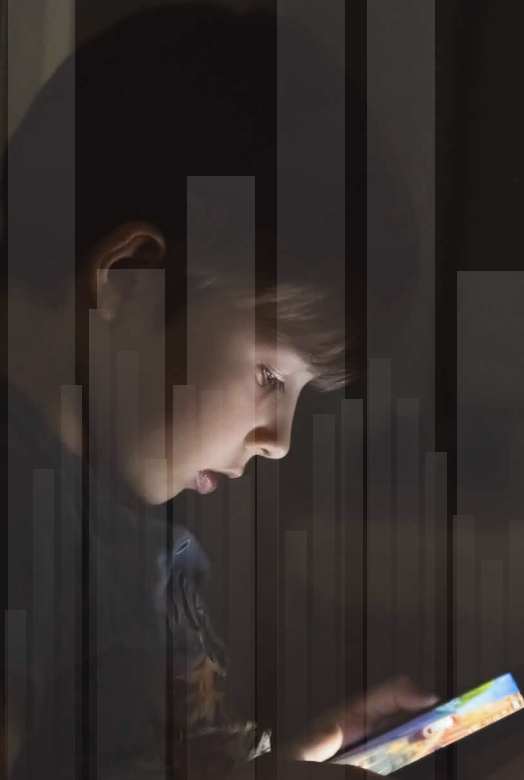


düşünceye ilham
değişime yön

enstitü
sosyal

■■ Verinin Dili

Çocuklarda İnternet ve Dijital Oyun Alışkanlıkları



Editör
Amine Ertürk

Hazırlayanlar
Fatma Betül Karalı
Hilal Yazıcı
Zeynep Keskin

Grafik Tasarım
Muhammed Seleş

Kaynak
TÜİK Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması, 2024

Enstitü Sosyal
Burhaniye Mah. Hacı Reşit Paşa Sok. No:18
Üsküdar/İstanbul

İletişim
0216 422 00 22
www.enstitusosyal.org
info@enstitusosyal.org

 **Verinin Dili**

Çocuklarda İnternet ve Dijital Oyun Alışkanlıkları

Dijital teknolojilerin hayatın her alanına hızla nüfuz ettiği günümüzde, çocukların internet ve dijital oyunlarla olan ilişkisi giderek daha karmaşık bir hâle gelmektedir. Dijital dünya, çocuklar için yalnızca bir eğlence aracı değil, aynı zamanda sosyalleşme, öğrenme ve kimlik gelişimi süreçlerini de derinden etkileyen önemli bir ortam olmuştur. Sokakta oynanan oyunlar, günümüz kentlerinde büyük ölçüde yerini dijital oyunlara bırakmakta; çocuklar arkadaşları ile oyun kurmak için dijital platformları kullanmaktadır.

Çocukların dijital oyunlarla olan etkileşimleri üzerine yapılan çalışmalar, oyunların çocukların bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimleri üzerinde çok yönlü etkiler yarattığını ortaya koymaktadır. Dijital oyunlar aracılığı ile çocuklar yeni beceriler kazanabilmekte, problem çözme ve stratejik düşünme yeteneklerini geliştirebilmektedir. Keza bu yeni ortamda çocuklar, aidiyet ve sosyalleşme ihtiyaçlarınının karşılandığını hissederek, oyunları, kendilerini rahatlıkla ifade edebildikleri alanlar olarak görebilmektedir.¹ Bununla birlikte, dijital oyunlarda maruz kalınan içerikler ve kullanım süreleri kontrol edilmediğinde, dijital oyunlar akademik performans düşüklüğü, sosyal izolasyon ve duygusal düzenleme problemleri gibi olumsuz sonuçları da beraberinde getirebilmektedir.

Bu bağlamda, çocukların dijital oyun alışkanlıklarını kapsamlı bir biçimde anlamak ve onların dijital dünyadaki deneyimlerini etkileyen faktörleri tespit etmek, çocukları dijital dünyadaki risklerden koruyabilmek için oldukça önemlidir.

¹ Emrah Doğanay ve Halil Göde, Sokaktan Ekran Çocuk Oyunları, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 47 (2023): 157-182.

Düzenli internet kullanan çocukların %72,7'si interneti oyun indirme veya oyun oynama amacıyla kullandı.

