vazgeçeceksin. Dolayısıyla reklamların bence ciddi bir şekilde denetlenmesi, kontrol edilmesi gerekiyor.

Birçok olumsuz sonuçlar var. Bunlardan bahsedildi, siber zorbalıktan bahsedildi; onu hızla geçiyorum.

Tanıda konuşmayacağım ama DSM-5’te kabul görüyor, başladı. Tabii ki tartışmalar var “items”lerle ilgili ama şimdi Dünya Sağlık Örgütü de kabul etti DSM’yi takip ederek. Tanı önemli çünkü ne sağlayacak tanı? Belirtileri yaşayan, sorun yaşayan bireylerin profesyonel yardım almalarını sağlayacak. Toplumun algısını değiştirebilir, bu kişileri damgalamayı azaltma ihtimali söz konusu. Yine, araştırma ve müdahalede daha koordineli çalışma sağlayacaktır. Biz akademisyenlere, siz politikacılara yeterli tedavi geliştirmeleri ve finanse etmeleri için de gerekli teşvikleri sağlayacaktır diye düşünüyorum.

Üç tane ölçek geliştirdik, tam DSM’ye denk gelen üç tane ölçek. Bunların bir tanesini sunuyorum. Buna göre, ölçek çalışması sırasında baktığımız zaman “çok sıklıkla” diyen, 9 maddeden 5’ine ve daha fazlasına “çok sıklıkla” cevabını verenlerin yani DSM’ye göre internet oyun oynama bozukluğu olarak kabul edilecek bireylerin oranı tüm örnekleme baktığınız zaman yüzde 1 gibi. Sporculara, e-sporculara, oyunculara, profesyonel oyunculara ve amatör oyunculara baktığımız zaman 2,57 oranı bulmuşuz.

Yeni çalışmamızda, yayınlanmayan çalışmamızda aynı ölçeği kullanmıştık. Oranlar benzer, öğrencilerde yüzde 0,5, oyuncularda da yüzde 2,8 gibi bir oran veriyor. Yani dünya geneli ortalamasının biraz altında gibi görünüyor oranlar. Tabii, bizim baktığımız örneklem için yoksa bu çalışmalara, sağlıklı, gençlerle ilgili yapılan çalışmalara aslında bu 9 “items”in konulması gerektiğini düşünüyorum. Çok daha geniş kapsamlı çalışmalar bu anlamda yapılması gerektiğini düşünüyorum.

Bu ölçeği kullanarak yaptığımız çalışmadan son olarak yani bu çalışma konusundan son olarak bahsedeceğim. İnternet bağımlılığıyla, internette oyun oynama bozukluğuyla da ikisiyle de ilişkili dikkat eksikliği, hiperaktif bozukluğu ama burada ilişkili bulduğumuz bir diğer şey de agresyon aslında. Agresyon tartışmalı bir konu, demin de aslında biraz kısaca geçti. Bireyler hem agresyonlarını oyun oynayarak rahatlatabilirler, kanallı etme fırsatı bulabilirler, rahatlatılabilirler ama tam tersi de iddia ediliyor, oyunlar aslında agresif davranışları artırabiliyor da deniyor, tartışmalı bir konu, üzerinde araştırılması gereken bir konu.

Önlemlere geldiğimiz zaman, birinci önleme, ikinci önleme, üçüncü önleme, herkes bahsetti. Birinci önleme, aslında toplumda oyun oynama oranının düşük yani güvenli bir seviyede tutma amaçlı yapılan önlemler. Bu ne varsayımından ortaya çıkıyor? Oyun oynayan tüm herkes bir şekilde risk altında dolayısıyla bu kişiler aslında bazı beceri ve bilgilerden faydalanabilirler ve olumsuz sonuçları ortaya çıkmayabilir bu kişilerde. Bunlardan birisi eğitim, özellikle işte kullanım... Kılavuz ilkeler oluşturulması, bahsedildi, üretken internet kullanımını artırmak için dijital okuryazarlık kursları, fiziksel aktiviteyi artırma önerileri ve yapılandırılmış dış mekân etkinliklerinin teşvik edilmesi ve eğitimin kapsamı arasında yer alabilir.

Yasal veya düzenleyici müdahale. Yine bahsedildi, bunların çok da hani faydalı olacağı düşünülüyor aslında ama belirli yaş grubuna satılmaması mesela var, 18 yaş üzeri uyarısı var oyunun üzerinde ama satılmıyor mu acaba ya da daha büyük birileri alıp ona... Sonuçta oynanması engellenemiyor, satılması belki en iyi ihtimalle engellenebilir.

