

EDİTÖRE MEKTUP | LETTER TO THE EDITOR

## Corona Günlerinde Uzaktan Eğitim Bağımlılık Gelişiminde Bir Risk Oluşturur mu?

### Does Distance Education Create a Risk in The Development of Addiction in Corona Days?

Elçin Balcı <sup>1</sup>, Hasan Durmuş <sup>2</sup>, Leyla Sezer <sup>1</sup>

1. Erciyes Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Kayseri
2. Hatay Dörtyol İlçe Sağlık Müdürlüğü, Hatay

Sayın Editör,

Bilgi ve teknoloji çağının getirdiği televizyon, internet, telefon gibi davranışsal bağımlılıkların nedenlerini çözümlenip önlemler almak, etkenleri ortadan kaldırmak ve kolaylaştırıcıları bağımlıdan uzaklaştırmak önemlidir. Hemen her çeşit bağımlılığın oluşabilmesi için gereken sosyal ve kültürel etmenlerin arasında “öğrenme” ve “ulaşılabilirlik” olduğu kabul edilmektedir (1). Davranışsal bağımlılıkların nörotransmitter ile ilişkili olduğu madde kullanım bağımlılığındaki gibi, benzer faktör ve etkilerin olduğu da bilinmektedir. DSM-5’de internet kullanım bozukluğu; daha fazla araştırılması gereken tanısal özellikler başlığı altında ele alınmış olsa da bu bozukluğun oluşmasının nedenlerinden birinin İnternet Oyun Oynama Bozukluğu (IOOB) olduğu da düşünülmektedir (2). Bu alışkanlığın kazanılmasında en olası etkenler, internet varlığı ve teknolojik araçlarla temas ve bu bağlantının uzun süreli olmasıdır (3). Davranışsal bağımlılıklar kapsamında ele alınan İnternet Kullanım Bozukluğu için DSM-5’de son 12 ay içinde, rehberde belirtilen 10 maddeden 5 ve daha fazlasının görülmesi tanı koymada yeterli kabul edilmiştir (2). Süre faktörü direk ya da dolaylı olarak tanı kriterleriyle bağlantılı görünmektedir. Tao ve arkadaşlarının belirttiği internet bağımlılığı tanısal kriterlerinde; günlük gereksiz internet kullanımının en az 6 saat ve en az 3 ay süreyle kullanımı yer almakta olup uzaktan eğitimin mevcut süreleri ile örtüşmesi açısından bu kriterlerin dikkate alınması gerekir (4).

Hootsuite” ve “We Are Social” platformlarının Batı Asya 2018 Raporu’na göre Türkiye’de internet kullanıcıları, günde 7 saat 9 dakika herhangi bir cihazdan internete bağlanmaktadır (5). Bu popülasyonun önemli bir grubu da çocuk ve gençlerdir. COVID-19 pandemisi nedeniyle 16 Mart 2020’de okul faaliyetlerinin belli olmayan bir tarihe kadar evden yürütülmesi kararı ile kapatılması, sonrasında “Evde Kal” uygulaması ve 20 yaş altı kişiler için evden çıkma yasağı getirilmesi ile çocuklar da evde kalmaya devam etmektedirler ve Haziran ayı ortalarına kadar eğitimin bu şekilde uzaktan yapılması kararı netleşmiştir. Örgün eğitimden uzaktan eğitime hızla geçilen sistemde TV, internet destekli bilgisayar videoları, ortak bağlantı yapılan çoklu oturumlar vb. çeşitli yolları kullanan öğrenciler; kamu ve özel eğitim kurum ve kuruluşlarının farklı uygulamaları ile her gün düzenli olarak eğitim ve öğretimlerini yürütmektedir. Bu bağlamda internet kullanımı özellikle Corona günlerinde hayatımızı her ne kadar kolaylaştıran ve

çocuklarımızın eğitimlerinin aksamaması için mevcut görünen en iyi yöntem olsa da getireceği riskler açısından da ele alınmalıdır.