Grafik 1. Düzenli internet kullanan 6-15 yaş grubu çocukların internet kullanım amaçları, 2024.



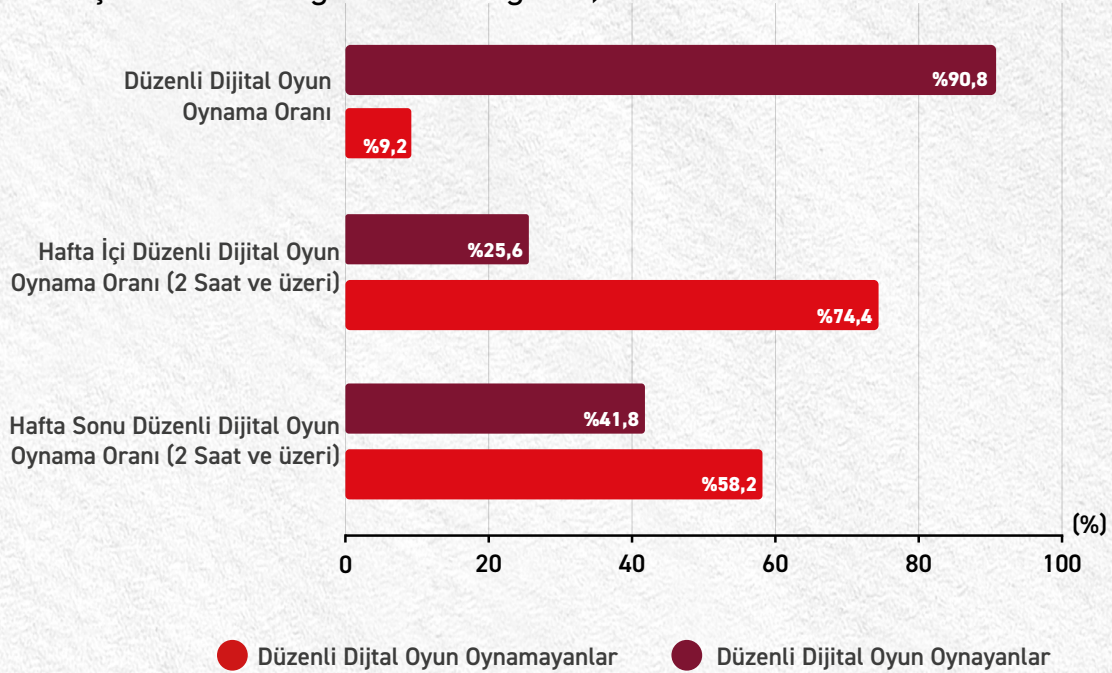
TÜİK'in paylaştığı verilere göre, çocuklar interneti %83,9 oranıyla video izleme, %75,0 ile ödev yapma, öğrenme veya çevrim içi derslere katılma, %72,7 ile oyun oynama veya oyun indirme amacıyla kullanmıştır.

Çocukların dijital oyun oynama veya indirme eğilimi 2021 yılında %66,1 iken 2024 itibarıyla bu oran %72,7'ye yükselmiştir. Bu artış, dijital

oyunların çocukların günlük yaşamlarında giderek daha fazla yer edindiğini göstermektedir. Dijital oyunlar, eğlence, öğrenme ve sosyal etkileşim gibi farklı işlevlere sahip olmakla birlikte, uygunsuz içerik ve aşırı kullanım durumlarında bazı olumsuz etkiler de doğurabilmektedir. Araştırmalar, bu oyunların çocukların bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde hem olumlu hem de olumsuz etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Örneğin, strateji ve problem çözme becerilerini destekleyen oyunlar zihinsel gelişime katkı sunarken, şiddet içerikli oyunlar agresif davranışların artmasına yol açabilmektedir.²

Düzenli oyun oynayan çocukların %25,6'sı günde, yaklaşık iki saatten fazla oyun oynadı.

Grafik 2. Düzenli dijital oyun oynayan çocuklar ve dijital oyun oynama davranışının haftanın günlerine dağılımı, 2024.



Yukarıdaki verilere göre dijital oyun oynayan çocukların %90,8'i düzenli olarak oyun oynadığını belirtmektedir. Bu çocukların %25,6'sı hafta içi, %41,8'i ise hafta sonu günde en az iki saat veya daha fazla oyun oynamaktadır.

