



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
HALK SAĐLIĐI
GENEL MÜDÜRLÜĐÜ

ÇOCUK VE ERGENİN PSİKOSOSYAL GELİŞİM DÖNEMLERİNDE BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN ETKİSİ

**DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE PROGRAMI**

İÇİNDEKİLER

- ✓ Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Etkisi
- ✓ Türkiye’de bilişim Teknolojileri Kullanım Durumu TÜİK, 2021
- ✓ 6-15 Yaş Çocuklar ve Bilişim Teknolojileri Araştırması, 2021
- ✓ Biyopskososyal Gelişim Dönemleri ve Teknoloji
 - ✓ Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi
 - ✓ Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi
- ✓ Ebeveynlere Öneriler



Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Etkisi

Günümüzde internet yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Geçmiş yıllarla karşılaştırıldığında, özel bir çaba gösterilmediği durumlarda, çocukların internet ve bilişim teknolojileriyle yaşamlarının erken döneminde karşılaştıkları artık hepimizin bildiği bir gerçektir.



Türkiye’de İnternet Kullanımı

- ✓ 1993 yılında ilk bağlantı Ortadoğu Teknik Üniversitesi (ODTÜ)’de başlamıştır.
- ✓ 2021 yılı itibariyle Türkiye; internet kullanımı sıralamasında Dünyadaki ülkeler arasında 16. sıradadır.*

