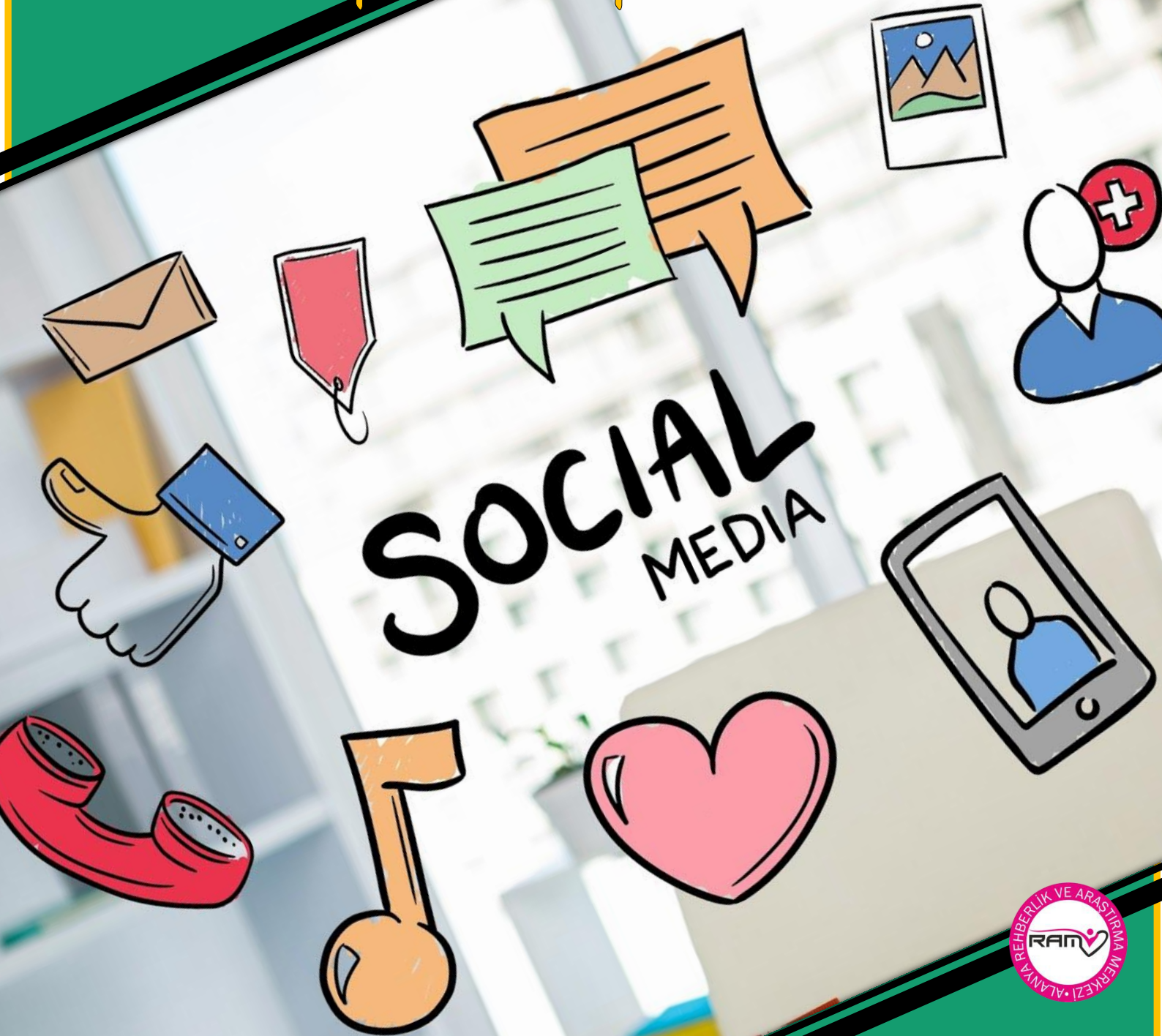


İNTERNET BİLGİSAYAR VE OYUN BAĞIMLILIĞI

**SOCIAL
MEDIA**



Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar

Ayşe ÇELİK
Psikolojik danışman

Hayriye BAYRAKTAR
Psikolojik danışman



Alanya Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Kadıpaşa mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30

Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

Değerli Okurlar;

Yeni eğitim-öğretim yılında hayata geçirmek istediğimiz kurumsal hedeflerimizden birisi olan e-bülten çalışmamızı hayata geçirmenin mutluluğu içindeyiz. Hepinizin bildiği gibi rehberlik ve özel eğitim alanında hizmet vermekteyiz. E-bülten çalışmamıza başladığımız zaman rehberlik ve özel eğitim alanında bilgileri sizlerle paylaşmak istedik. Yaptığımız çalışma sonunda her iki alanda da her ay ayrı e-bülten çıkarmanın daha faydalı olacağını gördük. O potansiyele sahip olduğumuzu görmek bizi ayrıca mutlu etmiştir.

Çalışmalarımız da her zaman doğru ve güvenilir bilgileri sizlere ulaştırmayı hedeflemekteyiz. Bu anlamda alanla ilgili güncel ve gerekli görmüş olduğumuz bilgileri sizlerle paylaşacağız. Yayınlayacağımız dergi çalışmamıza ışık tutacak ve bize yol haritası gösterecek olan e-bülten yayınlarımız web sitemizden her ay düzenli olarak yayınlanacaktır.

Bu çalışmalarda emeği geçen çalışma arkadaşlarıma teşekkür eder, hepinize saygılarımı sunarım.

*Deniz BÜLBÜL
Alanya RAM Müdürü*

İNTERNET BİLGİSAYAR VE OYUN BAĞIMLILIĞI

İÇERİK

- İnternet ve Oyun Bağımlılığı Nedir?
- İnternet ve Oyun Bağımlılığı Belirtileri Nelerdir?
- İnternet ve Oyun Bağımlılığı Nedenleri Nelerdir?
- İnternet kullanımının Olumlu ve Olumsuz Yanları nelerdir?
- Bilinçsiz İnternet kullanımının yol açtığı başlıca sağlık sorunları
- İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Psikolojik bir hastalık: HİKİKOMORİ
- İnternet Bağımlılığının DEHB ile bir bağlantısı var mı?
- En Büyük Risk Grubu :12-18 Yaş
- Bilgisayar oyunlarının Çocuklar Üzerindeki Olumlu-Olumsuz Etkileri
- İnternet Bağımlılığı ve Depresyon
- Bu oyuna Dikkat: İntihara Sürükleyen oyun
- Teknoloji Girmeyen Okul
- İnternet ve Oyun Bağımlılığı konusunda Ailelere Öneriler

GİRİŞ

“Su zehirdir kötü ettiyse seni İyi ettiyse zehir bil ki sudur!”

