

## Merhaba

**Firuze Selen ÇAĞLAR**

*Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Nişantaşı Üniversitesi, İktisadi, İdari ve Sosyal Bilimler Fakültesi, Psikoloji Bölümü,  
firuze.caglar@nisantasi.edu.tr*  0009-0005-1064-9895

Bilgi ve iletişim teknolojilerinde yaşanan gelişmeler ekranları ve özellikle de internete bağlı olan ekranları gündelik yaşamın ayrılmaz bir parçası hâline getirdi. İnternete bağlı ekranlar ve dijital dünya, modern bireyin yaşamında merkezi bir yer edinirken bu değişim mahremiyetin yitimi, dijital kapitalizm, dijital eşitsizlikler, dijital sömürü ve problemli internet kullanımı gibi çeşitli akademik tartışmaların gelişmesine de yol açtı. Dijital teknolojilerin kullanımının doğurduğu sağlık sorunları, daha çok “bağımlılık” çalışmaları kapsamında ele alınmaya yönelik bir yönelim olsa da bu sayılamızda “problemli internet kullanımı” kavramını odağa alarak “iyi olma hâli”ne ilişkin bir çağrı ile sayıyı hazırlamaya çalıştık.

İnternet kullanımıyla ilgili tartışmalar özellikle çocuklar ve ergenlerin dijital dünyada karşılaştıkları risklere odaklanmaktadır. Dijital ortam, fiziksel dünyada olduğu gibi çeşitli tehditler barındırmakta; ancak bu tehditler, dijital yapının doğası gereği daha karmaşık ve çok katmanlı biçimlerde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada karşılaşılan sorunları, psikiyatrinin yani sağlık bilimleri alanının baskın söylemi olarak değerlendirebileceğimiz “bağımlılık” kavramının ötesinde daha çok sosyal ve beşeri bilimler alanındaki çalışmaları da kapsayacak esnek bir terminoloji olarak “problemli internet kullanımı” kavramının daha uygun ve yerinde olduğunu değerlendirmekteyiz.

Bununla birlikte, dijital dünya yalnızca risklerden ibaret değildir. Bireylerin yaratıcılıklarını geliştiren, eleştirel düşünme becerilerini destekleyen ve öğrenme süreçlerini zenginleştiren çeşitli fırsatlar sunmakta ve her yaştaki bireylerin “iyi olma hâli”ne katkı sağlayacak imkanları da bünyesinde barındırmaktadır.

Dijital iyi olma hali ve problemli internet kullanımına yatkınlık; günümüzde gündelik hayatın her alanında kullanmakta olduğumuz dijital platformlar, uygulama ve web siteleri ile bağımlı anlamlandırmada; üzerinde durulması gereken konulardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bağlamda Medya Okuryazarlığı Araştırmaları Dergisi’nin Aralık 2025 tarihli 7.sayısını “iyi olma ve problemli internet kullanımı” temasına ve bu konular çerçevesinde farkındalığı artırmaya yönelik çalışmalar ele alınmaya çalışıldı.

“İyi olma hâli” kavramı literatürde genel kapsamı ile; sosyal, psikolojik ve çevresel iyi olma hali ni açıklamak için kullanılmaktadır. Öznel iyi olma hâli ise bireylerin gündelik hayatlarında duydukları memnuniyet, kaygı yaratacak durumlardan kaçınma, pozitif duygulara yoğunluk verme ve olumsuz duyguları azaltma temalarını içermektedir. “Dijital iyi olma hâli” ise bu temellerden yola çıkarak kişilerin dijital medya platformlarını, mobil cihazları ve diğer teknolojik aletleri kullanarak sağladıkları; sosyal, fiziksel ve ruhsal boyutlarda iyi hissetme hâlidir. Öte yandan “problemli internet kullanımı” bireylerin dijital teknolojileri kullanırken; kullanımlarını kontrol etmekte zorlandıkları, fonksiyonel hayatlarını sürdürmede problem yaşadıkları, özellikle de dürtüsel ve gerçeklikten kaçış amaçlı kullanım hâllerini temsil eder. İnternet ortamında hızla elde edilen haz, zamanla yetersiz gelmeye başlar ve kişiler internette giderek daha fazla vakit geçirme arzusu duyarlar.