Yine teknolojik önlemler, ebeveyn kilitleri vesaire. Bunlar da hani çok etkili olmayabilir ama cihazda harcanan süreyle ilgili bildirim geri gelmesi ya da bir sınırlama konulması, ayarlar yapılabilmesi etkili olabilir çünkü zamanla sınırlama önemli, yapılabilecek en kolay şeylerden biri o. Bu neyi sağlayacaktır, zamanla sınırlama? Hani küçük ödüllendirmelerle devam ediyor ya oyuncu oynamaya, böylece belli bir arada kesildiği takdirde, yirmi dakikada, yarım saate bir kesildiği takdirde o süregelen kısır döngüden oyuncunun çıkmasını sağlayacaktır aslında.

Kamuoyunu bilinçlendirme mesajları, çevresel önlemler yine birincil önlemler arasında yer alabilir.

Bunu özellikle tartışmak adına koydum, benim oğlum için okul tableti kendisi verdi yani kızım da “Bu sene robotik dersi var baba, anlayamadım ne yapıyorlar ama tablet lazım.” dedi ve benim tabletim beni ikna etti ve aldı ve şimdi onda ve oyunlar indiriyor. Oyun indirdikçe şöyle bir şansım var, tablete hangi oyun iniyorsa benim cep telefonuma da iniyor ve ne yaptığımı ben kontrol edebiliyorum çünkü ikisi de benim adıma olduğu için bu sistemde, öyle bir şansım var. Böyle bir sistem var. Bu kabul gören ve teşvik edilen bir sistem. Bunun yanlış olduğunu söylemiyorum, yeni bir dönem var artık önümüzde dolayısıyla hani sorun geliştiğinde de bu rutinden çıkmak nasıl, kolay olabilir mi ya da birincil önlem diye uğraştığımızda aslında kök salmış, alışkanlık yapmış davranışlardan bahsediyoruz. Hani bununla nasıl baş edilecek? Çok zor geliyor bana. Ve şey dedim: “Bu bireyler çevirim içi oyun oynanmamış bir dünyada hiç yaşamayan bireyler aslında.” Bizim bir yandan onları da anlamamız da çok kolay değil, onların bakış açısıyla da bakabilmeyi sağlamamız gerekiyor.

İkincil önlemeye baktığımızda, bu riski taşıyan bireyleri tespit etme, örneğin erkek ergenler, özellikle komorbid psikiyatrik bozukluk varsa, özellikle dikkat eksikliği, hiperpati bozukluğundan bahsediyorsak. Daha düşük sosyal işlevsellik veya güven, daha düşük akademik yetenek veya okula katılım, oyun dışı ilgi eksikliği ve düşük aile desteği veya yetersiz denetim. Bunlar aslında risk, bunlar risk popülasyonu, riskli popülasyon; kullanım bozukluğu, daha doğrusu internette oyun oynama bozuklu geliştirme riski yüksek popülasyon. Bunları düzenli tarayarak... Benim yaptığım çalışmalar, demin bahsettiğim çalışmalar tarama ama belli bir gruba tarama, toplum hakkında genel bir bilgi vermiyor, bununla ilgili daha kapsamlı çalışmalar özellikle okullarda yapılması gerekiyor. Yine risk oluşturabilecek ruhsal sorunların tanınması hani bizim o internet bağımlılığıyla ilgili çalışmalar hep ruhsal bozukluklarla ilişkiliydi ya, onların saptanması ve tabii ki dolayısıyla tedavisi için bir şekilde düzen sağlanması. Okul temelli eğitim programları ki bu işte tam da aslında size önerilecek, sizin belki önyak olmanız gereken bir madde diye düşünüyorum. Diğeri, iş yerinde internet politikası vesaire. Kurumlar bununla ilgili zaten kendi önlemlerini alıyorlar açıkçası.