Mevlana

Evet bir şey bütünüyle ne iyidir ne de kötü. Elbette bilgisayar ve internet kullanımının yaşamımızda sağladığı kolaylıklar azımsanamayacak kadar çok. Ancak bilgi akışını hızlandıran, iletişimi kolaylaştıran sanal alemin, yeni psikolojik, sağlık ve sosyal problemleri de gündeme getirmesi, amacına uygun bilinçli kullanılmaz ise sizi esir etmesi de kaçınılmazdır. Teknoloji araçlarının sahip olduğu ve etkileşim olanağı sağlayan ses, görüntü vb. etkiler bağımlılık eğilimini arttırabilmektedir (Griffiths,1999). Teknoloji bağımlılıkları kapsamında medya bağımlılığı, televizyon bağımlılığı, cep telefonu bağımlılığı, bilgisayar ve internet bağımlılığı gibi bağımlılıklar ele alınabilmektedir. Özellikle internetin yaşamdaki yerinin ve öneminin giderek artması nedeniyle, oluşturduğu etkiler diğer bilgi ve iletişim teknolojilerine oranla daha çok önem taşımaktadır.



İnternet, önemli bir iletişim ve bilgi paylaşım aracı olup, ev ve iş ortamında günlük yaşamımızı değiştiren birçok etkinliği içermektedir (Yellowlees & Marks, 2007). İnternetin faydalarının yanında, herkesin kullanımına açık olmasından ortaya çıkan problemler de söz konusu olabilmektedir. Bunlardan bazıları; internet ortamında bilgi ayırımı, aşırı bilgi yüklemesi ve güvensiz bilgiye olanak vermesi vb. olarak sıralanabilir (Kim & Kim, 2002). Ayrıca yine internet üzerinden işlenen bilişim suçları ve internet bağımlılığı da internetin neden olduğu ciddi problemlerdendir.

(<http://dergipark.ulakbim.gov.tr>)

Biz bu sayımızda Teknoloji bağımlılıkları kapsamında İnternet ve Oyun Bağımlılığını ele aldık.

İnternet Bağımlılığı Nedir?

İnternet bağımlılığı genel olarak internetin aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi, internette geçirilen süreye gittikçe daha fazla ihtiyaç duyulması, internete bağlı olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik, gerginlik, huzursuzluk gibi hallerin ortaya çıkması ve kişinin iş, sosyal ve ailevi hayatının giderek bozulması olarak tanımlanabilir.

Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal El Kitabının Beşinci Basımı (DSM-5) ana bölümünde internet bağımlılığı ile ilgili bir yer olmasa da ek bölümde gelecekte sınıflandırmaya girmesi planlanan internet oyun bağımlılığı konusu yer almaktadır. (<http://dergipark.gov.tr>)

İnternet bağımlılığı alış veriş, televizyon izleme, yemek yeme, egzersiz, bilgisayar oyunları oynama gibi kimyasal olmayan davranışsal bağımlılıklar kategorisinde değerlendirilmektedir. Davranışsal bağımlılıklar da tıpkı alkol ve madde bağımlılıklarında olduğu gibi bağımlılığın ana bileşenleri olan fiziksel ve psikolojik bağımlılık belirtilerini (zihinsel meşguliyet, duyu durum değişkenliği, tolerans, yoksunluk, kişilerarası çatışma ve tekrarlar) gösterebiliyor.

Avrupa Birliği'nin geçtiğimiz aylarda yayınladığı bir rapor İnternet bağımlılığı kavramına vurgu yapıyor. AB araştırmasında, günde 4 saatten fazla sanal alemde sörf yapan kişilerde tıpkı kumar bağımlılarında olduğu gibi, beyinde insanın kendisini iyi hissetmesini sağlayan adrenalin benzeri bir kimyasal olan dopamin birikmesi meydana geldiği tespit edildi.

İnternet bağımlılığının 12-18 yaş döneminde, yoğun olarak görüldüğü ve bu bağımlılığın gelişmesi ve bağımlılık davranışlarının pekiştirilebilmesi için uygun bir dönem olduğu bilinmektedir. Erkeklerin kızlara oranla 2-3 kat daha fazla internet bağımlılığı geliştirme riskleri olduğu yapılan birçok araştırma ile saptanmıştır. Çocuk ve Ergen Psikiyatri Uzmanı Özlem Özcan)



İnternet Bağımlılığı Belirtileri

Bir adaya düşseniz yanınıza alacağınız üç şey:
Pili bitmeyen ve bozulmayan bir bilgisayar,
Kesilmeyen bir internet ve Yaşamaya yetecek kadar yemek....

ise burada bir sorun olduğunu kendimize itiraf etmemiz gerekiyor.



İnsanın temel ihtiyaçları olan barınma, beslenme, üreme ve sosyalleşmenin yanı sıra bir süredir var olan ve günümüzde insanın temel ihtiyaçlarının başında yer almaya başlayan interneti bilinçli kullanıyor muyuz yoksa birer bağımlı sayılır mıyız?

Young internet bağımlılığı tanısı konulabilmesi için tanımlanan sekiz ölçütten beşinin karşılanmasını yeterli görmüştür. Young'ın tanımladığı ölçütler şu şekildedir:

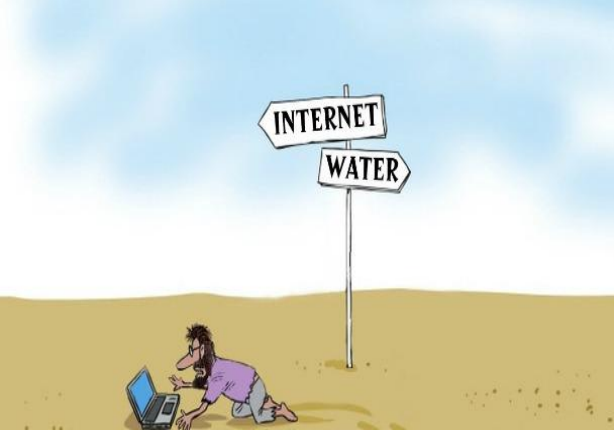
1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb.)
2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma
3. İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması
4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi
5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma
6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme