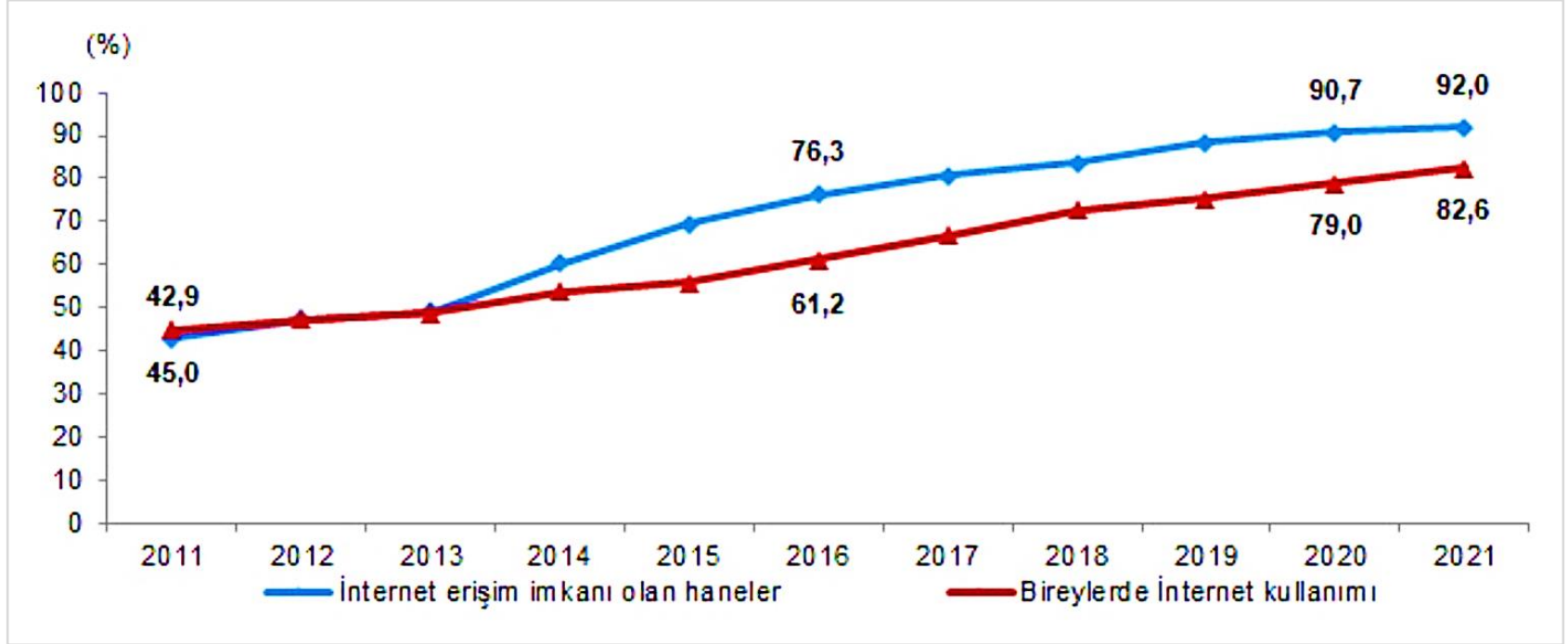


**Internet World Stats, 2021.*



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021

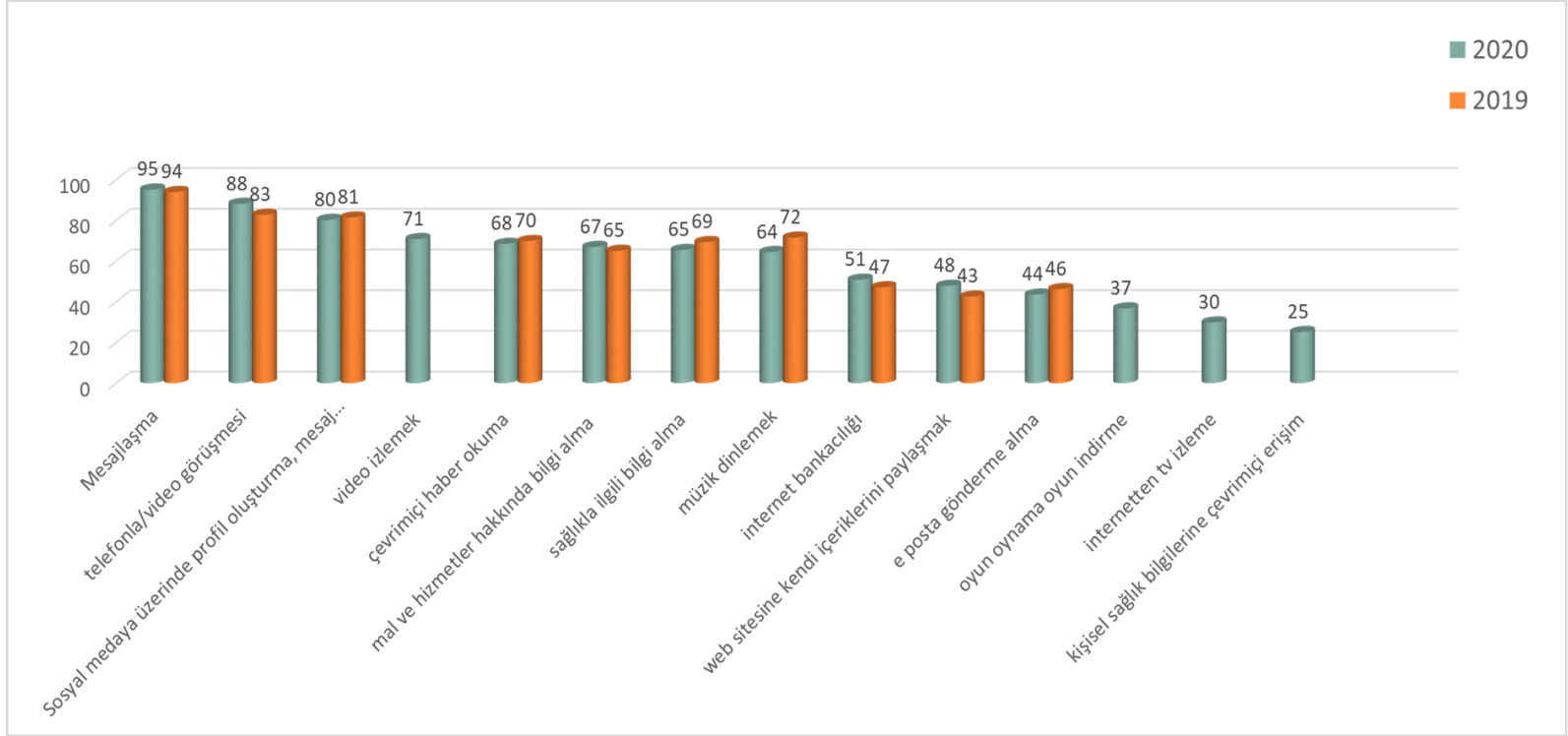


*Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, TÜİK, 2021



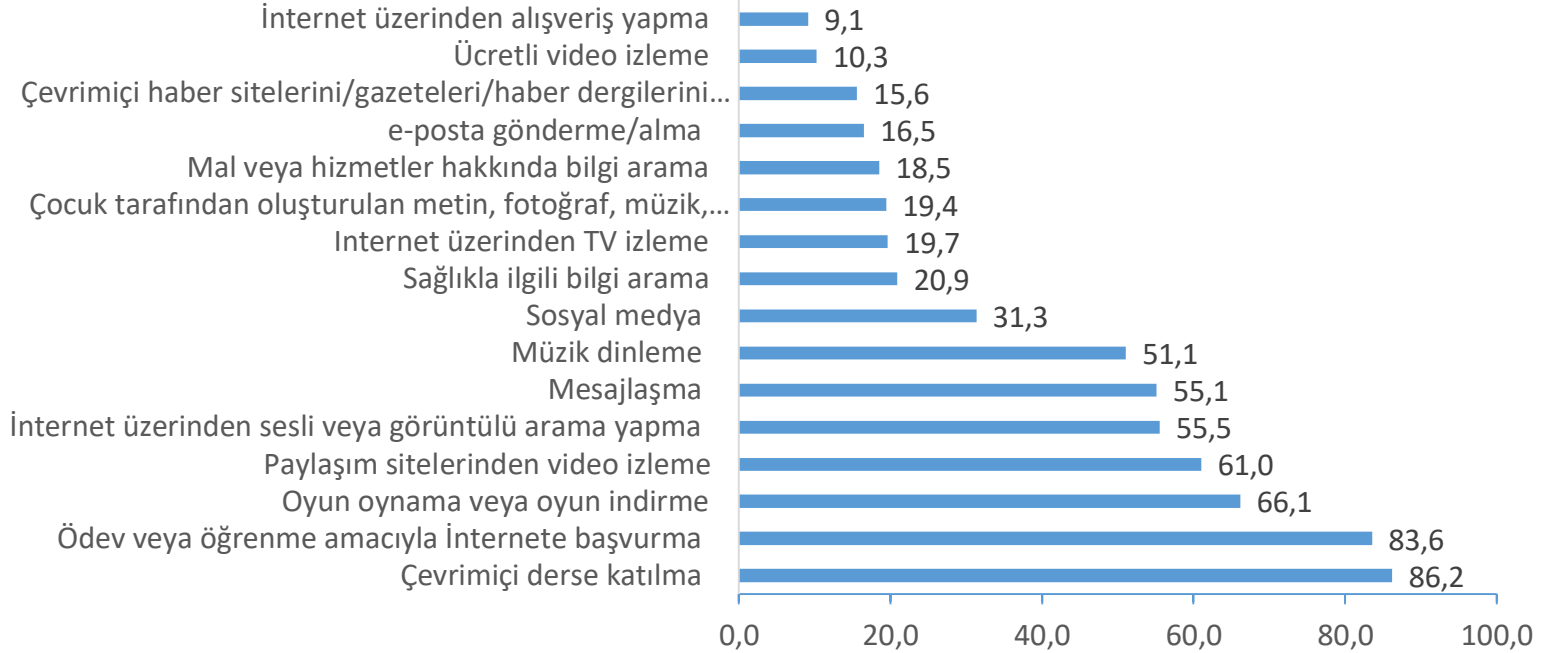
TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

