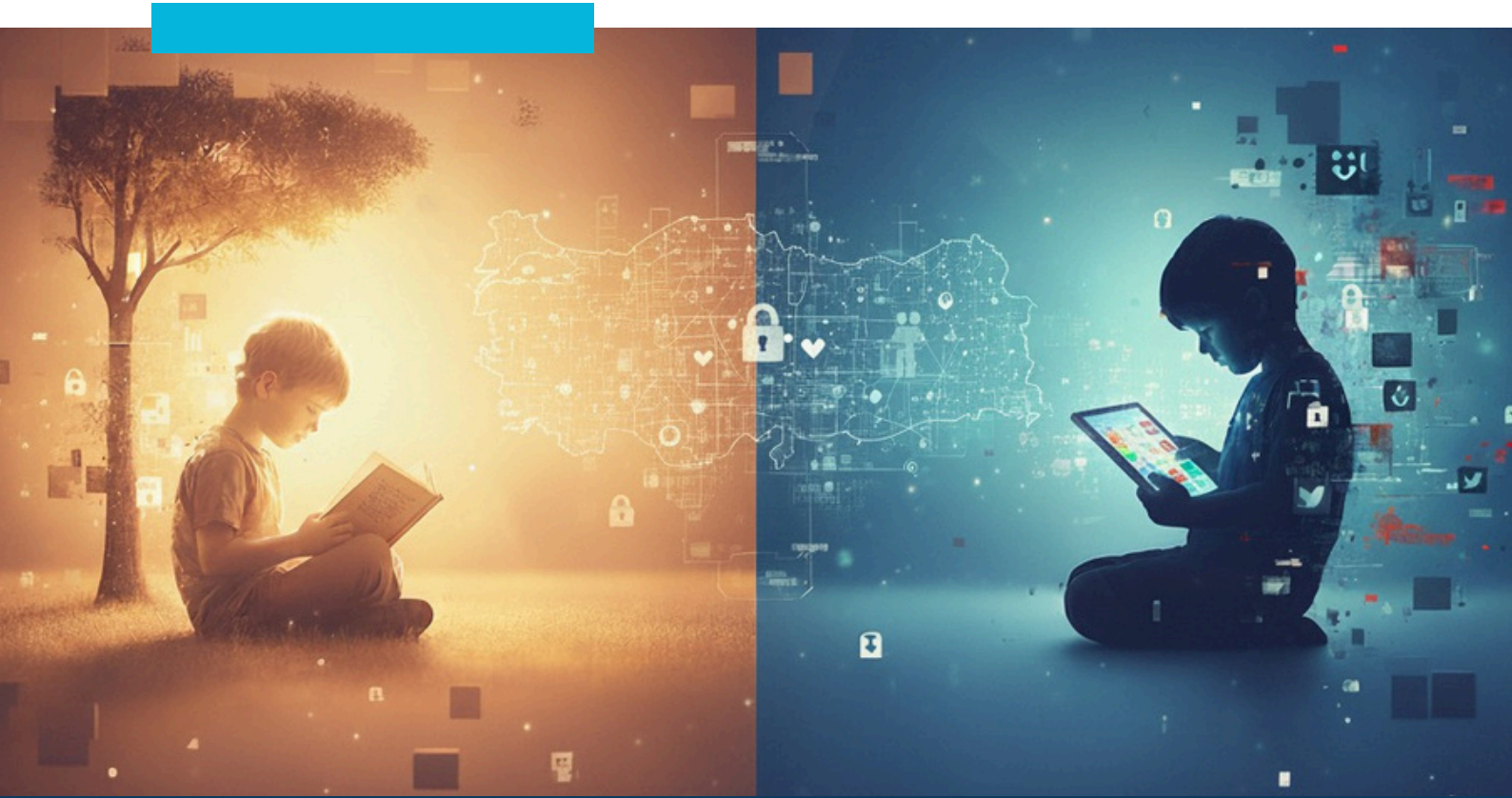


ÇOCUKLARIN DİJİTAL DÜNYADA KARŞILAŞTIĞI RİSKLER VE BÜTÜNCÜL POLİTİKA İHTİYACI



SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 6

 www.tuseb.gov.tr

 tuhke@tuseb.gov.tr

 TÜSEB, Ankara

Risks Children Face in the Digital World
and the Need for a Holistic Policy
Approach

SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 6

ÇOCUKLARIN DİJİTAL DÜNYADA KARŞILAŞTIĞI RİSKLER VE BÜTÜNCÜL POLİTİKA İHTİYACI

ARALIK 2025
Ankara

YAZARLAR

Doç. Dr. Mehmet Enes GÖKLER
Dr. Öğr. Üyesi Hatice AYGAR
Doç. Dr. Mehmet Erdem ALAGÜNEY
Doç. Dr. Egemen ÜNAL

TASARIM VE MİZANPAJ
Merve DEMİRÖZÜ KAPLAN

SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 6

ÇOCUKLARIN DİJİTAL DÜNYADA KARŞILAŞTIĞI RİSKLER VE BÜTÜNCÜL POLİTİKA İHTİYACI

ARALIK 2025
Ankara

ISBN: 978-625-44323-7-8
TÜSEB Sertifika No: 52277

Bu yayın; Türkiye Sağlık Enstitüleri Başkanlığı Türkiye Halk Sağlığı ve Kronik Hastalıklar Enstitüsü tarafından hazırlanmıştır. Her türlü yayın hakkı Türkiye Halk Sağlığı ve Kronik Hastalıklar Enstitüsü'ne aittir.

© Bu çalışmanın her hakkı saklıdır. TÜSEB'in izni ve onayı olmadan bu rapor kısmen veya tamamen çoğaltılamaz.

Sağlık Bakanlığı Sağlık Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü Dijital Baskı Merkezinde Basılmıştır.

YÖNETİCİ ÖZETİ

Bu rapor, dijital teknolojilerin çocuklar ve ergenler arasındaki yaygın, hatta evrensel hale gelen varlığını analiz etmekte, bu durumun beraberinde getirdiği fırsatlar ve ciddi riskler dengesini kapsamlı bir şekilde incelemektedir. Ekonomik İşbirliği ve Kalkınma Örgütü (Organisation for Economic Co-operation and Development-OECD) verilerine dayanan temel bulgular, cihaz erişiminin yüksek sıklığını, ekran sürelerinin endişe verici yoğunluğunu ve çocukların içerik, temas, davranış ve mahremiyet olmak üzere dört ana risk alanında karşılaştığı tehditleri gözler önüne sermektedir.

Temel Bulgular ve Türkiye Karşılaştırması:

- Evrensel Erişim, Bölgesel Eşitsizlik: OECD bölgesindeki 15 yaşındaki çocukların %98'i akıllı telefona sahipken, Türkiye'de 10 yaşındaki çocuklarda akıllı telefon sahipliği oranı (%29.1) OECD ortalamasının (%73.6) belirgin bir şekilde altındadır. Bu, Kolombiya ve Meksika ile birlikte Türkiye'de sosyoekonomik eşitsizliğin dijital erişimde devam ettiğini göstermekle birlikte cihaza erişimin ülkemizde kısıtlı olması bağımlılık mücadelesinde bir avantajdır.
- Kullanım Yoğunluğu ve Odak: OECD ülkeleri genelinde gençlerin yarısından fazlası haftada 30 saatten fazla ekran süresi bildirirken, Türkiye'deki gençlerin yoğun kullanımı OECD ülkeleri ortalamasının altındadır. Ancak, Türkiye'de ergenler dijital cihazları "bir şeyi nasıl yapacağını öğrenmek" (%82.8), sosyal ağlara göz atmak ve içerik oluşturmak gibi amaçlar için OECD ülkeleri ortalamasının (%76.5, %95.5, %68.9) üzerinde kullanmakta olup bu; ülkemizdeki bilgi edinmeye yönelik güçlü bir motivasyona işaret eder.

- **Problemlili Davranışlarda Yüksek Risk:** OECD ülkeleri genelinde cihaz yoksunluğu anksiyetesi (%17), aşırı video oyunu oynama (%27'si hafta içi 3 saatten fazla) ve problemlili sosyal medya kullanımı (Problematic Social Media Usage - PSMU - %10) oranları endişe vericidir. Kız öğrenciler, cihaz yoksunluğu anksiyetesi ve PSMU'da daha yüksek risk taşıırken; erkek çocuklar ve düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenler, aşırı oyun oynamada belirgin bir risk altındadır.
- **Zihinsel ve Fiziksel Etkiler:** Aşırı ekran süresi; uyku kalitesinin düşmesi, obezite riskinin artması ve depresif belirtiler, anksiyete, sosyal izolasyon gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Problemlili kullanım, genellikle altta yatan psikolojik hassasiyetlerin bir semptomu olarak ortaya çıkmakta ve bir pekiştirme döngüsü yaratmaktadır.



POLİTİKA ÇERÇEVESİ VE ÖNERİLER: BÜTÜNCÜL BİR YAKLAŞIM

Amaç, teknolojiyi yasaklamak değil, riskleri yöneterek çocuklar için güvenli, yapıcı ve faydalı bir dijital ortam inşa etmektir. Bu karmaşık sorun; hükümetler, eğitimciler, ebeveynler ve hizmet sağlayıcıları kapsayan çok paydaşlı ve bütüncül bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Bu sağlık odaklı entegre yaklaşım, çocukların genel refahını güçlendirerek dijital risklere karşı dirençliliklerini ve öz-düzenleme kapasitelerini artırmada kritik öneme sahiptir.