Üçüncül önlemlerde de sorun yaşayan kişinin artık hedeflendiği önleme yani tedavi diyebiliriz. Dolayısıyla bu kişilerin yardım alacağı hizmetlerin sağlanması, özellikle de kullanıma bağlı, oyun oynamaya bağlı ikincil sorunlarda ortaya çıkmışsa bazen bunların tedavisi gerekir yani depresyon, sosyal izolasyon, fiziksel sağlıkla ilgili sorunlar, bunların tedavisi de gerekebilir. Destek grupları, örneğin on-line çevirim içi kendi kendine destek grupları, yardım grupları var, bunların etkili olduğu söyleniyor ama bir yandan da... Şunun da altını çizmek isterim: Bazı oyun firmalarının da bu siteleri idare ettiği, bunların arkasında olduğu da söyleniyor. Yani kendi kendine yardım topluluklarının da yine denetlenmesi aslında gerekiyor. Ayaktan hizmet, belki yatarak psikososyal rehabilitasyon, Çin’deki gibi değil ama belki Japonya’daki gibi bir örnek. Psikoeğitim yine çok etkili olduğu bildirilen bir yöntem üçüncül önleme baktığımız zaman. Tedaviyle yine özellikle maruz bırakma terapisi, bilişsel davranış terapisinin bir şeyi yani sosyal izolasyonu, sosyal çevreyi yeniden teşvik etmek amaçlı uygulanabilecek bir yöntem. Bu kişileri yine keyif alabilecekler alternatif eğlence faaliyetlerine yöneltebilmek, grup sporlarına yönleltmek. Burada çok önemli olduğunu düşünüyorum, belki belediyelerin her ilçeye

mutlaka spor yapılabilir ortamların, müzikle ilgili kurslar vesairelerin ücretsiz ya da çok düşük ücretle... Sadece tabii ki davranışsal bağımlılıklardan değil, kimyasal bağımlılıklardan da koruyucu, önleyici olduğunu biliyoruz zaten. Danışmanlığın, sadece basit bir danışmanlığın bile oyun oynama üzerine olumlu etkisinin olabileceğini biliyoruz. Motivasyonel görüşmelerin etkili olduğunu, bilişsel davranış terapilerinin etkili olduğunu. İlaç tedavisi yine söz konusu olabilir, özellikle dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu varsa ve onunla ilgili ilaçlar kullanıldığında etkili oluyor diyorum.

Son olarak da Psikiyatri Derneğinde yayını olan “Psikiyatri Güncel”in bir yayını oldu 2016’da onun misafir editörüydüm ben. 3 tane verebildim, getirebildim, sizlere bıraktım çünkü zaten bitti, bittiği için de önümüzdeki senenin başına bir kitap, kapsamlı bir kitap bu anlamda yetiştirilmesi planlanıyor, onun da editörü olacağım kismetse ve burada alanında çalışan yabancılarla iletişime girdim ve onlar da bu kitaba katkıda bulunacaklar, ondan bahsetmek istedim.

Beni dinlediğiniz için sizlere teşekkür ediyorum.

BAŞKAN – Çok teşekkür ederiz, çok yararlandık.

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Akşamın çok yorucu bir saatinde, sona kalmak... Kusura bakmayın.

BAŞKAN – Estağfurullah, siz kusura bakmayın, sizin sunumunuzu geciktirdik. Çok teşekkür ediyoruz.

Şimdi, Komisyon üyesi arkadaşlarımızdan sorusu olanlar var.

Buyurun.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Değerli Başkanım, milletvekili arkadaşlarım; sunum yapan hocamıza teşekkür ediyorum.

Şimdi, ben sunumların neredeyse tamamında ve geçmişte de gelen şeylerden hep aldığımız bilgi, bu internet bağımlılığı ya da bilişimle ilgili bağımlılığın oyunlar üzerinde ağırlıklı durduk, o konuda önerge veren insanlardan biriyim, Mavi Balina’yla ilgili önergeyi Milliyetçi Hareket Partisi Grubu olarak ben verdim ama asıl sıkıntılardan yine bir tanesi ve benim çevremde çok fazla gördüğüm -çözümüne nasıl kavuşturulacağını da bilmiyorum, o gelen linklerle bağlantılı olması sebebi- alışveriş bağımlılığı. Yani internet üzerinden şu an siz bir gömlek arayın, ondan sonra size o gömleklerle ilgili linkler geliyor ve merakla siz onlara giriyorsunuz, sayısız alışveriş siteleri indiriliyor. Mesela ben internette hiçbir yükleme yapmadım ama ona rağmen bir yerde es kaza bir elbiseyi beğenip baktıysam onunla ilgili linkler geliyor ve çevremden araştırıyorum bunun özellikle gençler tüm alışverişlerini, biraz da tembellik, biraz da alışveriş merkezlerine gitmek istemedikleri için internette yaptıklarını, ücretsiz kargo, indirimler falan... Yani o da aslında... Yani bunu nasıl önleyeceğimize dair de bir tedbir alınması... İşte çocuk yaşta eğitim verdik, aileyi de bilinçlendirdik ama bu işte 20 yaş sonrasında çok ciddi bir sıkıntı olarak karşımızda duruyor ve çok inanılmaz borçlanmalara sebep oluyor. İşte kredi kartı batağında olan insanlarla konuşuyorum “İnternette yaptığım alışverişler beni mahvetti.” diyor. Bununla ilgili sizin yapmış olduğunuz bir çalışma var mı?