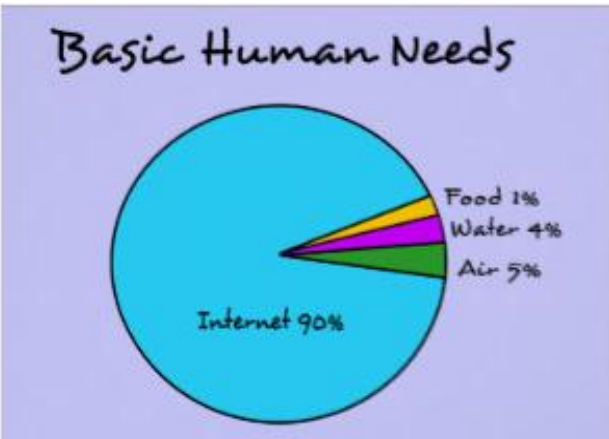
7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

Küçülen teknolojik aletler, küçülen “gerçek” sosyal hayatlar...



Teknoloji ilerliyor teknolojik ürünler küçülüyor. Onlar küçülürken ne yazık ki gerçek hayatlarımız da küçülebiliyor. Birçok iyi yönü olan internetin, kötü kullanımı veya bazı şeylerden kaçmak için “araç” olması sonucu internet bağımlılığı ortaya çıkabiliyor. Bu gerçeği görebilmemiz için çok uzaklara değil, yanımızda oturan çocuğumuza veya camdaki yansımamıza bakmamız bile yeterli olabilir. **Peki, neden bunu yapıyoruz?**



Yapılan araştırmalar internet bağımlılığının nedenlerini şu şekilde sıralıyor:

- İnsanların internette zaman sınırının olmaması
- Günün istedikleri herhangi bir anında internet aktivitelerinden yararlanmaları
- Kendilerini kendi istedikleri şekilde tanıtmaya imkânına sahip olmaları
- Sosyal kabul görme endişesi olmadan anonim olarak kendilerini ve gerçek düşüncelerini ifade edebilmeleri
- Coğrafi mekan sınırı olmaksızın dünyanın her yerindeki insanlarla iletişim ve etkileşime geçebilmeleri
- Benzer ilgilere sahip olup başka hiçbir yerde karşılaşması mümkün olmayan insanlarla buluşabilmeleri
- Diğer insanlarla iletişime geçmek için minimum zaman ve para harcamaları
- Eğlence ve oyunlara diğer alternatiflere oranla oldukça ekonomik yollarla ulaşabilmeleri
- İstedikleri zaman iletişimi kesme veya her ne yapıyorlarsa bırakma özgürlüğüne sahip olmaları
- Kendilerini sosyal statü, zenginlik, ırk, cinsiyet farkı olmadan bütün diğer kullanıcılarla beraber eşit bir şekilde ifade edebilmeleri
- Herhangi bir kaygı yaşamadan rahatça sosyal bir çevrede yer alma imkânına sahip olmaları
- Olmak istedikleri insan gibi kendilerini tanıtabilmeleri
- Tanımadıkları insanlarla görece risksiz dertleşebilme
- Yakınlık kurma imkânına sahip olmaları
- Günlük stresten kaçmak için çok sayıda alternatif bulabilmeleridir.

En Büyük Risk Grubunu 12-18 Yaş Arası Ergenler Oluşturuyor!

Yeşilay'ın hakemli dergisi Addicta'da yer alan araştırmada ergenlerin, internet ve teknoloji kullanımı bağımlılığı bakımından önemli bir risk grubunu oluşturduğuna dikkat çekildi.

Oyun konsolundan, internet üzerinden, cep telefonundan ya da tableten oyun oynayan ergenlerin yüzde 60'nın bireysel oyunları tercih ettiği belirlendi. Ergenlerin yüzde 33'ünün strateji, yüzde 27'sinin savaş ve yüzde 17'sinin ise kumar temalı oyunlar oynadığı kaydedildi. Araştırma, ergenlerin spora ve eğlenceye ayıracakları zaman dilimini internette oyun oynayarak harcadıklarını da ortaya çıkardı.

Genellikle ergenlerin gelişimsel ihtiyaçları problemlili/patolojik internet kullanımının en önemli nedenini oluşturmaktadır.

Ergenlerde Risk Faktörleri

Ergenlerin kişilik gelişiminin ve hızlı psikolojik olgunlaşmanın ortasında olmaları nedeniyle, maddeler ya da aşırı internet kullanımı gibi bağımlılık yapıcı çeşitli etkenlerin zararlı etkilerine daha çok maruz kalabilmektedirler.

Ergenler sosyal gelişim açısından en yoğun dönemi yaşamakta, kimlik ve kimlik ile ilgili konularla yoğun bir şekilde uğraşmakta ve çeşitli kimlik denemeleri yapmaktadırlar. Bu nedenle bu dönemde yaşıt kabulü ve sosyal onay ön plana çıkmaktadır. Ergenler, internet yoluyla kurdukları

iletişimlerde kolaylıkla onay ve kabul elde edebilmektedir.

İnternet ortamında kimliklerini gizleme ve istedikleri bir kimlikte görünme olanağına sahip olabilmektedirler.

Ergenler arasında bu durum ideal ya da arzu edilen kimliği ortaya koyma çabalarının yanı sıra çoğunlukla arkadaşlarına şaka yapma amacıyla ortaya çıkabilmektedir.

Ergenlerde yenilik ve heyecan arayışı en temel kişilik özelliği olduğu için alkollü araba kullanma, ilaç kullanma, dalma ya da paraşütle atlama gibi riskli ve tehlikeli davranışlara yönelebildikleri dikkate alındığında, internette sörf yapmak ya da bir çok çevirim içi aktivitede bulunmak ergenler için yaygınlıkla ileri teknoloji tehlikesi/macerası haline gelmeye başlamıştır. (www.ejmanager.com Ergen Ruh Sağlığı Açısından Bir Risk Faktörü: İnternet Bağımlılığı/Esra Ceyhan)





İnternet Bağımlılığının Yol Açtığı Psikolojik bir hastalık: **HİKİKOMORİ**

İnternet bağımlılığının yaratmış olduğu psikolojik rahatsızlıklar özellikle Japonya'da son 10 yıldır ileri derecede yaşanmaktadır. Bu psikolojik rahatsızlığın adı Japonya'daki psikologlar tarafından Hikikomori (Sosyal Geri Çekilme) olarak tanımlanmıştır.