TÜİK İnternet Kullanım Amaçları 2019 ve 2020 Yılları Karşılaştırması



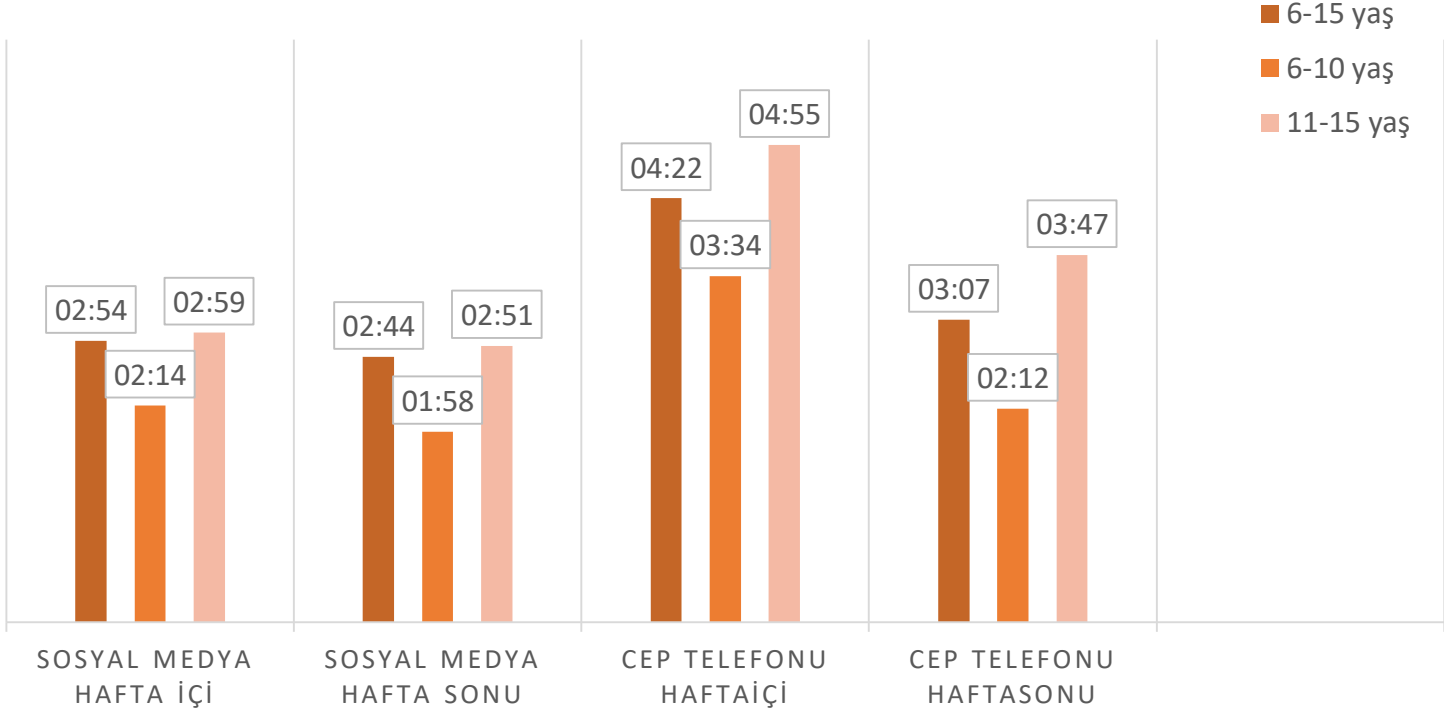
TÜİK, 2021

Düzenli İnternet Kullanan Çocukların İnternet Kullanım Amaçları 2021



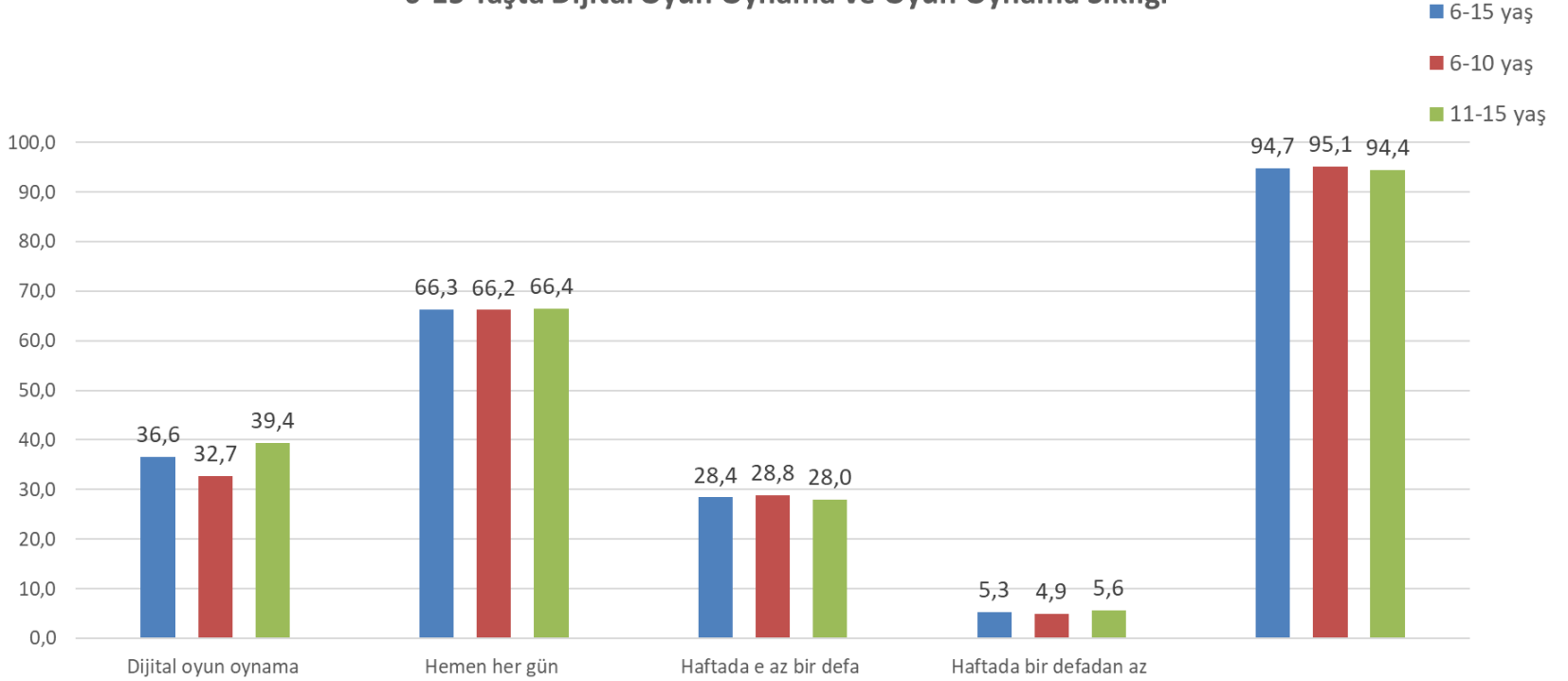
TÜİK, 2021

6-15 Yaşta Sosyal Medya Kullanımı Süresi



TÜİK, 2021

6-15 Yaşta Dijital Oyun Oynama ve Oyun Oynama Sıklığı



İnternet Kullanım Amaçları 2019 ve 2020 Yılları Karşılaştırması

- ✓ İnternet kullanımı 2021 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde **%82,6** olarak saptanmış (bu oran bir önceki yıl **%79** idi).
- ✓ İnternet kullanım oranları 16-74 yaş grubundaki erkeklerde **%87,7** iken kadınlarda **%77,5** olarak saptanmıştır.
- ✓ 2021 yılında hanelerin **%92'si evden internete erişim** imkânına sahip oldu (2020 yılında bu oran **%90,7** idi).*

*TÜİK; Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2021.



