



GAZİANTEP KOLEJ VAKFI ÖZEL OKULLARI



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ
KİTAPLARI DİZİSİ

LİSE



Toplumumuzda bağımlılık dendiğinde ağırlıklı olarak kimyasal bağımlılıklar akla gelmektedir. Yani uyuşturucu, alkol, sigara, uçucu maddeler vs. bağımlılığı. Hâlbuki bağımlılıklar kimyasal ve eylemsel olmak üzere ikiye ayrılır. Kimyasal bağımlılıklar örneklerini verdiğimiz maddelere bağımlıyken eylemsel bağımlılıklar kumar, alışveriş, cinsellik, teknoloji vs. bağımlılığıdır. İnternet bağımlılığı ise teknoloji bağımlılığı içerisinde değerlendirilebilecek eylemsel bir bağımlılıktır. İnsanımız kimyasal bağımlılıklardan ciddi anlamda korkarken ve başa gelmesi durumunda hemen tedavi arayışına girerken eylemsel bağımlılıkları genellikle kötü alışkanlık olarak değerlendirmekte ve zaman içerisinde kendi kendine geçeceğini düşünmektedir. Ancak psikopatolojik bir tanı olması ve insan hayatının alanına zarar vermesi anlamında, kimyasal bağımlılıkla eylemsel bağımlılık arasında bir fark yoktur. Kimyasal bağımlılıktan ne kadar korkmak ve uzak durmak gerekiyorsa eylemsel bağımlılıklardan da o kadar korkmak ve uzak durmak gerekir.

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürmemeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkacak ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı ve davranışı sürdürecektir. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplayacak ve kişi mecburi olarak yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu madde ve eyleme aktaracaktır.

Teknoloji bağımlılığı nedir?

Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı ve teknolojinin aynı hızla günlük yaşamımıza girdiği düşünülürken cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojilerinin yaşamımızdaki vazgeçilmez yeri ve önemi bir kez daha açıkça görülmektedir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımı, sosyal, eğitsel ve psikolojik alanlarda sorunlar ortaya çıkarmaktadır.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı, diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. Teknoloji bağımlılığın farklı bazı türleri:

- Bilgisayar oyunları, playstation
- Akıllı telefonlar, telefonla konuşmak ve mesajlaşmak
- Yoğun televizyon izleme
- Facebook, Twitter, Instagram, sosyal paylaşım siteleri vb.

Teknoloji bağımlılığı her yaşta bireyi etkilemekle beraber gençleri daha fazla etkilemektedir. Her şeyden önce şimdiki gençler bu teknolojik gelişimin içinde büyümüşlerdir. Bu yüzden teknolojiye bağımlılık erken yaşlarda kendini gösteren bir sorun hâlini almıştır.

Ergenlik döneminde

Gençler genellikle:

- Karamsar
- Huzursuz
- Yalnız olma isteği içinde
- Alıngan
- Ders çalışmaya karşı isteksiz
- Toplumsal kuralları eleştirmeye açık
- Otoriteye karşı dirençli
- Duygusal
- Güven duygusu azalmış
- Yetişkinler tarafından anlaşılmadığını düşünen
- Yeni arayışlar içinde olan ve kendini arama, kimliğini oluşturma süreci içinde bulunan bireyler olarak karşımıza çıkar.

Ergenlik döneminin bu özelliklerinin de etkisiyle genç, teknolojik araçlara yakınlaşır.



Teknoloji bağımlılığının belirtileri

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek.
- Bilgisayardan uzak kaldığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

İnternet ve bilgisayarın, televizyona göre çekiciliği çok farklıdır. Pasif değil aktif bir eğlencedir. Televizyon sadece seyredilirken internet ve bilgisayarda eğlenceye aktif olarak katılmak mümkündür. İnternetteki çekicilik; alışverişte, oyunlarda, e-postada, sohbetlerde karşıladığı psikolojik ihtiyaçlar arasındadır.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Hâlsizlik

Sosyal alanda görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında farklı arkadaşlar gruplarından uzaklaşma

Güvenli ve kontrollü teknoloji kullanımı becerilerini çocuklarımıza nasıl kazandırabiliriz?