21.Yüzyılın hastalığı olarak nitelenen Hikikomori, , Psikiyatrisi Tamaki Saito tarafından kesin olarak şöyle tanımlanmıştır:

- ✓ 6 ay ve daha fazlası olarak asosyal durumda olan,
- ✓ Eğitim ve zorunlu işler dahil olmak üzere dışarı çıkmayı reddeden,
- ✓ Sosyal ilişkileri ve yakın arkadaşı olmayan kişi olarak tanımlanmaktadır.

Büyük oranda erkeklerde ve 15 yaşlarında görülüyor. Bu kişiler, sanal bir dünyada olmanın rahatlığını yaşıyorlar, her şeyi kendi istedikleri şekilde yönetebiliyorlar, karşı çıkan olmuyor. Kişi kendi kendisine yaşıyor, aileden kişilerle bile iletişim kurmak istemiyor. Belki, ayda bir, yakın bir yere, bir şey almaya gidiyor. Asosyal olma durumu pek fark edilmiyor.Aileler, önceleri, çocuklarının dışarıda kendilerinin bilmediği bir yerde zaman geçireceğine, evde olmalarını tercih ediyorlar. Ancak, durum bakıyorlar ki hikikomori haline gelmiş.

13-14 yaşlarında başlayan hikikomoride ön ergenlikte olan erkek çocuklar, odalarında ders çalışıyor diye düşünülmemeli, teknolojik araçların kontrol altında kullanılmasına izin verilmelidir.(www.doktorsitesi.com)





Neler Yapılabilir

Gençlerin internetten nasıl faydalanmaları gerektiği öğrenmelidirler, belirli amaçla internet ve bilgisayar kullanmalıdırlar.

- İnternete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılarak belirlenmeli ve bu kurallara uyulmalıdır.
- Arkadaşlarına sosyal ortamlarda daha fazla zaman ayırmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal aktiviteler sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetler zaman ayırmalıdır.
- Arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.
- Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.
- Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençle sohbet etmeli hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması için teşvik edilmelidir.
- İnternette iken gençlerin genellikle hangi sitelere girdiklerini öğrenmek eğilimleri hakkında fikir verebilir. Bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak faydalı olabilir.

- Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazanılmalıdır.

Gençlerden aile sorumlulukları paylaşmaları istenmeli belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.

(Kaynak: <http://mimoza.marmara.edu.tr> Öğrencilerin Bilgisayar ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : Bağımlılık Cahit Cengizhan)





Bilgisayar Oyunlarının Çocuklar Üzerindeki Olumlu–Olumsuz Etkileri

Geçmişte oyun parklarında ve sokaklarda arkadaşlarla birlikte gerçekleştirilen gerçek etkinlikler olan oyunlar, günümüzde evlerde ya da internet kafelerde video oyunları ve bilgisayar başında gerçekleştirilen sanal etkinlikler haline gelmiştir.

Yapılan araştırmalar bilgisayar oyunu oynama oranında önemli artış olduğunu göstermektedir. Bazı çalışmalarda bilgisayar oyunlarının öğrenmeyi geliştiren; psikomotor, fizyolojik, bilişsel, sosyal ve duyuşsal etkileri olan (Rogge, 2000); zekayı geliştiren ve motive eden (Shotton, 1989); eğlendiren (Fritz, 1988) araçlar olarak yararları ortaya konulurken; birçok çalışmada ise olumsuz etkisinden bahsetmek mümkün olabilir. Bilgisayar oyun bağımlılığının saldırgan davranışlara ve şiddete yöneltebileceği (Trudewind ve Steckel, 2003; Hartmann, 2007); kaygı ve endişeye neden olabileceği (Schulte-Markwort, 2005); fiziksel, psikolojik ve sosyal olumsuz etkilerinin olabileceği (Grüsser ve Thalemann, 2006); epilepsi nöbeti, kan dolaşımı ve kalp rahatsızlığı, sosyal izolasyon ve sosyal becerilerde gecikme ve okul çalışmalarında

ihmal (Griffiths ve Davies, 2005) gibi olumsuz sonuçlarının olabileceği saptanmıştır.

(<http://www.dieweltdertuerken.org> İlköğretim Öğrencilerinin Bilgisayar Oyunu Bağımlılık Düzeylerinin İncelenmesi)

Alan yazında bilgisayar oyunu oynamanın yararları üzerinde de durulmaktadır. Örneğin Cesarone, (1994) çocukların bilgisayar okuryazarlığı becerilerini edinmesi için oldukça ideal bir yol olarak görülmektedir. Bunun yanında bilgisayar oyunlarının el-göz koordinasyonunu sağlama, uzamsal yetenekler, hayal etme, şekillerin nedenleri, geometri ile matematiksel yüksek düşünme, kimya ve fizikle ilgili nesnelere göz önünde canlandırabilme, uzaydaki şekillerin bütünleşmesini sağlamak gibi faydaları belirtmektedir.

Oyunlar, insanları bir araya getirme özelliği olan aktivitelerdir. Ancak oyunlar özellikle çocuk ve ergenlerde olumlu olduğu kadar olumsuz etkilere de sahiptir. Oyun oynarken bilgisayarla zaman harcayan bir çocuk ya da yetişkinde, aile ve arkadaşlarıyla sosyal ilişkilerinin bozulması, okul ve çalışma hayatının değişmesi ya da bu kişilerin bağımlı hale gelmesi gibi problemler oluşabilir. Diğer bağımlılıklarda olduğu gibi giderek artan haz alma nedeniyle bağımlı kişiler oyun oynamaya daha fazla zaman ayırırlar. Bu kişiler çok fazla oyun oynadıklarında aile ve arkadaşları ile iletişim problemleri olabilmekte, bu nedenle okul ve iş yaşantıları olumsuz etkilenebilmektedir (NIMF, 2005). Oyun oynamanın neden olduğu olumsuz etkilerin temelinde memnuniyetin artışı ile birlikte aşırı oynama ve bağımlılığın olduğu görülmektedir.