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Bebeklik ve erken çocukluk dönemi (0-6 yaş):

- ✓ Beyin gelişimi
- ✓ Dil ve konuşma gelişimi
- ✓ Sosyal beceri gelişimi
- ✓ Güvenli bağlanma ilişkisi ve
- ✓ Sağlıklı davranışların gelişimi açısından çok önemli bir dönemdir.



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Özellikle 3 yaşından küçük çocuklar dil, bilişsel, motor becerileri, sosyal ve duygusal gelişimleri için bakım verenleriyle karşılıklı sosyal etkileşim ve yaşam deneyimlerine ihtiyaç duyarlar.*



**Anderson ve Pempek, 2005. Barr, 2013*



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

- ✓ Yaşamın bu ilk 3 yılında dikkat becerileri, sembolik gelişim ve bellek gelişimi devam etmektedir.
- ✓ Bu yüzden 3 yaşından küçük çocukların, ebeveynlerle olan etkileşimden öğrendiklerini teknolojiden ve internetten öğrenmeleri ve aldıkları bilgiyi 3-boyutlu bir hale dönüştürmeleri mümkün değildir.*

**Anderson ve Pempek, 2005. Barr, 2013*



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Ebeveynlerin çocukla birlikte teknolojik içeriği seyretmesi ve çocuğa öğretmesi durumunda 24. aydan sonra çocuklar teknoloji aracılığıyla sunulan bilgileri anlamaya başlayabilirler, ebeveyn yokluğunda, çocukların tek başına teknolojiden öğrenmeleri mümkün değildir.

**Zack ve ark., 2013*

*



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Bu gecikmenin olası nedenleri:

- ✓ Televizyon nedeniyle ebeveyn-çocuk etkileşiminin sekteye uğraması,
- ✓ Televizyonun fazla seyredilmesi nedeniyle aile içi etkileşimin olumsuz etkilenmesi
- ✓ Çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan içerikle karşılaşması olarak bildirilmiştir.*

**Zimmerman ve ark., 2007; Schmidt ve ar., 2009; Pagani ve ark., 2010; Tomopoulos ve ark., 2012; Duch ve ark., 2013; Hinkley ve ark., 2014; Lin ve ark., 2015).*



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Televizyonun okul öncesi dönemdeki etkisini değerlendiren

bir çalışmada:

- ✓ Televizyon seyretmeye başlama yaşının küçük olması
- ✓ Televizyonun başında geçirilen sürenin uzun olması
- ✓ Televizyon içeriğinin düşük kalitede olması

dürtü kontrolü, öz-denetim ve zihinsel esneklik gibi fonksiyonlarının ve başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlayabilme kapasitesinin bozulmasına neden olmaktadır.

* Nathanson ve ark., 2014.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Bu gecikmenin olası nedenleri:

- ✓ Televizyon nedeniyle ebeveyn-çocuk etkileşiminin sekteye uğraması,
- ✓ Televizyonun fazla seyredilmesi nedeniyle aile içi etkileşimin olumsuz etkilenmesi
- ✓ Çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan içerikle karşılaşması olarak bildirilmiştir.*

**Zimmerman ve ark., 2007; Schmidt ve ar., 2009; Pagani ve ark., 2010; Tomopoulos ve ark., 2012; Duch ve ark., 2013; Hinkley ve ark., 2014; Lin ve ark., 2015)*



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

Bu gecikmenin olası nedenleri:

İki yaşından küçük çocuklar için teknolojinin aşırı kullanımının zararlı olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır ve bu dönemde fayda sağladığına dair net bir kanıt henüz yoktur. Bu bilimsel kanıtlar doğrultusunda Amerikan Pediatri Akademisi 2 yaşından önce çocukların medya ile karşılaşmasının önlenmesini tavsiye etmiştir.*

**<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>, AAP Council On Communications and Media, 2011)*



Bebeklik ve Erken Çocukluk Dönemi

- ✓ Erken çocukluk döneminde maruz kalınan teknolojinin etkisini belirleyen önemli faktörlerden birisi de çocuğun seyrettiği içeriktir.
- ✓ Öncesinde şiddet içerikli görüntüleri izleyen çocukların içeriği eğitici olan görüntülere yönlendirilmesiyle olumsuz davranışsal belirtilerinde belirgin düzelme olduğu görülmüştür.

*Vijakkhana ve ark., 2015.