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Bu alanda ben çalışmıyorum, alışverişle ilgili ama demin bahsettim, aslında haklısınız, kumarı soktukları gibi alışveriş de aslında şeyin içine sokmuşlar ve kredi kartı kullanılması işi daha da problemlidir... Mesela çocuklar ebeveynlerinin kredi kartını kullanarak, ebeveyninin hiç haberi olmadan ciddi ekonomik sıkıntılara yol açabiliyorlar, on-line hemen alabiliyor, oyunu yükseltiyor, bir “item” alıyor vesaire, ciddi problem. Ama sistem artık bu, bunu değiştirmek de çok mümkünmüş gibi gelmiyor bana. İlk fark ettiğimde ben de çok etkilendim, nasıl oldu dedim. İlgili alanım, o sırada işte Avrupa Psikiyatri Kongresinin web sayfasına girdim, giriyorum bir şeye, bir

bakıyorum, Avrupa Psikiyatri Kongresinin reklamı geliyor bana. Ya, dedim “Nerden bildiler benim bununla ilgilendiğimi?” ilk karşılaştığımda, sonra öğrendim, siz girdiğiniz anda takip ediliyorsunuz size ait bilgiler... Bunlar veriler olarak bile gidiyor, her yere gidiyor, sizin yaptığınız davranışlar vesaire.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Bilinçli kullanımla ilgili eğitimler.

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Bu davranışın takip edilmesi sadece şeyde değil, işte oyunlarda da işte bahsetmiştim hani level atlayamıyorsan uyarı geliyor “Şunu şöyle yaparsan geçebilirsin.” diye. Onun dışında da var yine. Kumar şirketleri aslında oyuncuların nasıl davrandığını, nasıl hareket ettiğini uzun yıllar izlemişler, ona göre bir sistem oluşturmuşlar ama sonra mecburen paylaşmak zorunda kalmışlar verilerini hükümetlerle, kurumlarla. Şimdi benzer şey oyunlarda var, yani onların da aslında bunlarla ilgili verileri paylaşması gerekir.

ARZU ERDEM (İstanbul) – O oyunlara kimlerin bağlandığı...

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Tabii, nasıl oynuyorlar... Çünkü aslında burada bağımlılık yapıcı özellikleri ben vakit dar olduğu için arada bazı slaytlarımda attım, orada vardı, ifadeleri var oyunları geliştiren kişilerin, zaten o ifadelerden anlıyorsunuz. Yani haklılar da, o oyunu satmaları için, çok satmaları için ne kadar bağımlılık yapıcı özellikleri içine koyarlarsa o kadar satacaklar ve bundan para kazanacaklar, üzerlerinde reklamlar ne kadar ilgi çekiciyse o kadar onları yapacaklar, yazacaklar. Biz bunları en azından belli bir seviyede tutmak için çaba gösterilebilir, sınırlama getirilebilir belki.

ARZU ERDEM (İstanbul) – Teşekkür ederim.

BAŞKAN – Teşekkür ederim.

Buyurun.

KAMİL OKYAY SINDIR (İzmir) – Hocam, çok teşekkür ediyoruz, bayağı engin, bayağı detaylı, kapsamlı bir sunum yaptınız.

Şimdi, tabii, ben sayın vekilimin sorusunun hemen arkasından şu geldi aklıma: Şu cep telefonlarında “Hey Siri...” dediğinizde sizi dinleyen bir telefon, size yanıt veriyor yani sürekli dinleniyorsunuz. Şöyle bir iddia var: Cep telefonunuz açıkken 5-10 kez “Balık tutmak, olta, ağ.” deyin, daha sonra internete girdiğinizde hemen olta, ağ, balıkçılıkla ilgili reklam spotlarının geldiğiyle karşılaşsınız deniyor. Bu çok ciddi bir mesele aslında. Yani hem dinleniyorsunuz hem sizin ilgi alanlarınız, yaşamınız, her şeyiniz bir kuşatılmışlık altında. Bu, çocuklukta bilişim teknolojilerine, bilgisayar, internet, oyun, bağımlılıkla kaçınılmaz hâle geliyor.