² Ayşen Gürçan, Serdar Özhan ve Rahmet Uslu, Dijital Oyunlar ve Çocuklar Üzerindeki Etkileri, Aile ve Sosyal Genel Araştırmalar Müdürlüğü, 2008.

Çocuklar hafta içi vakitlerinin önemli bir kısmını okulda geçirmektedir. Hafta içi günde iki saat ve daha fazla oyun oynandığında, beraberinde aile içi etkileşim, fiziksel aktivite ve okul için gerekli ek çalışmalara ve uykuya ayrılan vakit önemli ölçüde daralmaktadır. Çalışmalar, çocukların dijital oyun oynama alışkanlıkları ile uyku bozuklukları arasında ilişkilere dikkat çekmektedir.³

Hafta sonlarında görülen oyun süresindeki belirgin artış, çocukların zaman yönetimi ve akademik sorumlulukları üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir. Çocukların serbest zaman faaliyetlerinin fiziksel ve sosyal aktivitelerden dijital dünyaya dengesiz bir biçimde kayması, çocuklarda obezite, omurga rahatsızlıkları ve benzeri sağlık sorunlarını beraberinde getirebilir.

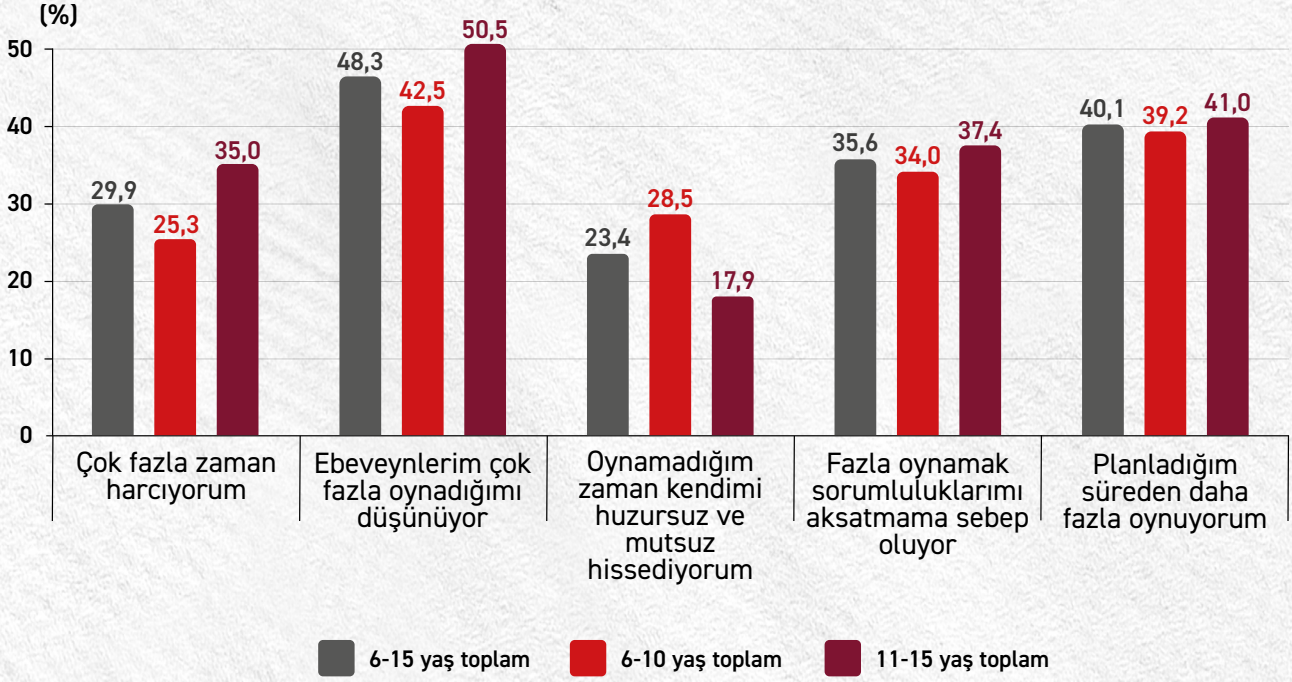
Bu noktada, çocukların dijital oyun kullanımını bilinçli bir şekilde yönetebilmeleri için çözüm odaklı yaklaşımlar geliştirilmesi gerekmektedir. Aile ile çocuklara yönelik zaman yönetimi eğitimlerinin artırılması ve yerel yönetimler tarafından çocuklara alternatif sosyal etkinliklerin sunulması, oyun sürelerinin dengelenmesine katkı sağlayabilir. Ayrıca, teknoloji destekli süre sınırlama araçları ve psikolojik destek hizmetleri ile bilinçli kullanım mekanizmalarının oluşturulması, olası olumsuz etkilerin önüne geçilmesine yardımcı olacaktır.