BESLENME İLE İLİŞKİSİ

- ✓ Teknoloji ve internetin aşırı miktarda kullanılması tüm yaş gruplarında obeziteyle ilişkili bulunmakta; bu ilişki de erken çocukluk döneminde başlamaktadır.
- ✓ Bu konuda yapılan bir çalışmada 3 yaşındaki çocuklarda haftalık medya kullanımındaki her 1 saatlik artışın Beden Kitle İndeksi (BKİ) artışı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir

*Vijakkhana ve ark., 2015.



UYKU İLE İLİŞKİSİ

Benzer şekilde, teknoloji ve internet kullanımının uyku üzerindeki olumsuz etkisi yaşamın erken dönemlerinden itibaren başlamaktadır .

Bu etkiler:

- ✓ Uyku kalitesini bozma
- ✓ Uykuya dalmayı zorlaştırma
- ✓ Toplam uyku süresinde kısalma şeklinde özetlenebilir.*



*Vijakhana ve ark., 2015.



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

İki yaşından küçük çocuklar için teknolojinin aşırı kullanımının zararlı olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır.

- ✓ İki yaşından önce teknoloji kullanılmasının bu dönemde fayda
- ✓ Sağladığına dair ise net bir kanıt henüz yoktur.
- ✓ Bu bilimsel kanıtlar doğrultusunda «3 yaşından önce çocukların medya ile karşılaşmasının önlenmesini» tavsiye etmektedir.

Davranışsal Bağımlılıkla Mücadele Programı

0-3 YAŞ

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ AÇISINDAN
ÖNEMLİ BİR DÖNEMDİR.

Bu dönemde;

- Güvenli bağlanma ilişkisi
- Yeterlik duygusu
- Dil ve konuşma
- Sosyal beceri
- İletişim
- Sosyal davranışlar
- Hayal gücü
- Yaratıcılık
- Zekâ

gelişir.

DOĞUMUNDAN SONRA
İLK AYLARDAN İTİBAREN
ÇOCUĞUN TELEVİZYON,
BİLGİSAYAR, TABLET, TELEFON
EKRANIYLA TANIŞMASI
BİYOLOJİK, PSİKOLOJİK
VE SOSYAL AÇIDAN GELİŞİMİNİ
OLUMSUZ YÖNDE ETKİLER.



TELEVİZYON,
BİLGİSAYAR, TABLET
VE TELEFON GİBİ
TEKNOLOJİK CİHAZLARI
ÇOCUĞUNUZA YEMEK
YEDİRMEK, ÇOCUĞUNUZU
UYUTMAK, OYALAMAK,
HUYSUZLUK YAPTIĞINDA
SUSTURMAK İÇİN
KULLANMAYIN.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI



/SaglikBakanligi



0-3 YAŞ GRUBU
ÇOCUKLAR VE
TEKNOLOJİK
CİHAZLAR



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Davranışsal Bağımlılıkla Mücadele Programı

0-3 YAŞ DÖNEMİNDE

ÇOCUĞUN TEMEL İHTİYAÇLARI KARŞILANMALIDIR.

- Beslenme
- Temizlik
- Duygusal yakınlık
- Fiziksel temas

ÇOCUKLA ETKİLEŞİMDE BULUNULMALIDIR.

- Göz teması kurulmalı
- Çıkardığı seslere gülümsemeli
- Gülümsemesine karşılık verilmeli

ÇOCUKLA BERABER YAPILAN ETKİNLİKLER ONUN FİZİKSEL, ZİHİNSEL, PSİKOLOJİK VE SOSYAL AÇIDAN GELİŞMESİNİ DESTEKLER.

- Kitap okumak
- Masal anlatmak
- Ninni, şarkı söylemek
- Açık hava etkinlikleri yapmak
- Çevreyi keşfetmesine fırsat vermek
- Gelişimine uygun oyunlar oynamak



Televizyon, bilgisayar, tablet, telefon gibi teknolojik cihazlarla erken yaşta tanışan, yaşına ve gelişimine uygun olmayan içeriklerle karşılaşan çocuklarda görülebilecek durumlar:

- Gelişme geriliği
- Psikomotor becerilerde yetersizlik
- Duyu organlarının koordinasyonunda yaşanan problemler
- Dil-konuşma gecikmeleri
- Obezite
- Göz sağlığında bozulma
- Uyku düzensizlikleri
- Dikkat problemleri
- Bilgiyi işleme yeteneğinde azalma
- Hayal gücünün ve yaratıcılığın gelişmemesi
- Davranış problemleri
- Hareketsizlikten kaynaklanan enerjiyi boşaltamama durumu nedeniyle çevreye karşı saldırgan olmak
- Sosyal uyumsuzluk yaşamak
- İş birliği ve paylaşma becerilerinin gelişmemesi
- Ebeveyn-çocuk iletişimde azalma

CEP TELEFONLARINI
ÇOCUKLARIN KOLAY
ULAŞABİLECEĞİ YERLERDE
BULUNDURMAYIN.