AİLEYE DÜŞEN GÖREVLER

Teknoloji ve internet bağımlılığını önlemek için atılması gereken iki önemli adım vardır. **Birincisi:** Çocuklara ve gençlere doğru bir bilgilendirme ile sağlıklı bir çerçeve çizmektir. Yani, internetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağıyla ilgili detaylı, doğru ve yeterli bilgi vermek ve bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlamaktır. **İkincisi:** Teknoloji ve internet bağımlılığına sebep olan risk faktörlerini ortadan kaldırmaktır. Şehirleşmeyle beraber çocukların ve gençlerin yaşam alanları inanılmaz derecede daralmış durumda. Bundan dolayı enerjilerini boşaltmakta, kendilerini ifade etmekte ve sağlıklı bir şekilde sosyalleşmekte sıkıntı yaşıyorlar. Bunun çözümü olarak çok kolay ulaşabildikleri, her hâlükârda kabul edilebildikleri ve oldukça ekonomik olan internete yöneliyorlar. Kendilerini ifade etmede ya da enerjilerini boşaltmada çok ciddi ve yaygın bir araç olarak kullanıyorlar interneti. Dolayısıyla teknoloji ve internet bağımlılığını önlemek anlamında atılacak en önemli adım, risk faktörlerini minimuma indirmeye çalışarak çocuklara gerçek hayatta yaşam alanı sağlamaktan geçiyor.

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp uyulmasını sağlayın.
- Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.
- ocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- ocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktiviteler planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına zen gösterin.
- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.



ocuk ve ergenlerde bağımlılığı nleme

2 yaşından küçük çocukların internet, TV ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul ncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında dev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise ağında da günlük 2 saat yeterlidir. **Bu srenin, TV de dhil olmak üzere, tüm teknolojik aletler için geçerli toplam süre olduğu unutulmamalıdır.**



Biliyor musunuz?

Teknoloji bağımlısı üniversite öğrencileri arasında yapılan bir araştırmaya göre;

- Yoksunluk durumu, bağımlı öğrencilerin % 74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5'inde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme, bağımlı öğrencilerin% 38'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır. (kaynak: Yeşilay.org.tr)

İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME Öğr. Gör. Mehmet DİNÇ

İnternetin bütün faydalarından yararlanırken çocuklarımızda söz konusu edilen bütün bu problemleri davranışların ortaya çıkmaması ve bunların sonucunda bir teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için anne-babalar olarak aşağıdaki noktalara çok dikkat etmemiz gerekiyor:

1-İnternetin dilini öğrenin: İnternette çocuğunuzu kötüden koruyup iyiye yönlendirebilmeniz için öncelikle sizin onları bilmeniz gerekir. Çünkü interneti siz bilmeden çocuğunuza zararlarını anlatabilmeniz ve onu takip edebilmeniz çok mümkün olmayacaktır.

2- İnterneti alırken kılıfını hazırlayın: Bilgisayar ve interneti alır almaz bilgisayarınıza zararlı sitelerden koruma programlarını yükleyin.

3- İnternet evinizin başköşesinde olsun: İnternetin evin ortak kullanım alanlarında olmasına dikkat edin. Çocuğunuzun odasında bilgisayar ya da en azından internet olması sizin kontrolünüzü zorlaştıracak belki imkânsız kılacaktır.

4- Çocuğunuz nerede bilin: Çocuğunuzun dışarıda nereye gittiğini bildiğiniz gibi bilgisayarda neler yaptığını, internette hangi sitelere girdiğini, playstation da hangi oyunlar oynadığını da bilmelisiniz.