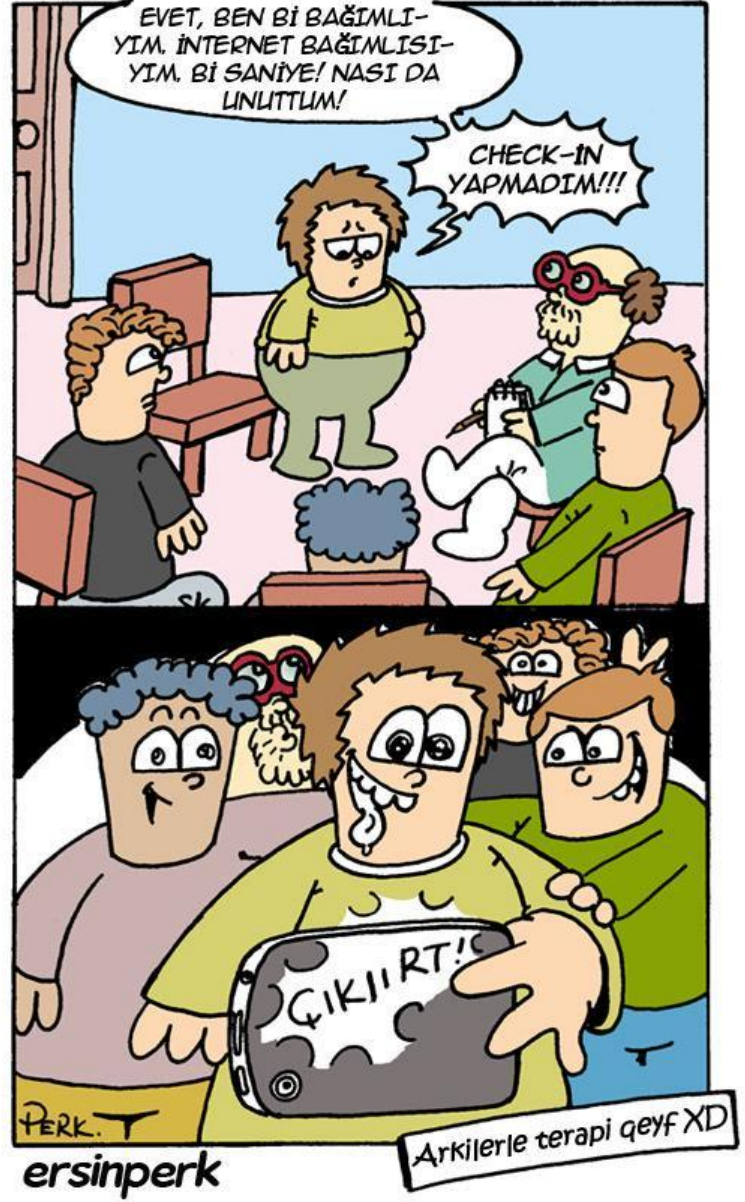
Aşırı oyun oynama ve bağımlılığın olumsuz yönlerine ilişkin yapılan araştırmalarda obsesif ve agresif davranışlar, oyuncularda makineleşme ve şiddet belirtileri, kişilik değişimleri, duyguların azalması, hiperaktivite, öğrenme bozuklukları, çocukların erken olgunlaşması, psikomotor bozukluklar, etkinlik ve hareket eksikliğinden kaynaklı sağlık problemleri, anti sosyal davranışlar, özgür düşünce ve istek kaybı, öğretmen ve

arkadaşlarıyla tartışma eğilimi, düşmanca tavrın artış göstermesi, akademik başarının düşmesi, artan kaygı düzeyi, kişilerarası ilişkilerde kötüye gidiş, gerçeklerden ve hayattan kaçınma, fiziksel olarak kilo ve görme kaybı, zihinsel olarak olgunlaşmamış insan ilişkileri, hayal ve gerçek arasında karmaşa yaşama, sıkılma, duyu kaybı, (Chiu, Lee ve Huang, 2004; Hauge ve Gentile, 2003; Setzer ve Duckett, 1994; Wan ve Chiou, 2006) gibi birçok fiziksel ve psikolojik problemlere neden olduğu yer almaktadır.(Kaynak: <http://dergipark.gov.tr>Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi)

“Saatlerini bilgisayar başında sürekli akan görüntülere ve hareketlere bakarak, ya da bir takım şiddet eylemlerini takip ederek geçiren çocuklarda ciddi hiperaktivite davranışları ortaya çıkabiliyor. Çocukların en hareketli, en enerjik oldukları dönemde böylesine hareketsiz kalmaları, enerjilerini boşaltamamaları, çevrelerine karşı daha saldırgan ve zarar verici eylemlere yönelmelerine sebep oluyor. Üstelik bir de şiddet öğeleriyle dolu oyunlar gerçek anlamda saldırganlığı, yıkıcılığı getiriyor. O nedendir ki son zamanlarda, kesici alet ya da silah taşımaya başlayan, çevresine zarar veren çok fazla çocuk görüyoruz”

Çocuklar internet üzerinden herhangi bir ortam aracılığıyla suça, sömürü ve tacize hedef olabilmektedirler. Bu nedenle güvenliği olmayan yeni bir dünya olan internet, çocuklar için hayal kırıklığı, korku ve tedirginlik yaratıcı da olabilmektedir (Odabaşı ve ark. 2007).

Bilgisayar, çocuklara hem etkin bir biçimde katılabilecekleri bir eğlence ve bilgi ortamı sunmakta, hem de onu birey olarak bağımsız bazı kararlar almaya, uygulamalar yapmaya zorlamaktadır. Üstelik başarısını ya da başarısızlığını ölçen, dilediği kadar pratik yapma olanağı sunan, anlamadığı konuları istediği kadar tekrar edebilmesine olanak tanıyan bir yapıya sahiptir (Öcel, 2002) (Kaynak:<http://dergipark.gov.tr> Bilgisayar İnternet ve Video Oyunları arasında Çocuklar)



Bilgisayar kullanımının yarattığı sağlık sorunları

Uzun süreli bilgisayar kullanımının neden olduğu sağlık problemleri az çok tüm kullanıcılarda görülmektedir. Birçok kişi bilgisayar kullanırken nasıl oturduğunu çoktan unutmuş, gözleri ekrana kilitlenmiş, sırt öne eğilmiş, eller klavye ya da fare üstünde saatlerini bilgisayar başında geçirmekte; sonunda gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, elde uyuşukluk, genel yorgunluk gibi şikayetler ortaya çıkmaktadır. Bu aşırı bilgisayar kullanımı ve çalışma alışkanlıkları sonucu bazı bedensel bozukluklar ve sorunlar gelişir. Bu bozukluk ve sorunlardan belli başlıları şunlardır:

- El Bileği Sendromu
- Boyun kaslarında tutulma
- Uyku saatlerinin azalması
- Gözlerde yorulma
- Aile ilişkilerinde aksama
- Verim azlığı ve başarısızlık

Okul çağındaki çocuklara bakıldığında bilgisayar ve İnternet'in uygunsuz kullanılışı; şiddet içeren oyunlar, uzun süreli kullanım, uygun olmayan sitelerin gezilmesi, uygunsuz ve gereksiz sohbetler ve bunların getirdiği yorgunluk, uykusuzluk, dikkat bozuklukları, çevreye ilgisizlik, gerçek hayattan kopma, ekonomik zorluklar olarak sıralanabilir.