POLİTİKA SÜTUNU	TEMEL EYLEM ALANLARI	SAĞLIK RİSKLERİNE YÖNELİK EK ÖNERİLER
YASAL ÇERÇEVELER	"TASARIM YOLUYLA GÜVENLİK" İLKESİNİN ZORUNLU KILINMASI, YAŞA UYGUN FİLTRELER VE ÇOCUK DOSTU ŞİKAYET MEKANİZMALARI.	ERKEN MÜDAHALE VE SİSTEMATİK TARAMA: PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI (PIU) VE PSMU'YU HALK SAĞLIĞI SORUNU KABUL EDEREK, OKUL VE AİLE HEKİMLİĞİ BİRİMLERİNDE RİSKLİ GRUPLAR İÇİN STANDART TARAMA PROTOKOLLERİ GELİŞTİRİLMESİ.
EĞİTİM VE OKULLAR	DİJİTAL VATANDAŞLIK VE MEDYA OKURYAZARLIĞININ TEMEL MÜFREDATA ENTEGRASYONU; EBEVEYNLERE YÖNELİK DESTEK PROGRAMLARI.	DUYGUSAL YETKİNLİK GELİŞTİRME: OLUMSUZ DUYGULARDAN KAÇIŞ MOTİVASYONUNU AZALTMAK AMACIYLA, OKULLARDA DUYGUSAL DÜZENLEME BECERİLERİNİ VE SAĞLIKLI PROBLEM ÇÖZME TEKNİKLERİNİ ÖĞRETEN PSİKO-EĞİTİM PROGRAMLARININ ZORUNLU HALE GETİRİLMESİ. SAĞLIKLI HAYAT MERKEZLERİNDE (SHM) ÇOCUKLARA EĞİTİMLER DÜZENLENMESİ.
EBEVEYNLER	YASAKLAYICI TUTUM YERİNE REHBERLİK ETME; MAKUL SÜRE SINIRLARI BELİRLEME VE ROL MODEL OLMA.	FİZİKSEL SAĞLIK KORUYUCULUĞU: UYKU HİJYENİ, YAŞA UYGUN EKРАН SÜRESİ SINIRLAMASI VE FİZİKSEL AKTİVİTENİN TEŞVİK EDİLMESİ KONULARINDA EBEVEYNLERİ BİLİNÇLENDİREN KAPSAMLI ULUSAL KILAVUZLAR HAZIRLANMASI. SHM'LERDE AİLELERE EĞİTİMLER DÜZENLENMESİ.
ÇOCUKLARIN GÖRÜŞLERİ	POLİTİKA TASARIM SÜREÇLERİNE ANKETLER, ODAK GRUPLARI VE GENÇLİK MECLİSLERİ ARACILIĞIYLA SÜRECE HEDEF NÜFUSUN AKTİF KATILIMININ SAĞLANMASI	BÜTÜNLEŞİK TEDAVİ MODELLERİ: PROBLEMLİ DİJİTAL DAVRANIŞLARIN ALTTA YATAN DEPRESYON VE ANKSİYETE GİBİ RUH SAĞLIĞI SORUNLARIYLA BİRLİKTE ELE ALINDIĞI, BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI TERAPİ TEMELLİ VE AİLEYİ SÜRECE DAHİL EDEN MULTİDİSİPLİNER TEDAVİ PROGRAMLARI OLUŞTURULMASI.
KORUYUCU VE ZARAR AZALTICI UYGULAMALAR	DİJİTAL ORTAMDA ÇOCUKLARIN VE GENÇLERİN MARUZ KALDIĞI RİSKLERİ AZALTMAK İÇİN KORUYUCU TEKNOLOJİLERİN (ÖR. EKРАН SÜRESİ YÖNETİMİ, İÇERİK SINIFLANDIRMA, DİJİTAL DENGİ İZLEME) SİSTEMATİK BİÇİMDE UYGULANMASI; BU ARAÇLARIN YALNIZCA KISITLAMA DEĞİL, FARKINDALIK VE ÖZ-DENETİM KAZANDIRMA ARACI OLARAK KULLANILMASI.	KORUYUCU UYGULAMA İZLEME SİSTEMİ: ÇOCUKLARIN DİJİTAL DAVRANIŞLARINI İHLAL ETMEYEN, VERİ GİZLİLİĞİNE DUYARLI ŞEKİLDE İZLEYEN VE HEM EBEVEYNLERE HEM EĞİTİMCİLERE KULLANIM RAPORLARI SUNAN BİR SİSTEM OLUŞTURULMASI. BU SİSTEMİN AMACI, DİJİTAL SAĞLIK GÖSTERGELERİNİ (ÖR. UYKU, EKРАН SÜRESİ, ETKİLEŞİM TÜRLERİ) TAKİP EDEREK ERKEN UYARI VE REHBERLİK SAĞLAMALIDIR.

GİRİŞ

Bu rapor, dijital teknolojilerin çocukların hayatındaki yaygın varlığının getirdiği fırsatları ve riskleri kapsamlı bir şekilde analiz etmeyi amaçlamaktadır. Günümüzde dijital ortamlar, çocukların öğrenme, sosyalleşme ve oyun oynama biçimlerini kökten değiştirmiştir. Bu dönüşüm, gelişimleri için önemli fırsatlar sunarken, aynı zamanda çocukların nörobilişsel gelişimleri, sosyo-duygusal düzenleme becerileri ve fiziksel sağlıkları üzerinde ciddi riskler barındırmaktadır. Bu rapor, ebeveynler, eğitimciler ve politika yapıcılar için çocukların dijital dünyada karşılaştığı temel riskleri anlamalarına ve bu risklere karşı önleyici tedbirler almalarına yardımcı olacak kanıta dayalı bir kaynak olmayı hedeflemektedir. Analizler, OECD tarafından toplanan güncel verilere dayanmakta ve özellikle Türkiye'nin durumunu diğer ülkelerle karşılaştırmalı biçimde ele alarak, ülkeye özgü dinamikleri ve politika ihtiyaçlarını ortaya koymaktadır.



1. DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUKLARIN VARLIĞI: KAPSAM VE KULLANIM ALIŞKANLIKLARI

Çocukların çevrimiçi ortamlarda karşılaştığı riskleri doğru bir şekilde değerlendirebilmek için, öncelikle onların bu ortamlara ne ölçüde ve hangi yoğunlukta maruz kaldığını anlamak temel bir gerekliliktir. Bu bölümde sunulan veriler ile sorunun boyutunu nicel olarak gözler önüne sererek, raporun ilerleyen bölümlerinde detaylandırılacak olan içerik, temas, davranış ve tüketici riskleri analizleri için sağlam bir zemin oluşturulmaktadır. Çocukların cihaz sahipliği ve ekran başında geçirdikleri süreye ilişkin istatistikler, alınması gereken önlemlerin aciliyetini ve kapsamını belirlemede kritik bir rol oynamaktadır.

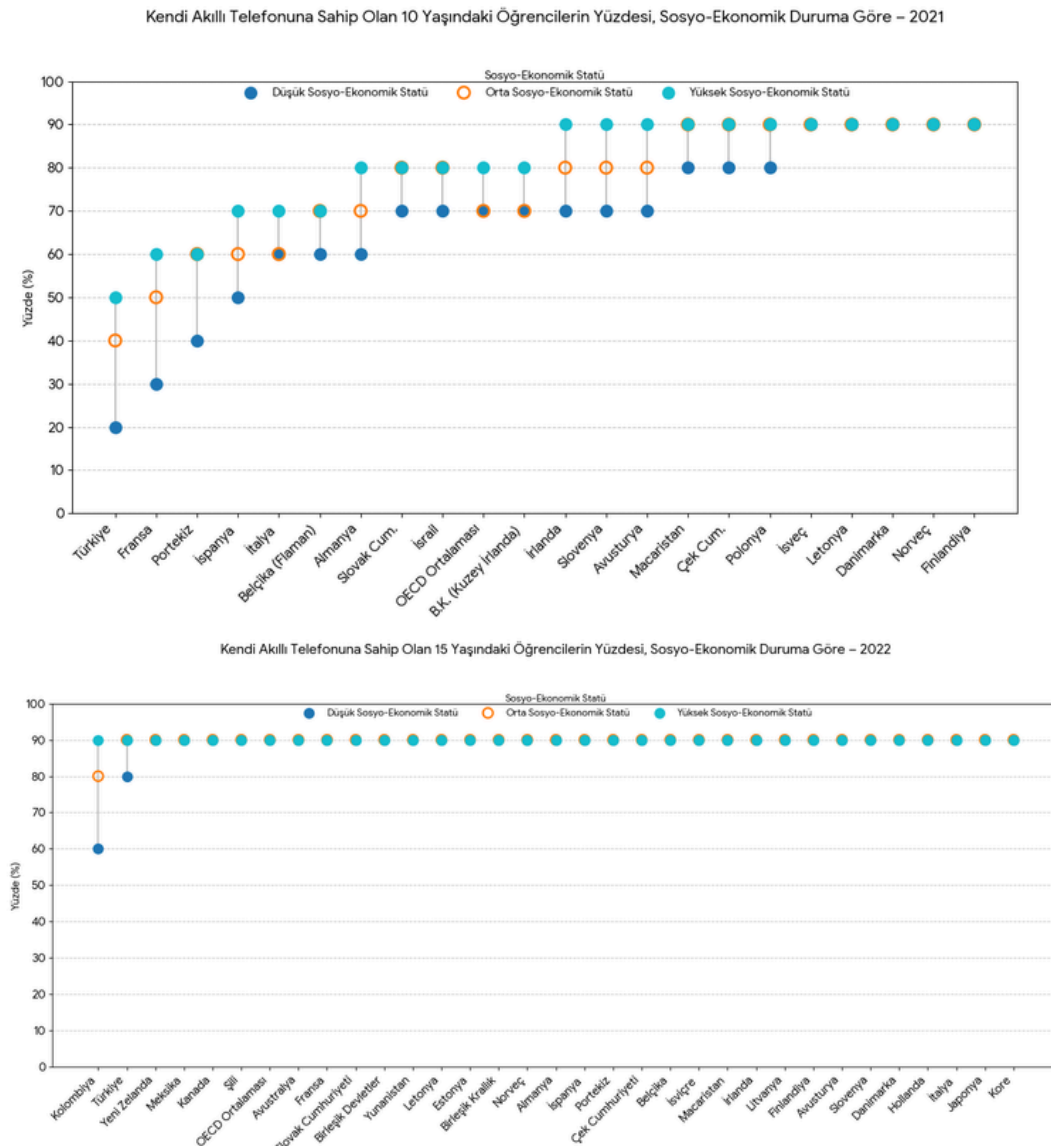
1.1. CİHAZ ERİŞİMİ VE SAHİPLİĞİ

Çocukların dijital cihazlara erişimi, küresel ölçekte neredeyse evrensel bir nitelik kazanmıştır. OECD ülkelerindeki verilere göre, 15 yaşındaki çocukların %98'i internet bağlantılı bir akıllı telefona sahiptir. Bu erişim daha genç yaş gruplarında da hızla yaygınlaşmaktadır. On yaşındaki çocuklarda akıllı telefon sahipliği oranı, OECD ülkeleri ortalaması yaklaşık %70 seviyesindedir, ancak bu oran ülkeler arasında önemli farklılıklar göstermektedir.