Şimdi, bu bahsettiğiniz oyunlar, bunların daha önce burada bir arkadaşımız, bir hocamız bir sunum yaptığında “‘Bağımlılık’ kelimesinden ben kaçınıyorum, bağımlılık değil bu. Bağımlılık bir hastalık anlamı ifadesi taşıyor kendi içinde, esasen buna ‘aşırı kullanım’ demenin daha doğru olduğunu ifade ediyorum.” demiş idi. Öyle yaklaşırsa yani bunun bir sosyolojik, bir psikolojik, bir psikiyatrik bir rahatsızlık yarattığından kaçınılrsa, sakınılrsa çok ciddi başka boyutlara da gidebilir diye düşünüyorum.

Bu oyunların bir artı, eksi bilançosuna bakıldığında, bireyin zihinsel, ruhsal, bedensel gelişimiyle ilgili, zekâ gelişimine bir katkısı var mıdır, sadece çocuklar değil, farklı yaş grupları da dâhil olmak üzere? Yani, başarılı olmaları bu çocukların... Başarı çok görece bir kavram, neyde başarı ama bizim ilk anda algıladığımız başarıdan bahsediyorum, bir çocuğun hayatında başarılı olması ya da mutlu olmaları...

BAŞKAN – Kamil Beyciğim, Cüneyt Bey’in on dakika içinde çıkması lazım uçağa yetişmesi için.

KAMİL OKYAY SINDIR (İzmir) – Bitti, benim sorum bitti Sayın Başkan.

BAŞKAN – Sorunuzu tam...

KAMİL OKYAY SINDİR (İzmir) – “...veya mutlu olmaları mümkün müdür?” diyecektim siz gidiniz araya.

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Ben aklımda kaldığı kadarıyla hızla size cevap vereyim.

BAŞKAN – Beş dakikanız var cevap için. Bana göre hava hoş da sizin uçak kaçacak.

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Biliyorum Sayın Başkanım, keyifli oldu ama ne yapayım, riske girelim.

9 maddeden oluşuyor tanı, 5 tanesine ihtiyaç var. Süreyle ilgili hiçbir madde yok aslında içine baktığınız zaman. Yine keza şunu söyleyebiliriz, maddeler şunu gösteriyor: “İnternet oyun oynama bozukluğu” “bağımlılık” da denilmiyor “internet oyun oynama bozukluğu” bozukluk var, bir sorun var ve tanı ölçülerine bakarsanız madde bağımlılığından da çok farklı değil. Hatta, madde bağımlılığı ile kumar bağımlılığının bir harmanlanması gibi. Ne var? Zihinsel meşguliyet. Oynamadığı zaman zaten gene zihni orada, işte oyunlar üzerinde kontrolünü kaybetmiş olması, kompulsif bir şekilde oynama, giderek daha fazla oynamak, tolerans gelişmesi, oynamadığı zaman sıkıntılar yaşaması, yoksunluk belirtileri yaşaması, tüm bunlara baktığınız zaman bunların her biri bir “item”, bunu karşılıyor. Ama işte tek başına çok fazla oymak, miktarıyla ilgili bir şey yok. Mesela şöyle bir şey vardı, bu slaydı size göstermedim demin, aynı süre oynayan 2 erkek hasta, biri 21 yaşında biri 38 yaşında, biri bekar, oynamaya başlıyor, aynı süre oynuyorlar, bir tanesi sosyalleşiyor oyun sırasında, kendine bir eş buluyor, hatta daha sonra iş buluyor ama diğeri var olan eşini, işini kaybediyor, ruhsal sağlığını kaybediyor ama süre aynı. Dolayısıyla aslında sadece süreye bakmamak gerekiyor, süre bir kriter olamaz. Tabii ki uzun bir süre oynamak, yoğun bir şekilde oynamak yaşamın birçok alanını olumsuz etkiliyor ama tek başına bir kriter değil, ona bakılarak söylenmesi mümkün değil.