Çocuklar
model alarak ve taklit
ederek davranış geliştirir.
Ebeveynler ve çocuğun
çevresindeki yetişkinler teknolojik
cihazları sadece ihtiyaç halinde
kullanarak davranışlarıyla
çocuklara örnek
olmalıdır.



- ✓ Teknolojik içeriği kendilerine öğretecek bir ebeveyn eşliğinde ve dikkatlice tasarlanmış öğretici bir içerik varlığında çocuklarla interaktif etkileşimle teknoloji ile öğrenmeleri mümkündür.
- ✓ Öte yandan, **3 yaşından sonra, 4-6 yaş arası dönemde** teknoloji kullanımının mutlaka ebeveyn eşliğinde olması ve günde **en fazla 30 dakika ile sınırlı olması** gerekmektedir.

Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

- ✓ Okul çağı ve ergenlik döneminde bilişim teknolojileri ve internetin etkisini belirleyen en önemli iki faktör bu teknolojilerin içeriği ve kullanım şeklidir.



**Internet World Stats, 2021.*



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

1) İçerik

- ✓ Geçmişte yapılan çalışmalarda televizyon ve sinemalarda alkol ya da tütün kullanımı ve riskli davranışlar gibi içeriklerin bu davranışların başlangıcıyla ilişkili olduğu bildirilmiştir.
- ✓ Bu etkinin sosyal medya ve internet için de geçerli olduğu bilimsel çalışmalarda gösterilmeye başlanmıştır.

**Gidwani ve ark., 2002; Moreno ve ark., 2009.*



Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

- ✓ Televizyon ve radyo gibi geleneksel medya araçlarında alkol ve tütün reklamları sınırlandırılmakla birlikte, internet ve sosyal medyada çocuk ve ergenlerin bu içeriklerle karşılaşma olasılıkları ne yazık ki halen devam etmektedir. *
- ✓ Ücretsiz güvenli internet hizmetinden yararlanmayı ihmal etmeyiniz.



**Gidwani ve ark., 2002; Moreno ve ark., 2009.*



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

2. Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Kullanım Şekli

- ✓ Bilinçli ve ölçülü şekilde kullanım okul çağındaki çocukların ve ergenlerin arkadaşlarıyla hızlı iletişimine, sosyal desteğe katkı sağlayabilir.
- ✓ Sosyal medyayı yabancıları takip etmek için kullanan ve sosyal karşılaştırma içerisine giren ergenlerde depresif belirtilerin, arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullanan ergenlere oranla daha fazla olduğu görülmüştür.



- ✓ İnternetin uygun bir biçimde kullanımının gerçekleşmemesi durumunda; yaşamdan alınan zevkin internetle sınırlı olması, yaşamın diğer alanlarının göz ardı edilerek ihmal edilmesi ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur.*
- ✓ Teknolojinin aşırı ve zararlı kullanımı durumunda çocuk ve ergenler zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçirdikleri için giderek yalnızlaşmaktadır ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşamaktadır.**

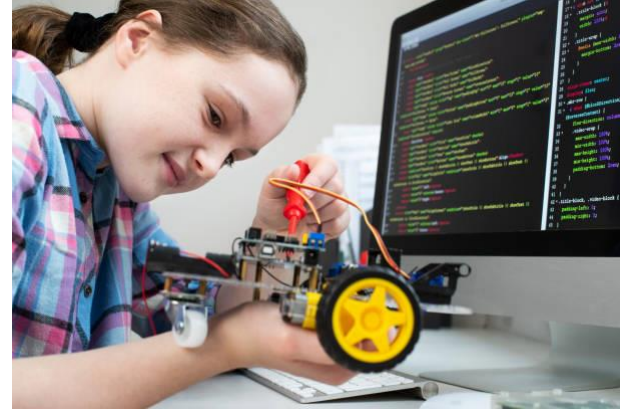
*American Psychiatric Association, 2013.

* *Yalçın Ö, Karacetin G, 2016.*



Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

Bilişim teknolojilerinden bilgi sağlama, dijital okuryazarlık, tasarım üretme, kod yazma, yabancı dil öğrenme gibi amacına uygun faaliyetler çocuk ve gençlerin becerilerinin gelişmesi yönünde yararlı olacaktır.



Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

Sosyal medyayı yabancıları takip etmek için kullanan ve sosyal karşılaştırma içerisine giren ergenlerde mutsuzluk, içe kapanma, çökkünlük hissetme gibi depresif belirtilerin, arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullanan ergenlere oranla daha fazla olduğu görülmüştür.



Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

Sanal ortamın gerçek ortamlarla aynı kuralların geçerli olduğunu hatırlatarak, çocuklarımıza güvenli sosyal medya kullanımını öğretmeliyiz.