Bu bağlamda Türkiye'nin durumu dikkat çekicidir. Türkiye'de 10 yaşındaki çocuklarda akıllı telefon sahipliği oranı %29.1 ile OECD ülkeleri ortalamasının (%73.6) oldukça altındadır. 15 yaşındaki çocuklarda bu oran %91.5 iken OECD ülkeleri ortalaması %98.4'dür. Bu durum, dijital dünyaya giriş yaşının ve erişim biçimlerinin ülkelere göre nasıl değiştiğini göstermektedir.

Sosyoekonomik durum, cihaz sahipliği üzerinde belirleyici bir faktör olmaya devam etmektedir. Özellikle Kolombiya, Meksika ve Türkiye gibi ülkelerde, düşük ve yüksek sosyoekonomik düzeydeki çocuklar arasındaki cihaz sahipliği farkı oldukça belirgindir. Bu dijital uçurum, yalnızca donanıma erişimle ilgili bir sorun değil; aynı zamanda dijital okuryazarlık, denetimsiz risklere maruz kalma ve çevrimiçi eğitim fırsatlarına erişimdeki gelecekteki eşitsizliklerin de habercisidir.

Bununla birlikte, cihaz sahipliğindeki bu yaygınlık, çocukların bu cihazlarla ne kadar zaman geçirdiği sorusunu gündeme getirmekte ve ekran süresi konusunu önemli bir analiz başlığı haline getirmektedir.

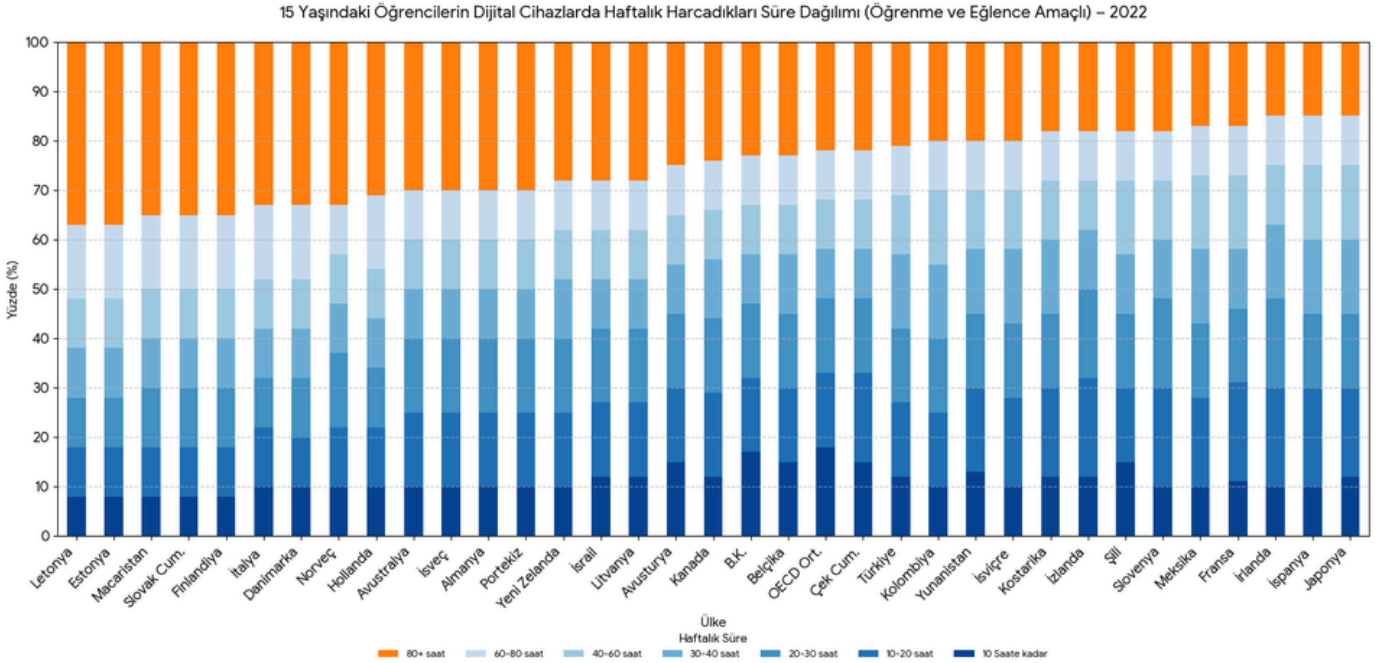


Şekil 1. Sosyoekonomik duruma göre kendi akıllı telefonuna sahip öğrencilerin yüzdesi – 2021

1.2. EKRAN SÜRESİ VE KULLANIM YOĞUNLUĞU

Çocukların dijital cihazlarla geçirdiği zamanın yoğunluğu, potansiyel risklerin anlaşılması açısından kritik bir göstergedir. OECD ülkelerinde yaşayan 15 yaşındaki gençlerin en az yarısı haftada 30 saat veya daha fazla süreyle dijital cihaz kullanmaktadır. Haftada 30 saat veya daha fazla süreyle cihaz kullanan gençlerin oranlar, Türkiye'de bu grup %60,7'yi oluştururken (30-40 saat %15,1, 40-60 saat %23,6, 60-80 saat %9,9 ve 80 saat üzeri %12,1), OECD ülkeleri ortalaması ise %65,3'tür (30-40 saat %15,1, 40-60 saat %25,1, 60-80 saat %15,0 ve 80 saat üzeri %12,1). Bu bulgular, Türkiye'de OECD ülkeleri ortalamasına göre daha az sayıda gencin yoğun dijital cihaz kullanımına katıldığını ortaya koymaktadır.

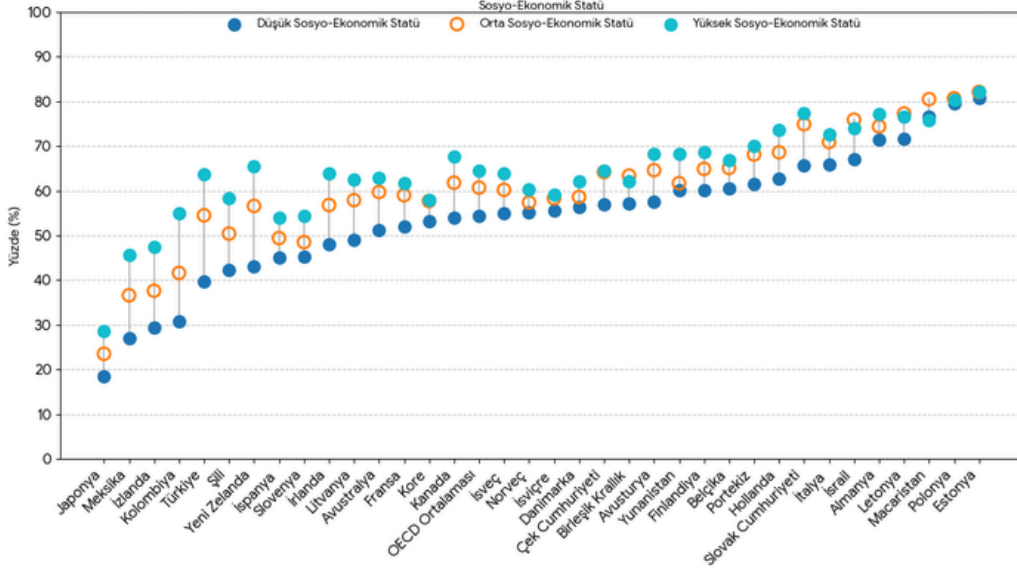
Özellikle 40-80 saatlik çok yoğun kullanım kategorilerinde Türkiye'nin OECD ülkeleri ortalamasından daha düşük oranlar gösterdiği görülmektedir. Sonuç olarak, Türkiye'deki gençlerin dijital cihaz kullanım yoğunluğu, OECD ülkeleri ortalamasına kıyasla görece orta düzey bir dağılım göstermekte olup, aşırı yoğun kullanım yapan gençlerin oranı daha azdır.