Literatür incelendiğinde; dijital iyi olma ve problemli internet kullanımı arasında ters orantı olduğu görülmektedir. Dijital iyi olma, bireylerin dijital teknolojilerle kurduğu ilişkinin hem işlevsel hem de sürdürülebilir olmasını hedeflerken; medya okuryazarlığı bireylerin bu teknolojileri eleştirel, farkında ve etik biçimde kullanılmasını sağlamayı amaçlar. Bu iki kavram problemli internet kullanımının önlenmesinde koruyucu faktörler olarak değerlendirilmektedir.

Teorik ve pratik boyutlarıyla güncel gelişmeleri ve yeni okuryazarlık arayışlarını ihmal etmeden araştırma ve eğitimi birlikte ele almayı hedefleyen bir akademik süreli yayın olarak *Medya Okuryazarlığı Araştırmaları Dergisi*'nin "**Dijital İyi Olma ve Problemlı İnternet Kullanımı**" temalı yedinci sayısında 7 metin yer almaktadır.

Bu metinlerin ilki, Türkiye'de akademinin ürettiği bilginin en önemli çıktılarından biri olan lisansüstü tezlerde problemlı internet kullanımının araştırma konusu edilmesine ilişkin bir araştırma notu ile Emine Umaç'ın Türkiye'de Dijital Bağımlılık ve Çocuk Temalı Lisansüstü Tezler Bibliyografyası başlıklı çalışmasıdır.

Çocukluk ve Çocuk Dostu Dijital Oyunlar Çalıştay'ına İlişkin Bir Değerlendirme başlıklı yazısında Gülден Demir, Medya Okuryazarlığı Araştırmaları Dergisi'nin yürütücülüğünde Yeşilay Cemiyeti'nin paydaşlığı ve ev sahipliğinde çocuk dostu bir oyun derecelendirme sistemine esas teşkil eden çocukluk anlayışlarını ve çocukluk yaş evrelerinin ele alındığı çalıştay değerlendirdi.

Sayının üçünü çalışması ile Seher Midilli'nin Algoritmanın Gölgesinde: *The Social Dilemma* ve Dijital İyi Oluşun Krizi başlıklı değerlendirme yazısı, sosyal ikilem belgeseli üzerinden dijital iyi oluşun krizi analiz ediliyor.

Bu sayıda iki kitap değerlendirme yazısı yer alıyor. Oğuz Gülleb, *Dijitalleşme ve Toplum: Medya, Kültür ve Etik* kitabını ve Abdulsemet Aydeniz ise *Modernizm Barikatlarında: Estetik, Polika, Ütopya* başlıklı kitabı kapsamlı bir değerlendirmeye tabi tutuyor.

Dergimizin kendine özgü ve gelenekselleşmekte olan metin türlerinden biri olan tecrübe paylaşımı kapsamında Simge Alevsavaşanlar, Problemlı İnternet Kullanımı ve Dijital İyi Oluş: "Ne Kadar Ekran?"dan "Nasıl Bir İlişki?"ye başlıklı yazısı ile bir klinik psikoloğun mesleki tecrübesi ve kalemi ile problemlı internet kullanımı ve dijital iyi oluşu ele alıyor.

Bu sayının son yazısı ise, Firuze Selen Çağlar'ın Erkan Saka ile gerçekleştirdiği dijital iyi olma hâli ile internet kullanımı ilişkisini konu edinen kapsamlı bir söyleşidir.

Dijital iyi olma hâli ve problemlı internet kullanımı ile ilgili tartışmaları, aynı zamanda medya okuryazarlığını ön plana çıkarmayı hedefleyen bu sayıya katkı sunan ve hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.