Bu sorunların çözümünde ise her zaman olduğu gibi okul aile işbirliği ile ailelerin ve çocukların bilinçlendirilmesi, okulda bu konuda aile ve öğrenciler için seminerler ve toplantıların yapılması, bilgisayar ve İnternet'ten yararlanma yollarının öğretilmesi uygun olacaktır.



İnternet bağımlılığından kurtulmak isteyenlere günlük İnternet kullanım saatlerini değiştirmek, örneğin bir mutfak saati yardımıyla bilgisayarı kapatmasını hatırlatmak, haftalık İnternet kullanımı hedefi çizelgeleri yapıp bunları kaydetmek, İnternet orucuna girmek, küçük hafıza kartlarına İnternet'in faydaları ve zararlarını yazmak, destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemler önerilebilir.

Ülkemizde yapılan ve Gençlerde İnternet bağımlılığı ve Obezite arasındaki ilişkiyi ortaya koyan bir araştırmada İnternet kullanımıyla Vücut Kitle Endeksi (VKE) arasında doğrusal bir ilişki bulunduğu , İnternet bağımlılığı oranının arttıkça kiloların da arttığı ;İnternet bağımlılığı olduğu tespit edilenlerin yüzde 3.8'inde, İnterneti makul bir sürede kullananların yüzde 5.3'ünde yeme bozukluğu olduğu tespit edilmiş.

İnternet Bağımlılığının Depresyon ile Bir Bağlantısı Var Mı?

Depresyon kavramı İnternet bağımlılığında hem bir neden hem bir sonuç olarak düşünülebilir. Başka sosyolojik ya da psikolojik etkenler nedeniyle depresyon hali gözlenen birey bu nedenle İnternete yönelip bağımlı olabileceği gibi, İnternet bağımlısı olduktan sonra da bağımlılığından dolayı depresyon hali gözlemlenebilmektedir. İnternet bağımlısı olan ergenler, İnterneti depresyon hallerini hafiflettiği bir ortam olarak gördüklerini açıklamışlardır (Tsai& Lin, 2003). (Kaynak:<http://dergipark.ulakbim.gov.tr>)



söylemiştir. Çocuğun beyni bu hızlı uyarılmaya alıştıkça, çocuk gerçek hayatı sıkıcı ve uyarandan yoksun algılayacaktır.

DEHB tanısı almış çocuk ve gençler, bilgisayar oyunlarından diğerlerine göre daha fazla haz alıyor olabilirler. Bunun nedeni, bu oyunların beyinde anlık haz almayı sağlayarak dopamin salınımında etkili olmalarıdır.

Beyinde dopamin salınımını arttıran bir ilaç kullanan DEHB tanısı almış çocuklarda, bilgisayar oyunları oynamada azalma olduğunu gösteren bir çalışma bu fikri desteklemektedir.(<http://www.duygugundog.com/TR/Content/-7642569892.html>)

İnternet Bağımlılığı ve DEHB İlişkisi

2009 yılında Archives of Pediatric & Adolescent Medicine’de yayımlanan bir araştırmada, Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu, depresyon ve sosyal fobi semptomları taşıyan ergenlerin, internet bağımlılığı konusunda yüksek risk altında olduğu tespit edilmiştir. DEHB tanısı alan birey, genellikle kolay sıkılır ve yaptığı işten anında haz almaya odaklı hareket eder. Bu sebepten, sonuca çabuk ulaşmak ister ve uzayan uğraşlara odaklanmakta sıkıntı yaşar. İnternet, hızı, anında tatmin hissi yaratması, uyarıcı etkiye sahip olması açısından DEHB’li bireyin bağımlılık geliştirmesini kolaylaştırır.

2010 yılında Journal of Pediatrics’te yayımlanan bir çalışmada, okul çağındaki çocuk ve gençlerde daha fazla televizyon izleme ve bilgisayar oyunu oynama, bu durumu izleyen dikkat problemleri ile ilişkilendirilmiştir. Washington Üniversitesi Tıp Fakültesi’nden Dr. Dimitri Christakis, bilgisayar oyunlarının sağladığı uyarılmanın, hız ve hızla konudan konuya atlama ile ilgisi olduğunu

Dünyanın Teknoloji Merkezi Silikon Vadisi Üst Düzey Yöneticilerinin Çocukları Neden Teknoloji Girmeyen Bir Okula Gidiyor?

Biz küçük bir çocuğun harika bir internet kullanıcısı olmasını yüksek zeka göstergesi olarak algılamaya, karne ya da yaş günü hediyesi olarak bilgisayar ya da tablet almaya



devam ederken bakın teknolojinin ana vatanı Silikon Vadisi'nin göbeğinde teknoloji devlerinin çocuklarını göndermeyi tercih ettikleri bir okul, kendini teknolojiden tamamen arındırmayı seçiyor.

Bu okulda hiç teknoloji yok. Bilgisayar ekranı ya da akıllı tahtalar yerine eski karatahtalar, tebeşirler, kağıt ve kalem var. Öğrenmenin diğer temel malzemeleri ise örgü ve dikiş iğneleri ve bazen de çamur. Bunun dışında bolca oyun odaklı öğrenme ve hikaye anlatma var.

Dünyanın en büyük teknoloji şirketlerinden birisinde üst düzey iletişim bölümü çalışanı olan Alan Eagle'ın kızı da bu okula gidiyor. Teknoloji becerisini fazlasıyla büyüten günümüz ebeveynlerinin aksine Alan Eagle'a göre teknolojiyi kullanmayı öğrenmek, dişleri fırçalamayı öğrenmek kadar kolay. "Teknolojiyi, zekası en düşük insanın bile rahatlıkla kullanabileceği kadar basit hale getiriyoruz. Çocuklarımız büyüdüğünde teknolojiyi kullanmayı becerememeleri gibi bir şey söz konusu bileolamaz" diye özetliyor. (<http://www.egitimpedia.com>)





İntihara Sürükleyen Oyun

Psikolojisi bozuk 21 yaşında bir programcı tarafından tasarlandığı bilinen oyun, çeşitli yöneticiler tarafından oyunculara verilen 50 farklı görev ile tamamlanıyor.