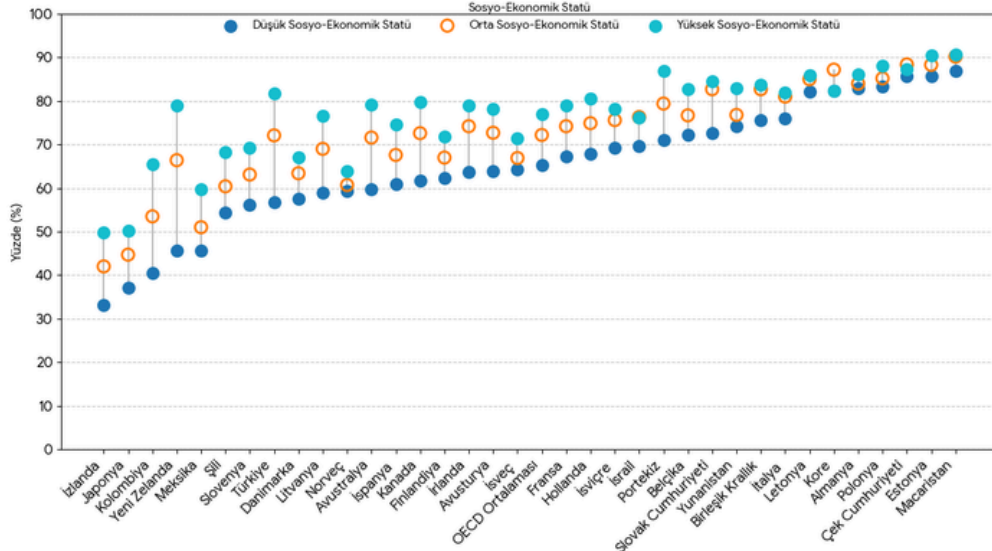
Şekil 2. 15 yaşındaki gençlerin öğrenim ve eğlence amaçlı dijital cihazlarda haftada geçirdikleri toplam sürenin dağılımı

Daha endişe verici olan ise, gençlerin önemli bir miktarının aşırı düzeyde ekran maruziyetidir. Ekran maruziyet süresinin, sağlık otoriteleri tarafından önerilen günlük iki saatlik eğlence amaçlı ekran süresi sınırı ile karşılaştırıldığında daha da anlam kazanmaktadır. OECD ülkelerindeki genelindeki 15 yaşındaki gençlerin %60'ı bu sınırı aşmaktadır. Bu yoğun ve çoğu zaman denetimsiz kullanım, çocukların çevrimiçi ortamda ne tür risklerle karşılaştığının daha detaylı bir şekilde incelenmesini zorunlu kılmaktadır. Türkiye’de sosyoekonomik duruma göre algılanan sosyoekonomik durum kötüden iyiye doğru sırasıyla hafta içi için %39,6, %54,5, %63,7 iken hafta sonu %56,7, %72,1 ve %81,8 olarak tespit edilmiştir.

Tipik Bir Okul Gününde Eğlence Amaçlı İki Saatten Fazla Dijital Kaynak Kullanan 15 Yaşındaki Öğrenci Yüzdesi – Sosyo-Ekonomik Duruma Göre



15 Yaşındaki Öğrencilerin Tipik Bir Hafta Sonu Gününde Eğlence Amaçlı İki Saatten Fazla Dijital Kaynak Kullanma Yüzdesi – Sosyo-Ekonomik Duruma Göre



Şekil 3. Okul günlerinde (A) ya da hafta sonlarında (B) dijital kaynakları eğlence amaçlı iki saatten fazla kullandığını bildiren 15 yaşındaki öğrenciler.

1.3. ERGENLER ZAMANLARINI ÇEVİRİMİÇİ NASIL GEÇİRİYOR?

OECD ülkelerinde 15 yaşındaki ergenler, dijital cihazları çeşitli amaçlarla yoğun bir şekilde kullanmaktadır. Genel OECD ülkeleri ortalamasına bakıldığında 15 yaşındaki öğrencilerin ortalama %95'i eğlence için İnternet'te ve sosyal ağlarda gezindiğini bildirmiştir. Ergenlerin çoğu dijital cihazları iletişim ve içerik paylaşımı (%88), pratik bilgi arama (%84) ve video oyunu oynama (%83) için kullanmaktadır. Daha düşük, ancak yine de yüksek bir oranda (%69) kendi dijital içeriklerini oluşturma veya düzenleme faaliyetinde bulunmaktadır.

Ancak, ergenlerin dijital cihazları kullanım amaçları OECD ülkeleri arasında önemli farklılıklar göstermektedir. Türkiye'deki ergenlerin dijital faaliyetlere katılımı genel olarak OECD ülkeleri ortalamasının oldukça altında kalmaktadır. Türkiye, 15 yaşındaki öğrencilerin dijital cihazları kullanma biçimiyle ilgili birçok göstergede OECD ülkeleri ortalamasından farklı bir performans sergilemektedir.

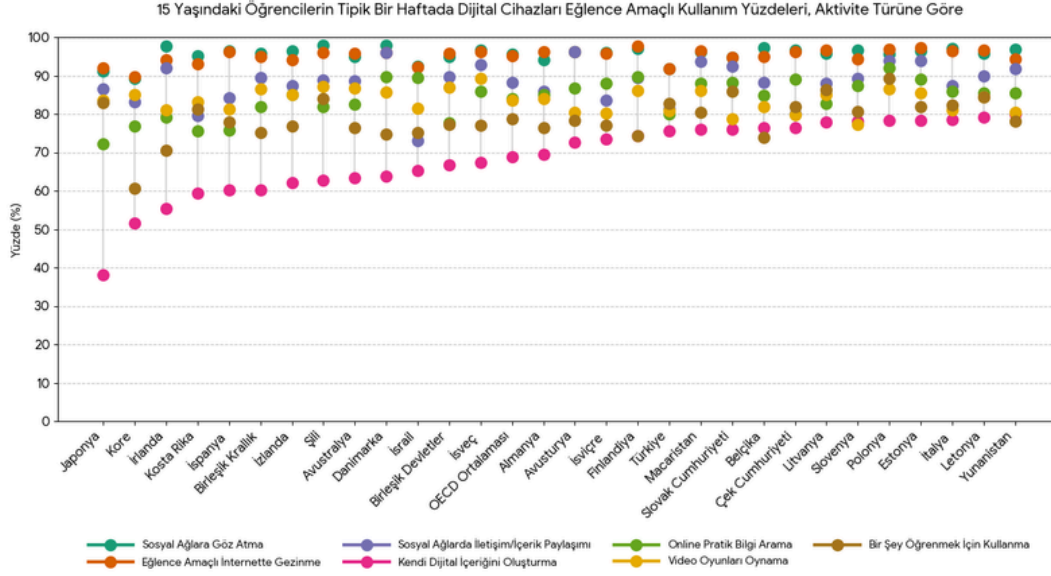
Türkiye; OECD verilerine göre, dijital medya kullanımında yüksek katılım oranları gösteren ülkeler arasında yer almaktadır. Türkiye'deki kullanıcıların %91,7'si sosyal ağları, benzer biçimde %91,7'si sosyal ağlar dışında interneti eğlence amacıyla kullanmaktadır. Bu oranlar OECD ülkeleri ortalamasının (%95,5 ve %95,1) bir miktar altında olsa da, Türkiye'nin dijital bağlantılılık düzeyinin oldukça yaygın olduğunu göstermektedir.

Dijital içerik iletişimi açısından Türkiye'de bireylerin %81,3'ü sosyal ağlarda iletişim kurmakta veya dijital içerik paylaşmaktadır. Bu oran OECD ülkeleri ortalamasının (%88,2) gerisindedir; bu durum, Türkiye'de dijital etkileşimlerin daha çok tüketim odaklı olduğuna, üretim veya paylaşım yönünün ise sınırlı kaldığına işaret etmektedir.

Buna karşın Türkiye, kendi dijital içeriğini oluşturma veya düzenleme alanında %75,5'lik oranla dikkat çekici bir performans sergilemektedir. Bu oran OECD ülkeleri ortalaması olan %68,9'un üzerindedir. Bu bulgu, Türk kullanıcıların içerik üretiminde görece aktif olduğunu, özellikle video, blog veya yaratıcı paylaşımlara daha çok yöneldiğini düşündürmektedir.

Pratik bilgi arama davranışı Türkiye'de %79,9 ile OECD ülkeleri ortalamasının (%84,1) biraz altındadır. Ancak bu oran yine de geniş bir dijital bilgi arayışı eğilimini yansıtmaktadır.

Video oyunu oynama oranı ise %80,9 olup OECD ülkeleri ortalaması (%83,5) civarındadır; Türkiye’de oyun kültürünün yaygın fakat aşırı baskın olmadığını göstermektedir.



Şekil 4. Olağan bir hafta içinde dijital cihaz kullandığını bildiren 15 yaşındaki öğrencilerin yüzdeler dağılımı, boş zaman etkinliklerine göre

Türkiye, sosyal medya ve dijital platformları aktif biçimde kullanan, ancak bu kullanımı daha çok eğlence ve öğrenme odaklı biçimde yönlendiren bir ülke görünümündedir. İçerik üretiminde OECD ülkeleri ortalamasının üzerinde performans göstermesi, yaratıcı dijital kültür açısından olumlu bir göstergedir. Ancak sosyal medya üzerinden etkileşim ve bilgiye erişim oranlarının görece düşük olması, dijitalleşme ve medya okuryazarlığı alanlarında daha fazla güçlendirme gerekliliğine işaret edebilir.

Türkiye’de oyun kültürünün yaygın fakat aşırı baskın olmadığını göstermektedir.



2. DİJİTAL ORTAMLARIN ÇOCUK REFAHI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ: FIRSATLAR VE RİSKLER

Dijital ortamların çocukların refahı üzerindeki etkisi, önemli fırsatlarla birlikte ciddi zorlukları da beraberinde getirmektedir. Hızla evirilen bu dijital ekosistem, çocukların günlük yaşamının ayrılmaz bir bileşeni haline gelmiştir.

