

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLE

### Bağımlılık nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bilimsel ve teknolojik gelişmelerin gittikçe hızlandığı günümüzde cep telefonları, bilgisayarlar ve internet teknolojileri yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bununla birlikte teknolojinin sorunlu kullanımı hayatımızı olumsuz etkilemektedir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

### Teknoloji bağımlılığının belirtileri

- Bilgisayar, televizyon, cep telefonu vs ile yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcanması, kullanımın artan oranlarda devam etmesi, gece geç saatlere kadar bilgisayar, tv başında kalınması
- Çevredekilere ekran karşısında geçirilen zaman hakkında yalan söylenmesi
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet edilmesi.
- Anonim bir kişiliğe bürünülmesi, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih edilmesi, sosyal ilişkilerde kopma yaşanması
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün verilmesi, iş veriminde ve ders başarısında düşüş
- Bilgisayardan, televizyondan, cep telefonundan vs başında çok fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk alınması ve bu iki duygu arasında gidip gelinmesi
- Bilgisayardan, televizyondan, cep telefonundan vs uzak kalındığında gergin ve boşluktaymış gibi hissedilmesi, Online (internete bağlı) değilken, internette yapılan aktivitelerin hayalinin kurulması

### Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Saatlerce televizyon ve bilgisayar karşısında hareketsiz oturma sonucunda

#### Fiziksel şikâyetler

- Göz rahatsızlıkları, gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, elde uyuşukluk
- Beden duruşunda bozukluk beden gelişiminin sağlıksız ve yetersiz olmasıdır.
- Beslenme ve sindirim bozuklukları, mide ağrıları.
- Halsizlik
- Kalp atışlarında anormal derecede hızlanma

#### Psikolojik ve Sosyal Etkiler

- Stres ve endişe,
- İçine kapanıklılık, izolasyon
- Uyku rahatsızlıkları ve kâbus görme

- Sürekli şiddet içerikli yayın ve oyunlara maruz kalan çocuklarda saldırganlık davranışında artma söz konusudur.
- Akademik başarıda ve iş veriminde düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma

## **ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

### **Deneysel Kullanım: *Merak***

- Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir dizi , bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

### **Sosyal Kullanım: *Grupla Olmak***

- Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

### **Operasyonel Kullanım: *Belli Bir Amaç Gütmek***

- Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

### **Bağımlı Kullanım: *Sorunun Ağına Takılıp Kalmak***

- Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağılandığı teknoloji ürününe göre belirler.

## **Televizyon**

Televizyon kitle iletişim araçları arasında etkinliği en fazla ve yaygın olandır. Evde TV nin açık kalma süresinin 1 ile 18 saat arasında değiştiği ülkemizde çocuğun zihinsel dünyasının ve kültürünün inşasında televizyon küçümsenemeyecek bir öneme sahiptir. Eskiden sadece oturma odalarında olan televizyon artık yatak odalarına, çocuk odalarına ve mutfaklara kadar girmiş eğlence ve iletişim aracı olan bilgisayar artık çocuklarımız için bir vazgeçilmez haline gelmiştir.

**Cep telefonu** Her geçen gün cep telefonu kullanımı gençler arasında sağlıksız bir şekilde yaygınlaşıyor. Cep telefonu bağımlıları günde 6-7 saat cep telefonu kullanıyorlar. Cep

telefonu bağımlılığı kaygı, uyku bozuklukları ve hatta sindirim sistemi sorunlarına kadar çok sayıda fiziksel rahatsızlığı beraberinde getiriyor.

## İnternet

### İnternet bağımlılığı

- İnternet kullanımına sınırlama getirememe
- Sosyal ve akademik zararlarına rağmen kullanmaya devam etme
- İnternete ulaşım kısıtlandığında yoğun anksiyete duyma

### İnternetin zararları

- İnternetin içeriğine bağlı olarak ortaya çıkan zararlar  
**Oyunlar:** Şiddet ağırlıklı oyunlar  
**Chat ile ilgili:** Olumsuz arkadaşlar edinme, yaşına, gelişim düzeyine uygun olmayan iletişim kurma  
**Girdikleri Sitelerle İlgili:** Şiddet ve cinsellikle ilgili yaş ve gelişim düzeylerine uygun olmayan site ziyaretleri
- İnternet başında geçirilen vaktin kaybına bağlı olarak ortaya çıkan zararlar (Çocuk ve genç internet başında zamanının önemli bir bölümünü geçirir. Bu süreçte yapabileceği, sosyal, sportif ve sanatsal etkinliklerden mahrum kalır. Bu etkinliklerle kazanabileceği yeti, arkadaşlık ve bilgileri kaybeder.)
- İnternet ortamına ulaşma sürecinde ortaya çıkan sorunlar (İnternete ulaşımında ekonomik sorunlar ve bunları çözmek için uygun olmayan yollara başvurma söz konusu olabilir. İnternete bağlanılan ortam, çocuk ve gencin içinde bulunmasına uygun olmayan özelliklere sahip olabilir. Çocuk ve genç, madde kullanımı ve suça yönelik davranışlar açısından riskli ortamlara girebilir. )