5- Güvenli internet kullanımını öğretin: Çocuğunuza interneti güvenli şekilde nasıl kullanacağını öğretin. Cep telefonu, bilgisayar ve internet kullanırken kendisine fiziki ve ruhsal olarak zarar verebilecek davranışlardan nasıl kaçınabileceğini çocuğunuza öğretin.

6- İnternet kullanımının da kuralları olduğunu anlatın: Normal hayattaki yanlışların teknolojik aletlerin kullanımında da yanlış olduğunu söyleyin. İnternette yazılan, televizyonda yayınlanan her şeyin doğru olmadığını örneklerle gösterin.

7- Zaman sınırlaması koyun: Çocuğunuzun fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal gelişimi olumsuz etkilenmemesi için internet kullanmasına sınırlar getirin ve o sınırların ödev ya da proje hazırlama gibi makul sebepler olmaksızın aşılmasına izin vermeyin.

8- İnterneti paylaşın: İnterneti zaman zaman beraber kullanın. Beraberce faydalı olduğuna inandığınız ve çocuğunuzun eğleneceği internet sitelerine girin, bilgisayar oyunları oynayın.

9- Sağlığını korumayı öğretin: Uzun süreli internet kullanımı bilinçsiz kullanım halinde bedensel ve/veya psikolojik boyutlu sağlık problemlerine yol açabilir. Dolayısıyla çocuğunuza bu problemleri yaşamayacağı şekilde bir kullanım ortamı sağlanmalı ve kullanım ile ilgili bazı egzersizleri öğretmelisiniz.

10- Alternatif oluşturun: Anne ve baba olarak çocuğunuzun internet bağımlılığı tehlikesinden kurtarmak için evde ya da ev dışında severek yapabileceği alternatifler bulmalısınız.

11-Kullanım sözleşmesi yapın: İnternet kullanımının kuralları ve şartları olduğunu çocuklarınıza anlatıp, doğru kullanım için bir internet kullanım sözleşmesi hazırlayabilirsiniz. Sözleşmenin ailede her çocuk için geçerli olması şarttır ancak her çocuğun yaşına uygun bir sözleşme hazırlamak en doğrusu olacaktır.

12- İnternet defteri oluşturun: Hem sizin hem de çocuğunuzun internette ne kadar vakit geçirdiğini gorebilmeniz ve sağlıksız kullanımı her ikinizin de kontrol edebilmeniz için internete girilen saatlerin yazıldığı bir internet defteri tutmak faydalı olabilir.

13- İnternete servis yapmayın: Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başında çocuğunuza servis yapmak yerine onun da size katılmasını sağlayın.

14- Yasaklamayın, meşgul edin: Çocuğunuzun internete en çok girdiği saatlerde evde ya da dışarıda sevdiği başka bir şey yapmasına izin ve imkn vererek onu meşgul edip internetten uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

15-Arada topluca ara verin: Zaman zaman ailece internet, TV, cep telefonu, gibi ev içinde sıklıkla kullanılan hiçbir teknolojik aletin kullanılmadığı günler organize edin. Bu günler güzel ve eğlenceli faaliyetler yaptığı bir gün olsun.

16- Çocuklarınıza zaman ayırın: Çocukların interneti aşırı kullanmasının en önemli sebeplerinden bir tanesi sohbet etmektir. Bu nedenle anne-baba olarak erken çocukluk döneminden itibaren çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurarak paylaşımlarda bulunmanız, çocuğunuzun kendini ifade etmek için internet sohbetlerine başvurmasını engelleyecektir.

17- İnterneti sırayla kullanın: Evde internete bağlı tek bilgisayarın olması, interneti kullanmak için her aile bireyinin belirlenmiş sürelerinin olması ve herkesin bu sureye sayęı gösterip uyması internet kullanımını azaltmada faydalı olacaktır.