2. 1. DİJİTAL ORTAMLARIN ÇOCUK REFAHINA SAĞLADIĞI FIRSATLAR

Dijital teknolojiler, çocukların sağlıklı gelişimini destekleyen ve gelişim alanlarını çeşitlendiren farklı imkanlar sunabilir:

2. 1. 1. ÖĞRENME VE BİLİŞSEL GELİŞİM

Dijital ortamlar; öğrenme, eğlence ve sosyal etkileşim açısından kritik fırsatlar sağlamaktadır. Eğitimsel Gelişim bağlamında, dijital kaynaklar, 15 yaşındaki OECD ülkelerinde yaşayan öğrencilerin %84'ü gibi kayda değer bir kısmı için okul dışı öğrenme imkanları sunmaktadır. Yapılan araştırmalar, günde bir saate kadar olan orta düzeyde dijital teknoloji kullanımının matematik performansı ile pozitif bir korelasyon gösterdiğini ortaya koymaktadır. Erken yaş gelişimi açısından, ebeveyn ve bakıcı desteğiyle e-kitap gibi dijital cihazlarla yapılan etkinliklere aktif katılım, erken okuryazarlık, sözel beceriler ve dil gelişimini teşvik edebilmektedir. Yaratıcılık ve Beceriler noktasında, dijital araçlar yaratıcılığı, kendini ifade etmeyi ve sanatsal gelişimi desteklemektedir; 15 yaşındaki öğrencilerin yaklaşık %69'u boş zamanlarında kendi dijital içeriklerini üretmekte veya düzenlemektedir.

Ayrıca, video oyunları algılanan kontrol ve özerkliği destekleyerek, girişimciliği teşvik edebilmekte ve problem çözme ile eleştirel düşünme gibi "yumuşak becerilerin" gelişimine katkıda bulunabilmektedir.

Dijital ortamlar, çocukların yalnızca bilişsel değil, psikososyal ve davranışsal sağlıklarını da destekleyecek biçimde kullanılmalıdır. Bu kapsamda, Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı iş birliğiyle geliştirilecek "Dijital Sağlık Okuryazarlığı Programları", ile çocuklara ekran süresi yönetimi, dijital ortamda duygusal dayanıklılık, çevrimiçi risk farkındalığı ve çevrim içi-çevrim dışı denge kurma becerileri kazandırabilir.

2. 1. 2. SOSYAL BAĞLANTI VE DESTEK

Sosyal medya platformları, çevrimiçi oyunlar ve diğer dijital servisler, çocuklara eğlence, bilgiye erişim, akran desteği ve sosyal etkileşim olanakları sağlamaktadır. Bu platformlar, gençlerin akranlarıyla sosyal bağlar kurmasına, fikirlerini paylaşmasına ve anlamlı etkileşimlerde bulunmasına imkan tanımaktadır. OECD ülkeleri genelinde, 11-15 yaş arası ergenlerin %40'ı, çevrimiçi tanıştıkları arkadaşlarıyla düzenli olarak (haftada bir veya daha sık) dijital iletişim kurmaktadır. Dijital hizmetlerin mevcut sosyal ilişkileri güçlendirmede ve yeni sosyal bağlantılar geliştirmede kullanılması, yalnızlık hissini azaltmada değerli bir araç olabilmektedir. Özellikle azınlık grupları için sosyal medya; kimlik keşfi, akran desteği ve destekleyici topluluklar oluşturma konularında mühim fırsatlar sunmaktadır.

Hızla evrilen bu dijital ekosistem, çocukların günlük yaşamının ayrılmaz bir bileşeni haline gelmiştir.



Dijital ortamların sosyal bağlantı kurma ve akran desteği sağlama potansiyeli, ruh sağlığının korunması açısından önemli bir fırsattır. Sağlık Bakanlığı, bu alanda dijital psikososyal destek hizmetleri geliştirerek gençlerin çevrim içi platformlarda güvenli biçimde destek almasını kolaylaştırabilir.

Özellikle okul temelli ruh sağlığı izleme sistemleri ve “e-danışmanlık” uygulamaları aracılığıyla, çevrim içi etkileşimlerin olumsuz etkileri (ör. siber zorbalık, sosyal izolasyon, dijital bağımlılık) erken dönemde saptanabilir. Ayrıca, yürütülecek “dijital akran desteği” ve “güvenli çevrim içi topluluklar” projeleri, gençlerin dijital ortamları sağlıklı sosyal etkileşim için kullanma becerilerini güçlendirebilir. Bu sayede dijital platformlar, sadece risk alanı değil, ruhsal iyilik halini destekleyen bir koruyucu ortam haline dönüştürülebilir.

2. 1. 3. GELİŞEN TEKNOLOJİLERİN OLANAKLARI

Yapay Zeka (YZ) ve Sanal Gerçeklik (SG) gibi yükselen teknolojiler, çocukların eğitim ve sağlık alanlarındaki deneyimlerini dönüştürme potansiyeline sahiptir. YZ, öğrenme süreçlerini kişiselleştirme, tıbbi veri analizini geliştirme ve bilgiye erişimi artırma gibi önemli avantajlar sunmaktadır. SG ise öğrenme deneyimini zenginleştirme, tıbbi prosedürlerde ağrı yönetimini kolaylaştırma ve çocuk psikiyatrisinde terapötik uygulamalara destek sağlama açısından değerli bir araç olarak öne çıkmaktadır.

Bu teknolojilerin sağlık hizmetlerine entegrasyonu, çocuk sağlığı alanında önemli fırsatlar yaratmaktadır. Sağlık Bakanlığı, YZ ve SG uygulamalarını erken tanı, tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinde kullanarak sağlık hizmetlerinde hem etkinliği hem de erişilebilirliği artırabilir. Örneğin, YZ destekli tarama sistemleri sayesinde dikkat eksikliği, gelişimsel gecikme veya ruh sağlığı sorunları erken dönemde tespit edilebilirken, SG tabanlı müdahaleler çocuklarda kaygı, fobi ve travma sonrası stres bozukluğu belirtilerinin azaltılmasında etkili olabilir.

Ayrıca, bu teknolojilerin sağlık personelinin eğitimi alanında kullanılması (örneğin pediatrik acil durum simülasyonları veya iletişim becerisi eğitimleri) sağlık hizmetlerinin niteliğini ve güvenliğini güçlendirecektir. Sağlık Bakanlığı'nın bu alandaki öncü rolü, Türkiye'nin dijital sağlık ekosisteminin gelişimini destekleyecek ve çocuklara yönelik yenilikçi, erişilebilir ve kişiselleştirilmiş bakım modellerinin yaygınlaştırılmasına katkı sağlayacaktır.

2.2 DİJİTAL ORTAMLARIN ÇOCUK REFAHINA YÖNELİK RİSKLER VE ZORLUKLAR

Dijital ortamlar, çocukların refahını ve gelişimini olumsuz etkileyebilecek çeşitli riskleri de barındırmaktadır.

2.2.1. SORUNLU VE AŞIRI KULLANIM RİSKLERİ

Yoğun kullanım düzeyleri dikkat çekicidir; OECD ülkelerinde 15 yaşındaki gençlerin en az yarısı haftada 30 saat veya daha fazla dijital cihaz kullanmaktadır. Önemli bir azınlık ise haftada 60 saat veya üzerinde çevrimiçi zaman geçirmektedir. 15 yaşındaki öğrencilerin çoğunluğu (%60), öğrenme amaçlı kullanım dışındaki boş zaman dijital aktiviteleri için hafta içi günlerde günde iki saatten fazla zaman harcamaktadır. Problemlili Kullanım, çevrimiçi zamanı yönetmede zorlanma, günlük sorumlulukları aksatma pahasına kullanıma devam etme zorunluluğu veya dijital alışkanlıklardan memnuniyetsizlik şeklinde tanımlanmaktadır. OECD ülkeleri genelinde 11-15 yaşlarındaki kız çocuklarının yaklaşık %12'sinin ve erkek çocuklarının %8'inin sosyal medya kullanımlarının sorunlu olduğu görülmektedir. Bu sorunlu kullanım, depresyon, anksiyete, yalnızlık, akademik başarısızlıklar ve uyku düzeninde bozulma gibi olumsuz sonuçlar ile ilişkilendirilmiştir. Ayrıca, ergenlerin %46'sı olumsuz duygulardan kaçınmak için sosyal medyayı kullandığını belirtmiştir. Uzun süreli kullanıma teşvik eden tasarımlar nedeniyle video oyunları ve sosyal medya, bağımlılık benzeri davranışlara yol açabilmektedir.

2.2.2. FİZİKSEL VE ZİHİNSEL SAĞLIK RİSKLERİ

Aşırı ekran süresi, uyku süresi ve kalitesini, fiziksel aktivite düzeylerini ve sonuç olarak aşırı kilo ve obezite riskini negatif yönde etkileyebilmektedir. Ergenlerin yaklaşık %16 ila %20'si, sosyal medya kullanma arzusu nedeniyle hobiler veya spor gibi diğer aktiviteleri sıklıkla ihmal ettiğini bildirmiştir. Ekran süresinin özellikle yatmadan önceki saatlerde azaltılması, uyku kalitesini artırmak için önemlidir. Okul öncesi ve okul çağındaki çocuklar için ekran süresi ile dikkat sorunları arasında bir korelasyon olduğu öne sürülse de, nedensellik tam olarak kanıtlanmamıştır.

Akıl Sağlığı üzerindeki doğrudan etkiler (siber zorbalık, çevrimiçi istismar) ve dolaylı etkiler (uyku bozukluğu, azalmış fiziksel aktivite), akıl sağlığı sorunlarını şiddetlendirebilmektedir. Ancak, dijital teknolojilerin kullanımını akıl sağlığı sorunlarının birincil nedeni olarak ilişkilendiren kesin kanıtlar sınırlıdır ve çoğunlukla korelasyoneldir.