### İnternetin riskleri

- Siber zorbalık
- Çevrim içi oyunlar ve İnternet bağımlılığı
- Cinsel içerikli mesajlar
- Yabancılarla çevrimiçi ve çevrimdışı iletişim
- Kişisel bilgilerin paylaşımı
- Sanal dolandırıcılık
- Pornografi/Çocuk İstismarı
- Şiddet / Nefret / İrkçılık
- Zararlı yazılımlar

## NELER YAPILABİLİR?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılım veya seyrettikleriyle ilgili sorular sorun. Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun
- İnternet bağlantısı bulunan bilgisayar, televizyon çocuğun odasında değil, bir ortak kullanım alanında olmalıdır.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin. Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirilmeye çalışın.
- Çocuğunuzun severek oynadığı bir oyunu siz de kendi kendinize oynayın, seyrettiği filmleri seyredin, takip ettiği sitelere girin. Böylece çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin. En az çocuğunuzun koruyacak kadar İnternet kullanmayı öğrenin. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın; çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmaya çalışın.
- Çocuğunuza sosyal medyada kişisel bilgilerini(Tc No, Ad Soyadı, Doğum Tarihi, vs) paylaşmaması gerektiğini gerekçeleriyle açıklayın, İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın. Çocuğa internette okuduğu her şeyin doğru olmadığı hatırlatılmalıdır. Çocuğunuza göndericisi bilinmeyen e-postalara şüpheyle yaklaşması gerektiğini öğretin.

- İnternet ve bilgisayar evinizde ya da çocuğunuzun okulunda yoksa ve çocuğunuz interneti başka bir yerde kullanmak zorunda ise bu yerin neresi olduğu hakkında bilgi sahibi olunuz. Sizin izniniz olmaksızın bu yerlere gitmemesi gerektiği konusunda çocuklarınızı uyarınız. Çocuklarınız için uygun olmayan (sigara içilen, filtreleme kullanmayan işletmelerde ) ortamlarda bulunmamaları konusunda çocuklarınıza bilgi veriniz.
- İnternet olumsuzlukları ve internette çocuğunuzun karşılaşılabileceği istenmedik durumlarda neler yapabileceği hakkında onu bilgilendirmelisiniz. Örneğin, çocuğunuza rahatsız eden iletişimleri sonlandırabileceğini, internette çıkabileceğini söyleyin. İnternet ortamında kaba dil kullanan, onları rahatsız ve tehdit eden kişileri size haber vermesini isteyiniz. Bu davranışlarda ısrarcı olanları, zararlı ve rahatsız edici olduğunu düşündükleri internet sitelerini **www.ihbarweb.org.tr** adresinden ya da 0312 582 82 82 ilgililere bildirin.
- İnterneti alır almaz bilgisayarınıza zararlı sitelerden koruma programlarını yükleyin. Bu tür programlar Türkçe olarak birçok siteden ücretsiz ya da cüzi ücretlerle indirilebiliyor. Bunun yanında arama motorlarında problem yaşamamanız için belli arama motorlarını kullanın ve onların ayarlarını güvenli arama olarak düzenleyin
- Tüm aile bireylerinin teknolojik aletlerle ne kadar vakit geçirdiğini görebilmek ve sağıksız kullanımı kontrol edebilmek için teknolojik aletlerin kullanıldığı saatlerin yazıldığı bir teknoloji defteri tutmak faydalı olabilir.
- Bedensel sorunların çözümüyle ilgili ergonomiye uygun sandalye seçilmeli, kol ve bacaklar yatay ve dikeyde 90 olmalı, göz monitöre en az 68-71 cm. uzaklıkta olmalı, monitör yeterince büyük, ışığı ve parlaklığı ayarlanmış ve radyasyon düzeyi düşük olmalı, klavye ve fare yeterli büyüklükte olmalı, çalışma mekanı her açıdan uygun (yeterli genişlik, ışık gibi) olmalı, belirli aralarla mola vermeli ve bedensel egzersiz yapılmalıdır. Psikolojik olarak yıpranma hissedildiğinde çalışmaya ara verilmelidir.
- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın. yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın
- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

## **Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme**

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