18- Arkadaş etkisine dikkat edin: Evde yaptığınız uygulamalar bir yere kadar etkili olsa da çocuğunuzun arkadaş çevresini göz önünde bulundurmadan başarılı olmanız mümkün değildir. Spora vakit ayıran, sosyal faaliyetler yapan, bir hobisi olan çocuklardan oluşan bir arkadaş çevresi çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanmasını olumlu etkileyecektir.

19-Bakıcı olarak kullanmayın: Bazı anne-babalar kendilerine vakit ayırabilmek ya da evdeki işlerini yapabilmek için çocuğu evde en hareketsiz hale getirmenin internet kullanımını olduğunu duşunerek interneti bakıcı olarak kullanabiliyorlar. Her ne kadar o an işe yarsa da uzun vadede hem sizin hem çocuğunuz için internetin bakıcılık yapmasının oldukça zararlı olabileceğini bilmelisiniz.

20-Seyretmek spor değildir: Çocuğumuzun içinde bulunduğu dönemin, onun fiziksel gelişimi için ne kadar önemli olduğunu göz önünde bulundurarak, mutlaka spora düzenli vakit ayırmasını sağlamalısınız.

21-TV iyi, internet kötü olmasın: Evdeki yetişkinlerin akşam yaptıkları tek faaliyet topluca TV seyretmek olursa, çocukların faaliyeti de internet kullanmak olacaktır. Bu nedenle evimizin düzenini kurarken TV ya da başka bir teknolojik alet merkezli bir aile düzeni kurmamaya dikkat etmelisiniz.

22- Sizin alternatifleriniz nelerdir: Çocuklarınıza internete karşı alternatif faaliyetler tavsiye ederken, kendimiz içinde mutlaka alternatif faaliyetler oluşturmamız gereklidir. Çünkü özellikle çocuklar için davranış sözün önündedir. Ve davranışın

etkisi sözden fazladır. Bu nedenle siz çocuğunuza alternatif faaliyetler konusunda örnek olmazsanız söylediğiniz ve uyguladığınız hiçbir şeyin kalıcı etkisi olmayacaktır. Çünkü çocukları zararlı internet kullanımından korumanın en önemli adımı iyi bir model olmaktır.

23- Teknik destek alın: Çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanması için gereken teknik önlemler ve uygulamalar ile ilgili olarak, kurum ve kuruluşların sunduğu imkânlardan faydalanın. Bu konuda Microsoft Türkiye'nin Türkçe olarak hazırlanmış sayfasındaki **Ailenizi Koruyun** bölümünden, bilgisayarda koruyucu ayarları hangi programlarla nasıl yapabileceğinize dair, oldukça geniş çaplı ve faydalı bilgileri bulabilirsiniz.

24- Başa gelmeden baştan başlayın: Söz konusu bütün öneriler hiç şüphesiz öncelikle internet bağımlılığı ile karşılaşmadan/karşılaşmamak için yapılması gereken hazırlıklardır. Şayet bir bağımlılık durumu geliştirse mutlak surette bütün önerilerin yanında bir uzman desteği almak şarttır.

25- Sebeplere dikkat edin: İnternet bağımlılığına sebep olan diğer psikolojik problemlerin farkında olmak ve tedavisine gitmek, internet bağımlılığını önleme adına çok ciddi önem arz etmektedir. Nitekim konuyla ilgili yapılan çalışmalarda, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşayan bir çocuğun, tedavisinin ihmal edilmesi sonucu, internet bağımlılığı geliştirdiğinin yer alması, dikkate değer bir örnektir.

26- Çocuğunuzun kafelerde kaybetmeyin: Yapılan araştırmalar Türkiye'de internet kafelerin büyük çoğunluğunun, gerek hukuki, gerekse ahlaki anlamda olması gerektiği gibi işletilmediğini göstermektedir. Bu nedenle, çocuğunuzun internet kafeler konusunda bilgilendirin ve eğer internet kafeye gidiyorsa hukuki ve ahlaki anlamda doğru işletilen kafelere gitmesini sağlayın.