KAMİL OKYAY SINDİR (İzmir) – Yaşam şatları...

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Bazı oyunlar geliştirilmeye çalışılıyor, zaten mesela fizik tedavide örneğin, elle ilgili şeyleri geliştirmek adına, reaksiyon zamanını hızlandırmak adına yine oyunlar önemli. Simülasyon oyunları var, örneğin pilotları bu oyunlarla yetiştiriyorlar. Tabii ki oyunların... Demin bahsetmediğim “minecraft” var örneğin, o ilk İngiltere’de ilkokulda eğitimde kullanılıyor çünkü yaratıcılığı, üretkenliği artırdığı düşünülüyor dolayısıyla var. Yani oyunları belki temel şeylerden biri -size verdiğim notlarda var, burada slaytlardan çünkü ortak kesişen şeyler vardı- oyun oynamayı patolojik saymayalım yani o ayrı bir şey ama biraz sınırlar koymak gerekiyor, adını iyi koymak gerekiyor ve çok kullanmak değil de kontrol kaybı ve oynamayla ilgili olumsuz sonuçların ortaya çıkmasıyla ilgili konuşmak gerekiyor aslında, olumsuz sonuçlarını kişinin yaşıyor olması.

BAŞKAN – Evet, çok teşekkür ederiz.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Bir soru da ben sorabilir miyim?

BAŞKAN – Buyurun.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Çin örneği sizin slaytınızda vardı değil mi? Çin’de tanı olarak kabul edildi değil mi dünyada?

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Evet, 2008’de.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Başka yok galiba?

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Benim bildiğim yok. Arkadaşlar, internet bağımlılığını kabul eden başka var mı, sen biliyor musun?

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Bu madde bağımlılığı gibi internet bağımlılığı...

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Tanı olarak kabul etme yani bizim zaten mesela internet bağımlılığı girmedir DSM’ye ya da ICD 11’e, internet oyun oynama bozukluğu girdi. Kumardan sonra giren davranışsal bağımlılıklardan ilk internet oynama bozukluğu, internet bağımlılığı girmedir.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Türkiye’de böyle bir tanı ihtiyacı görüyor musunuz peki hukuki anlamda, yasal olarak böyle bir düzenleme tanımlar açısından, belki bir netleşme sağlama bakımından böyle bir ihtiyaç var mı?

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Çok mümkün değil. Ben dediğim gibi aslında internet bağımlılığında çalışmalar yaptım ama bir yandan da içinde bir sürü şey barındıran, internette oyun oynama bozukluğunu da barındıran bir şemsiye tanı dolayısıyla bu işin içinden çıkmak hiç kolay değil. İki tane ölçek var, hep yangın ölçeğinden bahsetti, o kullanılarak çalışma yapıyoruz ama gerçekten adını koymak, alışveriş mi, kumar mı, oyun oynamak mı, pornografi, “cyber sex” birçok alana gidebiliyor, onu değerlendirmek kolay değil açıkçası.

AYSU BANKOĞLU (Bartın) – Teşekkür ederim.

BAŞKAN – Teşekkür ederiz.

Cüneyt Bey, sizi yolcu edebiliriz, uçağınızı kaçırmamanız için.

Çok teşekkür ederiz.

DOÇ. DR. CÜNEYT EVREN – Ben teşekkür ederim tekrar Komisyona beni davet ettiği için, misafir ettiği için.

II.- OTURUM BAŞKANLARININ KONUŞMALARI (Devam)

3.- Komisyon Başkanı Nabi Avcı’nın, Komisyonun çalışma süresinin bir ay uzatılacağına ilişkin açıklaması

BAŞKAN – Şimdi küçük bir duyurumuz var Komisyona.

Çalışma tempomuzun da gösterdiği gibi, bize tanınan süre içerisinde Komisyonun çalışmalarını bitirememeye ihtimali güçlendiği için Komisyonumuzun süresinin bir ay uzatılmasına karar veriyoruz, bunun için de inşallah bir ay içerisinde eksiklerimizi tamamlayıp, çalıştaylarımızı da yapıp raporumuzu hazırlayacağız.

Katkılarınız için çok teşekkür ediyorum.

Bugünkü saat ayarlamaları sebebiyle hoşgörünüzü rica ediyorum bütün arkadaşlarımızdan. İnşallah bundan sonra daha öngörülebilir bir çalışma programı uyguluyoruz.

Sağ olun.

Kapanma Saati: 17.23