2.2.3. ÇEVİRİMİÇİ RİSKLER

Dijital ortamlar, çocukların refahını etkileyen dört temel risk kategorisini içermektedir: İçerik, Temas (İletişim), Davranış ve Tüketici riskleri. İçerik Riskleri, yaşa uygun olmayan, ayrımcı, şiddet içeren veya nefret dolu etkileşimlere maruz kalmayı içerir; 15 yaşındaki ergenlerin üçte birinden fazlası (%36) yaşlarına uygun olmayan içerikle karşılaştığında üzüldüğünü bildirmiştir. Temas Riskleri, siber zorbalık, çevrimiçi cinsel sömürü ve çocukların cinsel amaçlı manipülasyonu (grooming) gibi durumları kapsar. OECD ülkeleri genelinde 11-15 yaş aralığındaki her altı çocuktan biri (%16) siber zorbalığa maruz kaldığını bildirmiştir. Davranış Riskleri, çocukların siber zorbalık yapma veya yanlış bilgi yayma gibi kendi eylemlerinden kaynaklanan risklerdir; gençlerin %10'undan fazlası siber zorbalık yaptığını belirtmiştir. Gizlilik ve Tüketici Riskleri, pazarlama mesajlarına maruz kalma, dolandırıcılık ve veri gizliliği ihlallerini içerir; 15 yaşındaki gençlerin yaklaşık %40'ı, kendileri hakkındaki bilgilerin rızaları olmadan çevrimiçi paylaşıldığında üzüldüğünü ifade etmiştir.

2.2.4. ÇEVİRİMDIŞI KIRILGANLIKLARIN ROLÜ

Çevrimdışı ortamdaki faktörler, çocukların dijital medyayı sorunlu kullanma eğilimini artırabilmektedir.

Düşük fiziksel aktivite, davranış sorunları, zayıf sosyal bağlantılar ve düşük psikolojik refah gibi kişisel faktörler, yoğun ve/veya sorunlu dijital cihaz kullanımına yatkınlık yaratır; sorunlu dijital medya kullanımı ve kötü refah birbirini pekiştirerek var olan kırılganlıkları derinleştirebilir. Çocuk istismarı, ebeveyn çatışmaları veya yetersiz ebeveynlik gibi ailevi zorluklar, ergenlerin sanal ortamlara kaçarak sorunlu internet kullanımı geliştirme riskini yükseltmektedir.

2.2.5. GELİŞEN TEKNOLOJİLERİN RİSKLERİ

Yapay Zeka (YZ), önyargıların ve ayrımcılığın artması, gizliliğin aşınması, dolandırıcılık ve yanlış/zararlı içeriklere maruz kalma gibi riskler taşımaktadır. Algoritma güdümlü sosyal medya platformları, anksiyete, depresyon ve kendine zarar verme risklerini artırabilmektedir. Sanal Gerçeklik (SG) ise hareket hastalığı ve göz yorgunluğu gibi fizyolojik sorunlar ile akıl sağlığı sorunları, izolasyon ve zararlı içeriğe maruz kalma gibi zihinsel sağlık sorunları riskini beraberinde getirir. SG'nin sürükleyici niteliği, özellikle küçük çocuklar için sanal ve gerçek deneyimler arasındaki sınırı bulanıklaştırabilmektedir.

Bu zorluklarla mücadele edebilmek için, dijital hizmet sağlayıcıların öncelikli olarak çocuk güvenliğini temin etmesi ve ayrıca hükümetlerin bütüncül, hak temelli ve çok sektörlü politikalar geliştirmesi gerekmektedir. Etkili ve kabul edilebilir destek sistemleri oluşturulmasında eğitim ve sağlık uzmanlarının, ebeveynlerin ve bizzat çocukların görüşlerinin alınması hayati öneme sahiptir.



3. ÇEVİRİMİÇİ RİSKLERİN SINIFLANDIRILMASI VE ANALİZİ

Çocukların karşılaştığı çevrimiçi riskleri yapılandırılmış bir şekilde analiz etmek, etkili koruma stratejileri geliştirmek için hayati önem taşır. OECD'nin benimsediği içerik, temas, davranış ve tüketici/mahremiyet risk sınıflandırması, genel bir "ekran süresi" endişesinden, belirli risk vektörlerinin hedefe yönelik anlaşılmasına geçişi sağlar. Bu çerçevede, karmaşık dijital tehlikeleri anlaşılır kategorilere ayırarak politika yapıcılar, eğitimciler ve ebeveynler için eyleme geçirilebilir içgörüler sunar. Her bir risk kategorisi, çocuğun dijital deneyiminin farklı bir boyutunu temsil eder ve her biri, azaltılması için farklı stratejiler gerektirerek sorunu daha yönetilebilir hale getirir.

3.1. İÇERİK RİSKLERİ

İçerik riskleri, çocukların yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun olmayan, zararlı, rahatsız edici veya yasa dışı materyallere maruz kalması durumunu ifade eder. Bu kategori; şiddet, pornografi, nefret söylemi, ırkçı veya ayrımcı ifadeler, yeme bozukluklarını teşvik eden içerikler ve dezenformasyon gibi çok çeşitli zararlı içeriği kapsar. OECD verileri, bu riskin ne kadar yaygın olduğunu göstermektedir. 15 yaşındaki gençlerin %36'sı yaşlarına uygun olmayan içerikle karşılaştığında üzüldüğünü belirtmiştir. Ayrıca, %53'ü ayrımcı içerik, %42'si ise rahatsız edici ve saldırgan mesajlar nedeniyle olumsuz etkilendiğini ifade etmiştir. Bu tür olumsuz deneyimlerin özellikle kız öğrenciler arasında önemli ölçüde daha yaygın olması dikkat çekicidir. Örneğin, çocuklar sosyal medya akışlarında veya video platformlarında kasıtsızca dezenformasyon içeren haberlere, yeme bozukluklarını normalleştiren tehlikeli akımlara, şiddet veya pornografi içeren videolara ve belirli gruplara yönelik nefret söylemi barındıran yorumlara maruz kalabilirler. Bu tür içerikler, çocukların dünya görüşünü olumsuz etkileyebilir ve psikolojik travmalara yol açabilir.

3.2. TEMAS RİSKLERİ

Temas riskleri, çocukların çevrimiçi ortamda siber zorbalık, cinsel istismar, kandırma veya radikalleşme gibi amaçlar taşıyan kötü niyetli kişilerle istenmeyen etkileşimlere girmesi durumunu tanımlar. Siber zorbalık, temas risklerinin en yaygın görülen biçimlerinden biridir. OECD ülkelerinde siber zorbalık mağduriyeti artış göstermekte olup, 11-15 yaş arası her 6 çocuktan 1'i siber zorbalığa maruz kalmaktadır. Kız çocukları ve tek ebeveynli ailelerden gelen çocuklar, siber zorbalık mağduru olma riskiyle daha sık karşılaşmaktadır. Türkiye ise bu alanda küresel eğilimlerden ayrılan bir tablo sergilemektedir; pek çok ülkenin aksine, Türkiye'de erkek çocukları, kız çocuklarından daha yüksek oranda siber zorbalık mağduriyeti bildirmektedir. Siber zorbalık, geleneksel zorbalıktan farklı olarak "her an her yerde" devam edebilen ve çok daha geniş bir kitleye yayılabilen doğasıyla çocuk için güvenli alanları ortadan kaldırır. Bu durum, geleneksel zorbalık sonrası mümkün olan psikolojik toparlanma süreçlerini sekteye uğratarak kronik stresin ergen ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerini (depresyon, anksiyete, psikolojik sıkıntı vb.) derinleştirir.

3.3. DAVRANIŞ RİSKLERİ

Davranış riskleri, çocukların kendilerinin riskli veya zararlı çevrimiçi eylemlerde bulunan aktörler haline gelmesini ifade eder. Bu kategori, başkalarına siber zorbalık yapmak, yanlış veya yanıltıcı bilgi yaymak ya da tehlikeli çevrimiçi meydan okumalara katılmak gibi eylemleri içerir. İstatistikler, çocukların sadece mağdur değil, aynı zamanda fail de olabildiğini göstermektedir.



11-15 yaş arası gençlerin %10'undan fazlası başkalarına siber zorbalık yaptığını bildirmiştir ve bu oran, erkeklerde (%13) kızlara (%8) göre daha yüksektir. Ayrıca, 15 yaşındaki öğrencilerin yaklaşık üçte biri, yanlış olduğunu bildiği bilgileri doğruluğunu kontrol etme veya belirtme gereği duymadan sosyal ağlarda paylaştığını kabul etmektedir. Bu tür davranışların altında yatan psikolojik dinamiklerden biri "çevrimiçi engellerin kalkması etkisi (online disinhibition effect)" olarak bilinen olgudur. Bu etki, yüz yüze iletişimde bulunan sözel olmayan ipuçlarının yokluğu ve algılanan anonimliğin, dürtü kontrolünü zayıflattığı belgelenmiş bir psikolojik fenomendir. Gelişmekte olan prefrontal korteksleri nedeniyle ergenler bu etkiye karşı gelişimsel olarak özellikle hassastır ve normalde sergilemeyecekleri dürtüsel veya saldırgan davranışlara yönelebilirler.

3.4. TÜKETİCİ VE MAHREMİYET RİSKLERİ

Bu risk kategorisi, çocukların uygunsuz pazarlama stratejileri, gizli reklamlar, dolandırıcılık girişimleri gibi ticari tehditlere ve kişisel verilerinin izinsiz olarak toplanması, kullanılması veya paylaşılması gibi mahremiyet ihlallerine maruz kalmasını kapsar. Gençlerin dijital mahremiyet konusundaki bilgi ve becerileri endişe verici düzeydedir. 15 yaşındaki gençlerin sadece %53'ü bir cihazın veya uygulamanın gizlilik ayarlarını kolayca değiştirebildiğini belirtmektedir. Bu durum, onları veri sızıntılarına ve istismara karşı savunmasız bırakmaktadır. Nitekim gençlerin yaklaşık %40'ı, kendileri hakkındaki bilgilerin rızaları olmadan çevrimiçi olarak paylaşılmasından rahatsızlık duyduğunu ifade etmiştir. Ebeveynlerin çocuklarının fotoğraflarını ve kişisel bilgilerini sosyal medyada kontrolsüzce paylaşması anlamına gelen "sharenting" kavramı da önemli bir risktir. Bu pratik, çocukların dijital ayak izini daha onlar reşit olmadan oluşturarak gelecekte mahremiyet sorunlarına zemin hazırlamaktadır.