- Sosyal medyada kişisel bilgilerin korunmasına önem verilmesi, (kimlik bilgilerinin, ev adresi ve telefon numarası gibi) tanımadığı kimselerle arkadaşlık etmemesi gerektiğini öğretmeliyiz.

Okul Çağı ve Ergenlik Dönemi

Teknolojinin aşırı ve zararlı kullanımı durumunda çocuk ve ergenler zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçirdikleri için giderek **yalnızlaşmaktadır ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşamaktadır.***



**Yalçın Ö, Karacetin G, 2016.*



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Ebeveynlere Öneriler

- ✓ 4-5 yaş arası arasında ekran süresi, bir bakım veren eşliğinde **eğitim programları izlemekle** sınırlandırılmalıdır.
- ✓ **6 yaş ve üzeri için, sağlıklı alışkanlıklar teşvik edilmeli** ve ekran kullanım süresini de içeren aktiviteler sınırlandırılmalıdır.

* https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIĞI

Ebeveynlere Öneriler

- ✓ Ebeveynler; ekran kullanım denetimleri hakkında **bilgi edinmeli** ve bunları kullanmalıdır.
- ✓ Çocuđu sakinleştirmek veya öfke nöbetlerini durdurmak için ekranları **kullanmaktan kaçınılmalıdır**.
- ✓ Aile yemekleri ve geziler sırasında **tüm ekranlar kapatılmalıdır**.*

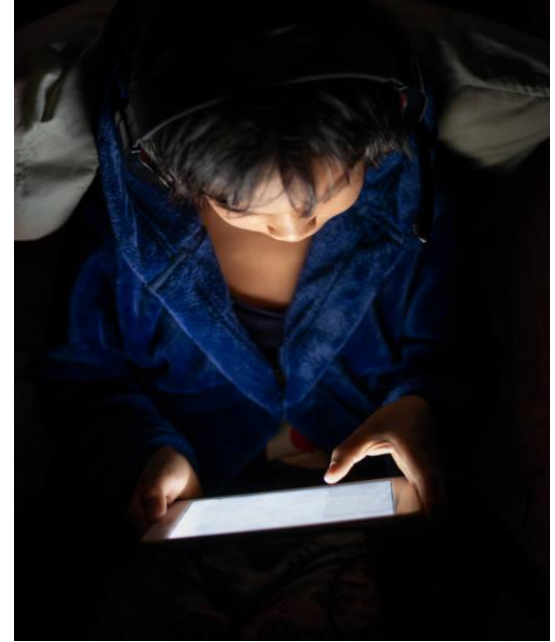
* https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
SAĞLIK BAKANLIğI

Ebeveynlere Öneriler

- ✓ Yatmadan önce ekran kullanımı olmamalıdır.
- ✓ Teknolojik cihazlar ortak kullanım alanlarında olmalı, **yatak odalarında kullanılmamalıdır.**



* https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx

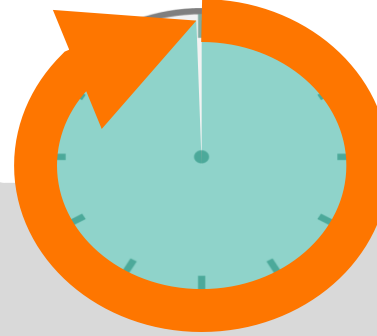
Yaşlara Göre Önerilen En Uzun İnternet Kullanım Süreleri



Okul öncesi yaş grubu
Günde **30** dakika



İlköğretimin ilk 4 yılında
Günde **45** dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında
Günde **1** saat



Lise çağında
Günde **2** saat

* https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx



Özet

Bilişim teknolojileri ve internetin çocuk ve ergenler üzerindeki etkisini belirleyen başlıca faktörler şunlardır:


1. Çocuk ve ergenin **yaşı** ve içinde bulunduğu **psikososyal dönem**
2. Çocuk ve ergenin **ruhsal yapısı**
3. Bilişim teknolojileri ve internetin **kullanım şekli** (ör: ebeveynin eşlik edip etmemesi) ve **içeriği ***

* Reid Chassiakos ve ark. 2016



Danışmanlık Hizmetleri


Aşırı ve zararlı kullanımda Sağlıklı Hayat Merkezlerinden psikososyal destek ve danışmanlık hizmeti alınabilmektedir.



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN VE İNTERNETİN BİLİNÇLİ, GÜVENLİ VE ETKİN KULLANIMI

*Sanal
Değil,
Sosyal
Hayatta
Kal*



Bilişim teknolojileri ve internetin bilinçli, güvenli, etkin kullanımı konusunda kendiniz ve çocuğunuz için **Sağlıklı Hayat Merkezlerinden** psikososyal destek ve danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.



Teşekkürler ...