Oyundaki müzikler ve görseller oyuncuların bilinçaltındaki kırılgan yapıyı hedef alıyor. Bu müzikler ve görseller oyuncularda korku, güçsüzlük, iletişim problemleri, çaresizlik ve derin üzüntüye sebep oluyor. Bu durum da oyuncunun bilinçaltının kontrol dışı kalmasına sebep oluyor. Bir sonraki aşamada ise oyuncular saplantı, mutsuzluk, çaresizlik, hüzne boğulma ve hayatın basitliği gibi düşüncelere sürükleniyor.

Kullanılan psikolojik teknikler, oyuncunun algısını kademeli olarak kaydırıyor. İnsan psikolojisine göre, bu şekilde düşüncelere sürüklenen insanlara bir şey

yaptırmak istenildiği zaman önce ufak taleplerde bulunuluyor.

Bunlar tamamlandığında ise yerlerine daha büyük ve ciddi talepler geliyor. Kişi, istenileni yapmaktan asla rahatsız olmayacak ve artık sadece yönlendiriciye güvendiği için iyi veya kötü bir şeye yönlendirildiğini fark edemeyecek hale geliyor.

Oyundan vazgeçmek ya da yarın bırakmak zorunda kalan oyuncuların ise, oyunun yöneticileri tarafından "ailelerine zarar verecekleri" söylemiyle tehdit ettiği belirtiliyor.

35. günün sonunda verilen bütün görevleri tamamlayan oyunculara, tam da hedeflendiği gibi artık istemsiz, hareketsiz ve dünyadan çok farklı bir yaşamın var olduğunu düşünmeye götüren ölümcül bir yola çoktan girmiş oluyorlar Çocuklar ise bu konuda çok daha büyük tehlike altında. Çünkü, çocukların beyinleri henüz gelişme aşamasında olduğu için bu teknik maalesef ki onlarda çok daha hızlı ve kolay şekilde uygulanıyor(Uluslar arası Sosyal Medya Derneği <http://usmed.org.tr>)



- Kendi çevrimiçi alışkanlıklarınızı inceleyin. Kendi internet kullanımınız diğer etkinliklerinizle dengeli mi? Unutmayın, çocuğunuzun örnek alacağı ilk kişi sizsiniz.
- İnternet kullanımını yasaklamayın. Çoğu çocuğun sosyal hayatının önemli bir parçasıdır. Bunun yerine, çocuklarınızın çevrimiçi olarak ziyaret edebileceği sitelere ve neler yapabileceklerine yönelik internet kullanımıyla ilgili aile kuralları belirleyin. Bu kurallar şunları içerebilir; Her gün belirli bir süre çevrimiçi olma, ödevleri bitirinceye kadar internet'te gezinememe veya anlık iletileri kullanamama, sohbet odalarına veya çevrimiçi yetişkin içerikli sitelere girememe.
- Bilgisayarı açıkta tutun. Bilgisayarı çocuğunuzun odasına değil, evin ortak kullanım alanlarından birine kurun.
- Alternatifler sunun. Çocuğunuz yalnızca çevrimiçi video oyunları ile ilgileniyorsa, en sevdiği oyunla ilişkili çevrimdışı bir etkinlik önerin.

İnternet Bağımlılığı Riskini Önlemede Aileler Neler Yapmalı?

- İnternet bağımlılığı belirtilerini arayın. Çocuğunuzun İnternet kullanımının okuldaki performansını, sağlığını, ailesiyle ve arkadaşlarıyla ilişkilerini etkileyip etkilemediğini kendinize sorun. Çocuklarınızın çevrimiçi ortamda ne kadar zaman geçirdiğini belirleyin.
- Yardım alın. Çocuğunuz Bilgisayar/İnternet bağımlılığı belirtileri gösteriyorsa, profesyonel bir danışmana başvurun. Saplantılı Bilgisayar/İnternet kullanımı, depresyon, öfke ve özgüven eksikliği gibi başka sorunların belirtisi olabilir.

- Arkadaşlarına sosyal ortamlarda daha fazla zaman ayırmaları sağlanmalıdır.
- Sosyal aktiviteler sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetlere zaman ayırması için ortam hazırlanmalı.
- Arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurması özendirilmelidir.
- Gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırın ve sorunları ile ilgilenin
- Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençle sohbet etmeli hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını aile ile konuşması için teşvik edilmelidir. Gençlerden aile sorumluluklarını paylaşmaları istenmeli, belirli görevleri yerine getirmeleri sağlanmalıdır.<http://www.ustunzekalilarmekezi.org/cocuklarda-ve-genclerde-internet-bagimlilik-ve-cozum-onerileri/>

AİLELERE REHBERLİK

Anne-babalar açısından,
çocuklarda problemlili
davranışların ortaya
çıkması ve bunun
sonucunda internet
bağımlılığı gelişmemesi
için yapılması
gerekenler şunlardır:

- Çocuklarınızı internetin kötülüklerinden koruyabilmek için öncelikle yeniliklere açık olmalısınız. Dijital okur-yazar olun ve neyin “iyi” neyin “kötü” olduğunu ayırt edebilmek için internet kullanımını öğrenin.
- Çocuklarınıza bilgisayar ve interneti alırmaz zararlı sitelerden korunma programlarını yükleyin.
- İnternetin çocuğun odasında değil de, evinizin ortak kullanım alanlarında olmasına dikkat edin. İpad ve akıllı telefonlar için de evinizde kullanım alanları belirleyin. Çocuğun kendi odasında internet ile baş başa kalması sizin kontrol etmenizi zorlaştıracaktır.
- Çocuğunuz ile interneti tanıştırmadan önce, internet kullanımı konusunda dikkatli olması ile ilgili olarak onunla konuşun. İnternet kullanımının kuralları ve şartları olduğunu çocuğunuza anlatın ve çocuğunuzla aranızda “Kullanım Sözleşmesi” yapın.
- Çocuğunuza her gün ya da bir haftalık bir zaman diliminde belirli bir süre internet kullanma izni verin. Süre aşımı gibi durumlarda uygulanacak yaptırımlar önceden belirlenmelidir. Çocuğunuz verilen

süreyi bir günde de kullanabilir, bir haftaya yayarak da kullanabilir. Bu süreyi nasıl kullanacağını kararını çocuğunuza bırakın.