Uzaktan eğitim sürecinde ders sunumları, online görüşmeler, ödevler ve hatta sınavlar uzaktan erişim ile yapılmaktadır. Bu eğitim faaliyetleri için bir çocuğun internet kullanarak sadece ders için geçirdiği süre aralıklı da olsa 6-7 saati bulmaktadır. “Teknoloji ve internetin beraber sunulduğu bugünkü uzaktan eğitim ortamında çocukların temasları günlük alışkanlıklarının üzerine 6-7 saat daha eklenerek devam edebilmektedir. Belirtilen bu sürede ders ve ödev etkinliklerini günlük olarak tamamlayan çocuklar ayrıca sosyal medya kullanmakta, digital oyunlar oynamakta, film izlemektedir. Artan süre, ulaşım kolaylığı riskini arttırmaya devam etmektedir. Ayrıca Teknolojik cihazlarla çocukluk döneminde tanışılmasının, kontrolsüz şekilde kazanılan alışkanlığın gençlik ve yetişkinlik dönemlerine taşınmasının, uzun süre kullanılmalarının yarattığı bağımlılık tehdidi dışında, uyku kalitesinde bozulmalara, obeziteye, duygusal ve sosyal gelişimde olumsuzluklara, duygu düzenleme güçlükleri yaşamalarına neden olmaktadır. Bununla birlikte, bu cihazları farklı pozisyonlarda uzun süre kullanan çocukların postürlerini nasıl etkilediği henüz açık değildir ancak ilerleyen yıllarda belirecek postüral duruş bozuklukları, kronik ağrı, anomali veya rahatsızlıklara yol açması muhtemeldir. Kullanıma engel olunamıyorsa bile kullanım sürelerinin azaltılması bu gibi şikâyetlerin giderilmesinde de önerilerin başında gelmelidir. Ayrıca “Evde Kal” uygulamaları ile mecburen alışık oldukları gündelik hareketlerinden uzak şekilde evlerde kapalı ortamlarda kalan çocukların eğlence alternatiflerinden biri haline gelen internet ve digital temasın yaratacağı başka sıkıntılar da gözden kaçırılmamalıdır. Örneğin oyunların eğlenceli ve merak uyandırıcı olanların dışında şiddet içerikli oyunlar da vardır. Bu oyunlarda sürekli olarak şiddetin bir sorun çözme aracı olduğu mesajı verilmektedir (3). Çocukların bu oyunları sürekli oynamaları halinde kısa ve uzun vadede olumsuz etkilenmeleri, şiddet eğilimli bireyler olmaları da olasıdır.

Ailelerin eğitimi de bu noktada çok önemlidir. Oyun bağımlılığında oyun oynanmasının sonlandırılması hedefken, internet bağımlılığında hedef; internetin uygun, yararlı bir şekilde kullanılmasının sağlanması olup; bu noktada ebeveynlerin internet ve bilgisayarını etkin ve yararlı bir şekilde kullanarak çocuklarına model olmaları da sağlanmalıdır.

Bu sonuçlarla ve Covid-19 salgınının ikinci bir dalga ile sonbahar döneminde yeniden etkili olabileceği senaryoları üzerinden hareketle güz döneminde de uzaktan eğitimin sürebileceği ihtimali göz önünde bulundurulmak koşuluyla; Mecburi eğitim, ödev ve sınav uygulamaları dışında çocukların keyfi internet kullanımını azaltacak şekilde ebeveynlerin bilgilendirilmesi, ders ve ödev oturumlarının her gün değil aralıklı yapılmasıyla çocukların internet kullanım sürelerinin mümkün olduğunca azaltılması, ödevlerin film, video izleme, internet kullanımını ve çevrimiçi erişimleri artıracak şekilde verilmemesi konusunda dikkatli olunması, online ders oturumları tamamlanırken bu konuda öğretmenler tarafından “Çocuklar işiniz bitince telefon, tablet, bilgisayar ve internetten uzak durun, internet kullanımının ruhsal ve bedensel sağlığınıza olan olumsuz etkilerini unutmayın” gibi uyarıcı mesajlar verilmesinin sağlanması ve tekrarlanması, hâlihazırda İOOB tanısı almış olan çocuklar varsa bu çocuklara verilecek etkinlik ve ödevler konusunda uzmanlardan destek ve öneri alarak, ebeveynlerle de işbirliği yaparak farklı yöntemler kullanılmasının sağlanması, ev içinde eğlendirici, eğitici aile içi iletişimi artırıcı yolların bulunması için alan uzmanlarından destek alınması, kohort grubu olarak “Evde Kal Çocukları”nın ilerleyen yaşlarında dijital bağımlılıklarının, ruhsal ve bedensel sorunlarının takibini sağlayacak prospektif araştırmaların şimdiden planlanması önerilmektedir.

## **KAYNAKLAR**

1. Ögel K. Bağımlılık ve Tedavisi Temel Kitabı. İstanbul: IQ Kültür Sanat yayınları, 2018: 14
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Fifth Edition (DSM-5®). Washington DC: American Psychiatric Association, 2013.
3. Ayhan B, Köselören M. İnternet, online oyun ve bağımlılık. Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying 2019; 6: 1-30.
4. Tao R, Huang X, Wang J, et al. Proposed diagnostic criteria for internet addiction. Addiction 2010; 105: 556-564.
5. Digital in 2018: World's internet users pass the 4 billion mark. <https://wearesocial.com/blog/2018/01/global-digital-report-2018>. Accessed date: 20.04.2020