4. DİJİTAL AKTİVİTELERİN ÇOCUK GELİŞİMİ VE ESENLIĞI ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Önceki bölümde tanımlanan çevrimiçi risklerin, çocukların fiziksel sağlığı, zihinsel esenliği ve sosyal gelişimi üzerindeki somut ve ölçülebilir etkilere nasıl dönüştüğünü analiz etmek kritik öneme sahiptir. Bu bölüm, çevrimiçi davranışlar ile çevrimdışı gelişimsel sonuçlar arasındaki boşluğu doldurmaktadır. Problemlı dijital kullanımın, genellikle altta yatan hassasiyetlerin hem bir semptomu hem de bu hassasiyetleri artıran bir faktör olduğu anlaşılmalıdır. Bu çift yönlü ilişkiyi anlamak, dijital alışkanlıklar ve esenlik arasındaki karmaşık bağı çözmek için bir temel oluşturur.

4.1. FİZİKSEL VE ZİHİNSEL SAĞLIK ÜZERİNDEKİ ETKİLER

Aşırı ekran süresi ve problemlı dijital alışkanlıklar, çocukların hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı üzerinde kayda değer olumsuz etkilere yol açmaktadır. Bu etkiler geniş bir yelpazeyi kapsamaktadır.

- **Uyku Kalitesi:** Yatmadan önce, özellikle son bir saat içinde ekran kullanımı, cihazlardan yayılan mavi ışık nedeniyle uyku hormonu olan melatoninin salgılanmasını baskılar. Bu durum, uykuya dalma süresini uzatır, uyku süresini kısaltır ve genel uyku kalitesini düşürür.

- **Obezite Riski:** Ekran başında geçirilen uzun saatler, çocukların fiziksel aktiviteye ayıracağı zamanın yerini alarak sedanter bir yaşam tarzını teşvik eder. Aynı zamanda, çocuklar dijital platformlarda sıklıkla sağlıksız ve yüksek kalorili gıda reklamlarına maruz kalır. Bu iki faktör birleştiğinde, çocukluk çağı obezite riski önemli ölçüde artmaktadır.
- **Zihinsel Esenlik:** "Problemlili İnternet Kullanımı", dijital cihaz kullanımının kontrol dışı bir hal alması ve bireyin günlük yaşamını olumsuz etkilemesi durumudur. Araştırmalar, PIU 'nun depresif belirtiler, anksiyete bozuklukları, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissi gibi olumsuz zihinsel sağlık sonuçlarıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

4.2 YOĞUN VE PROBLEMLİ DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR

Dijital çağda ergenlerin teknolojiyle kurduğu bağ, bazı durumlarda akademik başarı, sosyal ilişkiler ve ruh sağlığı üzerinde olumsuz sonuçlar doğurabilen, düzensiz ve kontrolsüz kullanım kalıplarını barındırabilmektedir. PIU olarak kavramsallaştırılan bu davranış örüntüleri, bireyin çevrimiçi zamanını yönetme güçlüğü çekmesi, günlük sorumlulukları veya genel iyilik halini aksatacak ölçüde cihaz kullanımına devam etme zorunluluğu hissetmesi ile karakterize edilmektedir. Eldeki veriler, bu tür yoğun ve problemlili dijital alışkanlıkların OECD üyesi ülkelerdeki ergen popülasyonları arasında önemli boyutlara ulaştığını göstermektedir.

4.2.1. CİHAZ YOKSUNLUĞU ANKSİYETESİ (HİPERBAĞLANTILILIK)

Dijital cihazlara sürekli erişimin yaygınlaşması, cihazdan ayrı kalma korkusu şeklinde tezahür eden yeni bir bağımlılık belirtisi olan cihaz yoksunluğu anksiyetesi ile ilişkilendirilmektedir. OECD ülkeleri genelinde 15 yaşındaki ergenlerin yaklaşık %17'si, dijital cihazları yanlarında bulunmadığında kendilerini gergin veya endişeli hissettiklerini rapor etmektedir. Bu anksiyete düzeyi, kız öğrencilerde (%22) erkek öğrencilere (%13) kıyasla anlamlı ölçüde daha yüksektir ve bu eğilim neredeyse tüm OECD ülkelerinde gözlenmektedir. Söz konusu durum, 11 ila 15 yaş arası ergenlerin yaklaşık %35'inin gün boyunca akranlarıyla neredeyse kesintisiz çevrimiçi iletişim kurduğunu bildirdiği "hiperbağımlılılık" düzeyiyle yakından ilişkilidir.

4.2.2. AŞIRI VİDEO OYUNU OYNAMAMA

Video oyunlarına ayrılan sürenin aşırılışması, özellikle belirli demografik gruplarda yoğunlaşan bir başka sorunlu dijital alışkanlık biçimidir. OECD ülkeleri genelinde 15 yaşındaki ergenlerin %27'si, tipik bir hafta içi günde en az üç saat video oyunu oynadığını beyan etmektedir. Cinsiyetler arasında belirgin farklılıklar mevcuttur: Erkek çocukların %8'i (kızlarda %3) hafta içi olağan bir günde en az yedi saat oyun oynarken, bu oran hafta sonları erkeklerde %12'ye yükselmektedir. Erkeklerin kızlara göre daha yüksek düzeyde problemlili video oyunu kullanımı sergilediği görülmektedir. Sosyoekonomik farklılıklar (SES) da bu riski belirginleştirmektedir: Düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlerin, en varlıklı akranlarına kıyasla yedi saat veya daha fazla oyun oynama olasılığı iki kattan fazladır. Bu bulgu, dijital risklerin çevrimdışı eşitsizlikleri yansıttığı tezini desteklemektedir. Ek olarak, video oyunları, gençlerin dörtte biri için sorunlarını unutmanın bir kaçış yolu olarak işlev görmektedir.

4.3.3. PROBLEMLİ SOSYAL MEDYA KULLANIMI (PSMU)

PSMU, bireyin çevrimiçi zaman yönetimi zorluğu, günlük aktivitelerde aksama ve cihaz kullanımından duyulan memnuniyetsizlik gibi belirtilerle tanımlanan bir durumdur. OECD ülkeleri genelinde 11-15 yaşlarındaki ergenlerin yaklaşık %10'u PSMU bildirmektedir ve bu oran, 2017-18 dönemindeki %7'den az olan düzeyden daha yüksektir. Demografik analizler, kızların (%12) erkeklerle (%8) kıyasla bu sorundan daha sık etkilendiğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, göçmen geçmişine sahip çocuklar (%14) yerli akranlarına (%10) göre ve tek ebeveynli ailelerden gelen ergenler (%12) iki ebeveynli ailelerden gelenlere (%9) göre daha yüksek PSMU riski taşımaktadır. Davranışsal etkiler açısından, sosyal medya kullanan 11 yaşındaki ergenlerin yaklaşık %16'sı ve 15 yaşındaki ergenlerin %20'si, sosyal medya kullanma arzusu nedeniyle diğer aktiviteleri (hobiler, spor) sıklıkla ihmal ettiklerini belirtmiştir. Ek olarak, 11-15 yaş arası ergenlerin yaklaşık %46'sı (erkeklerde %36, kızlarda %55) olumsuz duygulardan kaçınmak için sıklıkla sosyal medyayı kullandığını ifade etmiştir; bu kullanım, kaçış motivasyonuyla güçlü bir ilişkiyi işaret etmektedir.

Bu davranışlar izole sorunlar değil PIU olarak adlandırılan daha geniş bir düzensiz dijital etkileşim modelinin birbiriyle bağlantılı belirtileridir.

Bu durum, genellikle tatmin edici çevrimdışı aktivitelerin eksikliği veya altta yatan zihinsel sağlık sorunlarıyla ilişkilidir ve olumsuz bir pekiştirme döngüsü yaratır. Bu risklerin ve etkilerin tespiti, çocukları korumak ve dijital dünyanın faydalarından güvenli bir şekilde yararlanmalarını sağlamak için çok paydaşlı, bütüncül stratejilerin geliştirilmesini zorunlu kılmaktadır.



SONUÇ VE POLİTİKA ÖNERİLERİ

Bu rapor, çocukların dijital dünyadaki varlığının artık yadsınamaz bir gerçek olduğunu ve bu varlığın hem önemli fırsatlar hem de ciddi riskler barındırdığını ortaya koymaktadır. Temel bulgular, cihaz erişiminin evrenselleştiğini, ekran sürelerinin endişe verici düzeylere ulaştığını ve çocukların içerik, temas, davranış ve mahremiyet alanlarında çeşitli risklerle karşılaştığını göstermektedir. Bu nedenle amaç, teknolojiyi yasaklamak değil, riskleri yöneterek çocuklar için güvenli, yapıcı ve faydalı bir dijital ortam yaratmaktır. Sorunun karmaşıklığı, tek bir çözüm yerine hükümetleri, eğitimcileri, ebeveynleri ve dijital servis sağlayıcılarını içeren bütüncül bir yaklaşımı zorunlu kılmaktadır. Bu doğrultuda, OECD'nin dört sütunlu politika çerçevesi temel alınarak aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- 1. Yasal ve Politik Çerçeveler:** Hükümetler, çocukların dijital güvenliğini en üst düzeyde tutan etkili düzenlemeler ve standartlar oluşturmalıdır. Dijital hizmet sağlayıcılarının, ürünlerini geliştirirken "tasarım yoluyla güvenlik" (safety by design) ilkelerini benimsemesi yasal olarak zorunlu kılınmalı; yaşa uygun filtrelerin varsayılan olarak aktif edilmesi, veri toplamanın en aza indirilmesi ve çocuk dostu şikâyet mekanizmalarının oluşturulması sağlanmalıdır.
- 2. Eğitimciler ve Okullar:** Eğitim sistemleri, dijital vatandaşlık ve medya okuryazarlığını, seçmeli bir ders olmaktan çıkarıp temel müfredatın ayrılmaz bir parçası olarak kurumsallaştırmalıdır. Okullar, çocukları dijital dünyanın risklerine karşı güçlendirme ve eleştirel düşünme becerileri kazandırmanın yanı sıra, ebeveynleri bilinçlendirmek ve onlara çocuklarının dijital alışkanlıklarını yönetme konusunda destek olmak için aktif rol üstlenmelidir.
- 3. Ebeveynler ve Bakım Verenler:** Ebeveynler, yasaklayıcı ve katı bir tutum yerine, çocuklarının dijital aktivitelerine aktif olarak katılarak, onlarla iletişim kurarak ve rehberlik ederek en etkili korumayı sağlayabilirler. İçerik ve süre konusunda makul sınırlar belirlemek, çevrimiçi deneyimleri hakkında açıkça konuşmak ve kendileri de sağlıklı dijital alışkanlıklar sergileyerek model olmak, ebeveynlerin temel sorumluluklarıdır.