27- Yasal düzenlemeleri takip edin: İnternette yayın yapan web siteleri ve internet kafeler hakkındaki yasal düzenlemeleri takip edip, yasa dışı uygulamaları gerekli mercilere bildirin. Bu amaca yönelik sivil inisiyatif oluşturmanız hâlinde daha etkili ve daha güçlü çalışmalar yapabilirsiniz.

28- Sivil toplum çalışmalarına katılın: Çocuğunuzun alternatiflerini çoğaltma anlamında destek alabileceğiniz ve destek olabileceğiniz sivil toplum kuruluşlarının çalışmalarına katılıp, çocuklarla ve gençlerle alakalı yapılacak faaliyetleri gündemde tutarak sivil toplum kuruluşlarının bu konuda çalışmalarını yoğunlaştırmalarını sağlayabilirsiniz.

29- Yerel makamları harekete geçirin: Hiç şüphesiz birey olarak yapabileceğiniz ve imkânlarınız sınırlıdır. Bu nedenle her anlamda daha geniş imkânlara sahip yerel makamları, özellikle belediyeleri, çocuklara ve gençlere yönelik daha fazla program organize etmeleri ve mekânlar oluşturmaları yönünde harekete geçirmeniz işinizi kolaylaştıracaktır.

30- Okulla işbirliği içinde olun: Konuyla ilgili olarak çocuğunuzun öğretmenleri ile işbirliği içerisinde olunuz.



İNTERNET KULLANIM SÖZLEŞMESİ

Ben interneti kullanırken aşağıdaki kurallara uyacağım.

-İnternet kullanımı için gerekli kuralları, yani internette nerelere girebileceğimi, neler yapabileceğimi, ne zaman ve ne kadar süreyle (___dakika ya da ___saat) çevrimiçi olabileceğimi öğrenmek için annemle ve babamla konuşacağım.

-Annemin ve babamın izni olmaksızın ev adresim, telefon numaram, annemin ve babamın iş adresleri veya telefon numaraları, kredi kartı numaraları ya da okulumun adı ve yeri gibi bilgileri kimseye vermeyeceğim.

-İnternetteyken e-posta iletileri, web siteleri ya da internetteki arkadaşlarımdan gelen mektuplar yoluyla kendimi rahatsız ya da tehdit altında hissetmeme yol açacak bir şey aldığımda veya böyle bir şey gördüğümde anne-babama haber vereceğim.

-Annemin ve babamın izni olmaksızın çevrimiçi ortamda tanıştığım kişilerle yüz yüze buluşmayı kabul etmeyeceğim.

-Annemin ve babamın izni olmaksızın internet ya da posta yoluyla kendimin yada ailenin diğer bireylerinin fotoğraflarını başkalarına göndermeyeceğim.

- İnternet parolalarımı, annem ve babam dışında kimseye (en iyi arkadaşlarıma bile) vermeyeceğim

-Çevrimiçi ortamda insanları incitebilecek ya da kızdıracak ya da yasa dışı hiçbir şey yapmayacağım.

-Uygun izni almaksızın disketlerden CD'lerden ya da İnternet'ten hiçbir şey yüklemeyecek, kurmayacak ya da kopyalamayacağım.

-Annemin ve babamın izni olmaksızın internette para harcamayla sonuçlanabilecek hiçbir şey yapmayacağım.

- Anneme ve babama aşağıdaki internet oturum açma ve sohbet adlarımı bildireceğim:

Adı (çocuk) _____ Tarih _____

Ebeveyn veya veli _____ Tarih _____

Bu sözleşme örnek olarak hazırlanmıştır. Her çocuk için yaşına uygun bir sözleşme hazırlanmalıdır.





GKV

Anaokulu
İlkokul
Ortaokul
Fen Lisesi
Cemil Aevli Koleji (IB)
Anadolu Lisesi