- Çocuğunuzun internet kullanımını yasaklamayın. Bunu yapmak yerine, çocuğunuz ile işbirliği yaparak internette ziyaret edebileceği siteler, oynayabileceği oyunlar ve neler yapabileceğine yönelik internet kullanım kurallarını oluşturun. Bu kurallara uymadığı takdirde yaptırımların ne olacağını çocuğunuza anlatın.
- Çocuğunuzun sohbet odaları gibi uygun olmayan sitelere girmesine izin vermeyin. Bu konuda çocuğunuzu bilgilendirin. Bu tür uygun olmayan, zararlı internet sitelerine şifre koymak ise bir başka yöntemdir
- Anne ve babalar olarak internet ve cep telefonları, bilgisayarlar gibi akıllı cihazları; çocuğun oyalanması, yaramazlık yapmaması, kendilerini rahatsız etmemesi için gerekli bir araç olarak görmeyin ve çocuğa ödül olarak sunmayın.
- Çocuğunuz ile aile olarak ortak ve kaliteli vakit geçirmeye dikkat edin. Ona zaman ayırın. Unutmayın ki çocuğunuz ile geçirdiğiniz vaktin niceliği değil, niteliği önemlidir.
- Çocuğunuzla birlikte sosyalleşin, yaratın, öğrenin, keşfedin ve oyun oynayın.
- Kahvaltı ve akşam yemeklerinde ailece birlikte olmaya özen gösterin. Bilgisayar başında çocuğunuza asla yemek ve çay servisi yapmayın, birlikte yemeye davet edin.
- Ailece internet, televizyon, cep telefonu gibi günlük hayatta sık sık kullanılan teknolojik aletlerin hiç birinin olmadığı günler organize edin. Birlikte güzel ve eğlenceli aktivitelerde bulunun.
- Çocuğunuzu dinleyin. İnternetin çocuklar tarafından çok sık kullanılmasının en önemli nedenlerinden biri de sohbet etmektir. Evde ilgilenilmeyen, dinlenilmeyen, saygı görmeyen çocuk kendi hayatını ve hayatıyla ilgili her şeyi internette tanıştığı kişiler ile

sohbet ederek anlatacaktır. Bu nedenle anne ve baba olarak çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurun.

- Arkadaş çevresine dikkat edin. Özellikle okul döneminde akran etkisinin artmasıyla, çocuklar arkadaş gruplarının içinde kalabilmek için, ilgisi olmasa dahi arkadaşlarının kullandığı bir takım uygulama ve siteleri kullanmaya başlayabilir. Sanatsal ve sosyal faaliyetler yapan, spora vakit ayıran, ortak ilgi alanları olan arkadaşları ile gerçekleştirebileceği etkinliklere özendirin.
- Çocuğun uzun süre internet kullanımına neden olan en önemli etmenlerden biri, yapabileceği aktivitelerin fazla olmamasından kaynaklanmaktadır. Çocuğunuzun diğer sosyal etkinliklere katılmasını destekleyin ve onu teşvik edin. Özellikle de, arkadaşları ile internet dışı yollarla iletişim kurmasını sağlayın.
- Çocuğunuzun spor faaliyetlerine yönlendirin. Okul sonrası vaktini dolduracak aktivitelere katılımını destekleyin. Çocuğunuzun internet dışında sosyalleşmesine yardımcı olun.
- Okulla işbirliği içinde olun. Okul saatleri içerisinde çocuklarınızla uzun vakitler geçiren ve onlara rol model oluşturan öğretmenlerin güvenli internet kullanımına ilişkin farkındalıklarının artırılması için okul ile işbirliği yaparak bilinçlendirici çalışmalarda bulunun.
- İnternet bağımlılığına engel olmak için bilgisayar ve internet kullanımını tamamen engellemek ya da yasaklamak yerine çocukların bu teknolojileri doğru kullanması konusunda bilinçlendirilmeleri gerektiğini unutmayın.
- Bilgisayarda uzun süreli çalışırken zihninizi parazitlerden boşaltacak anlık yöntemler geliştirin, bir manzara, bir görüntü, bir anı size böyle bir yöntem geliştirmek için anahtar görevi görebilir.

- Uzun Çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve belinizi dinlendirin. (Çocukları Bekleyen Tehlike: İnternet Bağımlılığı /Elmas ALVER Uzman Klinik Psikolog <http://www.polisdergisi.pol.tr>)

Günümüzde ebeveynlerin çocuklarıyla başa çıkamadıkları durumda teknolojik araçlara sığınmaları maalesef erken çocuklukta yatkınlığı kolaylaştırmaktadır.

Uzmanlık alanı çocuk psikiyatrisi olan Prof.Dr.Mücahit ÖZTÜRK Teknoloji Bağımlılığı Kongresinde şu sözleri söylemiştir:

“İlk yapmamız gereken; çocukların çok erken yaşlarda teknolojiyle tanışmalarını yönetmek. Altı aydan sonra çocukların çevreye olan ilgileri artar. Bir yaşından sonra her şeyi gözetlemeye başlarlar. Cezbeden şeyler onları çok yakından ilgilendirir. Bu cezbedici şeylerin başında da renkli ekranıyla televizyon ve bilgisayarlar gelir. Maalesef çok erken yaşta başlayan bu tanışıklık, sadece uzun vadeli değil, kısa vadede çocukluğun kendi içerisinde bir takım problemlere yol açmakta.

Özellikle bilinçsiz annelerin çocukların yönetimini teknolojik aletlere bırakması, televizyonu ve bilgisayarı adeta çocuk bakıcısı gibi kullanması, çocuklarda bir takım otizm benzeri belirtiler oluşturmakta. Son yıllarda sıkça gördüğümüz, tıpta bizim adına ‘Reaktif Bağlanma Bozukluğu’ dediğimiz bir klinik tabloyu oluşturuyor. Böyle çocuklar anneleriyle anlamlı bir duygusal bağ oluşturamıyorlar <http://dergi.altinoluk.com>)

<http://www.eba.gov.tr/video/izle/180911b9e820532a64772bb3860d2098989365cd9c001>