Ebeveynlerin, oyun oynama alışkanlıklarına yönelik net kurallar koyması ve bu sürecin etkileri üzerine çocuklarıyla açık tartışmalar yapması, dijital oyun kullanımının daha sağlıklı bir çerçevede şekillenmesini sağlayabilir. Ancak, oyun içeriklerinin sürekli denetlenmesi mümkün olmadığından, zararlı içeriklere karşı düzenleyici önlemler alınması ve ebeveynlere yönelik dijital rehberlik hizmetlerinin yaygınlaştırılması da büyük önem taşımaktadır. Dijital dünyanın sunduğu fırsatlardan en iyi şekilde faydalanmak için bilinçli kullanım ve denetim mekanizmalarının bir arada uygulanması gerekmektedir.

³ Fatih Bal ve İpek Okkay, "Dijital Oyunların Çocuklarda Uyku Bozuklukları ile İlişkisinin İncelenmesi", Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi 3.2 (2021): 132-153.

Düzenli dijital oyun oynayan çocukların %40,1'i planladığı süreden daha fazla oynadı.

Grafik 3. Çocukların dijital oyunlarla ilgili düşünceleri, 2024.



Dijital oyunlar, çocukların eğlence alışkanlıklarını dönüştürürken aynı zamanda günlük yaşamlarını, akademik sorumluluklarını ve aile dinamiklerini de etkileyebilmektedir. Oyun sürelerinin planlanandan uzun olması, sorumlulukların aksatılması ve oyun dışındaki zamanlarda huzursuzluk hissedilmesi gibi durumlar, dijital oyunların bilinçli kullanımının önemini ortaya koymaktadır. TÜİK verileri, düzenli dijital oyun oynayan çocukların bu alışkanlıklarının kendi yaşamları ve aile ilişkileri üzerindeki etkilerini nasıl değerlendirdiğini göstermektedir.

Araştırmaya göre, çocukların %46,3'ü ebeveynlerinin kendilerini çok fazla oyun oynadığını düşündüğünü belirtmiştir. Bu durum, aile içi iletişimde çatışmalara yol açabileceği gibi, ebeveynlerin çocukların dijital alışkanlıklarını yönlendirmedeki rollerini de gündeme getirmektedir. Çocukların %40,1'i oyun oynama süresinin planladıklarından daha uzun sürdüğünü ifade ederken, %35,6'sı oyunların sorumluluklarını aksattığını dile getirmiştir. Bu bulgular, dijital oyunların zaman yönetimi becerileri üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabileceğini ve akademik ya da ev içi performansı zayıflatabileceğini göstermektedir.

Öte yandan, çocukların %29,9'u oyun oynamak için fazla zaman harcadıklarını kabul ederken, %23,4'ü dijital oyun oynamadıklarında huzursuz ve mutsuz hissettiklerini belirtmiştir. Bu durum, oyunların duygusal düzenleme üzerindeki etkisini ve aşırı kullanımın psikolojik bağımlılığa yol açma riskini akla getirmektedir. Oyun süresinin kontrol edilememesi, çocukların günlük rutinlerini aksatabilir, akademik başarıyı olumsuz etkileyebilir ve sosyal izolasyona yol açabilir.

Dijital dünyanın yerlileri olan çocuklar için dijital oyunlar, günlük yaşamın ve sosyalleşmenin önemli bir parçasıdır. Burada kritik olan, çocukların dijital dünya ile fiziksel dünya ve dijital etkileşim ile sosyal etkileşim dengesini koruyabilmeleri için onlara destek olabilmektir. Oyunların çocukların yaşlarına uygun içerikler ve süre gözetilerek ebeveyn rehberliğinde oynanması, faydalardan en iyi şekilde yararlanırken risklerin etkilerini en aza indirmeye olanak sağlayacaktır.