4. Çocukların Görüşlerinin Dahil Edilmesi: Çocukları korumaya yönelik politikalar, onların dijital deneyimleri, beklentileri ve korkuları merkezde olacak şekilde tasarlanmalıdır. Politika tasarım süreçlerine, anketler, odak grupları veya gençlik meclisleri aracılığıyla aktif olarak dahil edilmeleri, geliştirilen önlemlerin onların gerçek ihtiyaçlarına cevap vermesi, etkili ve uygulanabilir olması için temel bir gerekliliktir. Sağlık Bakanlığı, çocuk ve gençlerin görüşlerini almak için “Dijital Sağlık Gençlik Danışma Kurulu” oluşturabilir. Bu kurul, politika geliştirme süreçlerinde çocukların deneyimlerinin ve beklentilerinin doğrudan yansıtılmasını sağlayacaktır.

5. Erken Müdahale ve Sistemik Tarama: Aile hekimliği, okul sağlığı birimleri ve psikososyal destek merkezleri, PIU ve PSMU’yu ciddi bir durum olarak değerlendirmelidir. Özellikle düşük sosyoekonomik statüdeki ve göçmen geçmişine sahip ergenler olmak üzere, risk altındaki çocukların erken teşhis edilebilmesi için standart tarama araçları ve değerlendirme protokolleri geliştirilmelidir. Yüksek riskli gruplar (örneğin düşük sosyoekonomik düzeydeki veya göçmen çocuklar) için proaktif izleme ve yönlendirme mekanizmaları oluşturulmalıdır.

6. Bütünleşik Tedavi Modelleri: Problemler dijital davranışların altında yatan depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi psikolojik faktörlerle sıkı ilişkisi göz önüne alındığında, tedavi yaklaşımları yalnızca cihaz kullanımını sınırlamak değil, temel ruh sağlığı sorunlarını da ele almalıdır. Okullar, aileler ve ruh sağlığı profesyonelleri arasında koordineli bir şekilde yürütülen, bilişsel davranışçı terapi temelli ve aileyi sürece dahil eden multidisipliner programlar oluşturulmalıdır. Dijital bağımlılıkla ilişkili depresyon, anksiyete ve sosyal izolasyon gibi durumlar için bütüncül tedavi yaklaşımları benimsenmelidir. SHM’ler, Toplum Ruh Sağlığı Merkezleri (TRSM) ve Çocuk-Ergen Ruh Sağlığı klinikleri, dijital davranış bozuklukları konusunda yetkinleştirilmeli; bilişsel davranışçı terapi ve aile temelli müdahale programları bu merkezlerde uygulanmalıdır. Psikososyal destek ekipleri, dijital bağımlılık ve çevrimiçi riskler konusunda özel eğitim almalıdır.

7. Fiziksel Sağlık Koruyuculuğu: Aşırı ekran maruziyetinin neden olduğu uyku bozuklukları, fiziksel hareketsizlik ve obezite risklerini minimize etmek için kapsamlı ulusal kılavuzlar hazırlanmalıdır. Bu kılavuzlar, anne-babalara ve öğretmenlere çocukların yaşına uygun ekran başında geçirdiği sürenin sınırlandırılması, düzenli uyku alışkanlıklarının oluşturulması ve düzenli fiziksel aktivite yapılması gibi konularda rehberlik etmelidir. Ayrıca bu kılavuzlar, okullarda ve SHM’ler de verilen eğitimlerde de kullanılmalıdır.

Sağlık Bakanlığı, çocuklarda aşırı ekran maruziyetiyle ilişkili uyku bozuklukları, hareketsizlik ve obezite risklerini azaltmak amacıyla yaşa özgü ulusal kılavuzlar geliştirmelidir. Okullarda ve toplum merkezlerinde ekran dışı rekreatif faaliyetlerin yaygınlaştırılması için yerel yönetimlerle iş birliği yapılmalıdır.

8. Duygusal Yetkinlik Geliştirme: Gençlerin olumsuz duyguları bastırmak için dijital platformlara başvurma eğilimini azaltmak amacıyla, okul ve toplum tabanlı psiko-eğitim programları zorunlu hale getirilmelidir. Bu programlar, çocuklara duyguları tanıma, düzenleme ve sağlıklı problem çözme tekniklerini öğretmeli, dijital araçları tehlikeli kaçış mekanizması yerine yapıcı sosyalleşme ve kişisel gelişim amacıyla kullanabilecekleri ortamlar yaratmalıdır. Duygusal farkındalık ve öz-düzenleme becerilerini güçlendirmeye yönelik okul ve toplum temelli psiko-eğitim programları Sağlık Bakanlığı koordinasyonunda yaygınlaştırılmalıdır.

9. Ulusal Dijital Sağlık Politikaları ve Düzenleyici Çerçeve: Sağlık Bakanlığı, çocukların dijital güvenliği ve dijital davranış sağlığını temel alan “Ulusal Dijital Sağlık Stratejisi” geliştirmelidir. Bu strateji, çocuklarda PIU ve PSMU konularını ruhsal ve davranışsal sağlık önceliği olarak tanımlamalıdır. Çocukların ekran süresi, uyku düzeni ve dijital davranışlarına yönelik ulusal rehberler ve standartlar hazırlanmalıdır.

10. Koruyucu ve Zarar Azaltıcı Uygulamaların Geliştirilmesi: Sağlık Bakanlığı, dijital ortamda çocukların ve gençlerin maruz kaldığı riskleri azaltmak amacıyla koruyucu teknolojilerin (örneğin ekran süresi yönetimi, içerik sınıflandırma, dijital denge izleme) sistematik biçimde uygulanmasını teşvik etmelidir. Bu teknolojiler yalnızca kısıtlama aracı olarak değil, farkındalık ve öz-denetim kazandıran eğitimsel araçlar olarak kullanılmalıdır. Bakanlık koordinasyonunda, veri gizliliğine duyarlı ve çocukların dijital davranışlarını ihlal etmeyen bir “Koruyucu Uygulama İzleme Sistemi” kurulmalıdır. Bu sistem, hem ebeveynlere hem eğitimcilere çocukların dijital sağlık göstergelerini (örneğin ekran süresi, uyku düzeni, çevrimiçi etkileşim türleri) izleme, erken uyarı alma ve rehberlik sağlama imkânı sunmalıdır. Böylece çocukların dijital ortamda risk farkındalığı yüksek, öz-düzenleme becerileri gelişmiş bireyler olarak yetişmeleri desteklenmiş olacaktır.

Bu sağlık merkezli, entegre yaklaşım, dijital davranışları kontrol altına almak yerine, çocukların genel refahını güçlendirerek dijital risklere karşı dirençliliklerini ve öz-düzenleme kapasitelerini artıracaktır.

KAYNAKLAR

1. Australian Human Rights Commission (2024), Proposed Social Media Ban for Under-16s in Australia, <https://humanrights.gov.au/about/news/proposed-social-media-ban-under-16s-australia>.
2. Benyamina, A. and S. Mouton (2024), Enfants et écrans: À la recherche du temps perdu, Rapport de la commission d'experts sur l'impact de l'exposition des jeunes aux écrans.
3. Burns, T. and F. Gottschalk (eds.) (2019), Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age, Educational Research and Innovation, OECD Publishing, Paris.
4. Haidt, J. (2024), The Anxious Generation : How the Great Rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness.
5. Livingstone, S. and A. Blum-Ross (2020), Parenting for a digital future : How hopes and fears about how technology shape children's lives, Oxford University Press.
6. OECD (2025), How's Life for Children in the Digital Age?, OECD Publishing, Paris.
7. OECD (2023), PISA 2022 Results (Volume II): Learning During – and From – Disruption, PISA, OECD Publishing, Paris.
8. OECD (2021), OECD Recommendation on Children in the Digital Environment, <https://legalinstruments.oecd.org/en/instruments/OECD-LEGAL-0389>.
9. Smahel, D. et al. (2020), EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries, EU Kids Online.
10. WHO (n.d.), Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) cross-national survey, World Health Organization, Regional Office for Europe, <https://hbsc.org/about/>.

ÇOCUKLARIN DİJİTAL DÜNYADA KARŞILAŞTIĞI RİSKLER VE BÜTÜNCÜL POLİTİKA İHTİYACI

SAĞLIKTA DAVRANIŞ EĞİLİMLERİ 6

ARALIK
2025



 tuseb.gov.tr

 tuhke@tuseb.gov.tr

 +90 (312) 920 15 15