

# **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

# BAĞIMLILIK NEDİR?

## Bağımlılık Türleri

- Tütün bağımlılığı
- Alkol Bağımlılığı
- Madde Bağımlılığı
- Kumar Bağımlılığı
- **Teknoloji Bağımlılığı**



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması halidir.



# TEKNOLOJİYİ ÇEKİCİ KILAN ÖZELLİKLER

- Ulaşılabilirlik
- Ödül Mekanizması
- Güvende hissetme
- Duygu deęiřtirme
- Bilgi edinme
- Kiřisel kimlik ve sosyal destek
- Partner bulma
- Başarı duygusunu tatmin etme
- Can sıkıntısını giderme



# MUTLULUK CANAVARLARI



# İNTERNET BAĞIMLILIĞIN ETKİLERİ

- Kuru gözler
- Baş, sırt, boyun ağrıları
- Yeme sorunları
- Uyku sorunları
- İrade denetimi kaybolur.
- Beyin fonksiyonlarında yavaşlama
- Sosyalleşme sorunları
- Akademik sorunlar



- Takıntılı, kaygılı, depresif, düşmanca, fobik, paranoid düşünceler
- Kişilerarası duyarlılık azalır
- Özgüven gerilemesi oluşabilir
- Hiperaktivite bozukluğu gelişebilir
- Hedef koymada eksiklik
- Madde kullanımı ve diğer bağımlılıklar gelişebilir
- Hareketsizlik
- Evlilik sorunları
- Mesleki sorunlar
- Sosyal sapma



- Çekingen ve çocukluk çağı travması olan çocuklar sosyal medyada oluşturdukları kimlikleriyle risk grubundalar.
- 13-19 yaş arası gençlerin %25'i 24 saat çevrimiçi
- 11-19 yaş arası gençlerin %96,5'i yatarken telefonu yanına alıyor ve her 57 dakikada bir telefonunu kontrol ediyor.
- İnternet kullanımında en kritik süre gece saat 03.00-06.00 arası, bu saatte suç işleme açısından internet sokaktan daha tehlikeli.
- Çocuklar, gençler ve yetişkinler; yaş grubu fark etmeksizin pek çok kişi kendini kötü hissettiği başka bir şey düşünemediğini söyleyerek eline telefonu alıyor.



# ÇOCUKLARDA BAĞIMLILIK İÇİN ERKEN UYARI İŞARETLERİ

- Aşırı yorgunluk
- Akademik sorunlar
- Hobilerine olan ilgisizlik
- Arkadaşlarından uzaklaşma
- Söz dinlememe ve karşı çıkma
- Kullanım süresi ve artışı



- Sorumlulukların ihmali
- Yalan söylemesi
- Sürenin hangi günlük aktivitelerden vazgeçilerek kullanıldığı
- Cihazın yokluğunda bireyin huzursuz olup olmadığı ve bu huzursuzluğun düzeyi
- Kullanımı bireyin yakınındaki kişilerin huzursuzluğuna ve hoşnutsuzluğuna neden olup olmadığı



# İNTERNETTE OYUN BAĞIMLILIĞI

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek.
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak.



# İNTERNETTE OYUN BAĞIMLILIĞI

- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak.
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi



# MAVİ BALİNA

Bu oyunun bir söylentiden ibaret olduğu şeklinde düşünceler de mevcuttur. Ancak mevcut bilgilerle bu oyunu anlatacak olursak;

- Mavi Balina oyununun indirilebileceği bir adres yoktur.
- Bir virüs olarak bilgisayar, tablet yada akıllı telefonlara iner.
- 50 bölümden oluşmakta ve her bölümde bir görev verilmektedir.
- İlk görevler yapılması kolay şeyler olurken (karanlıkta otur, korku filmi izle vb.) daha sonralarda görevler tehlikeli hale gelmektedir. Son görevde ise kişinin intihar etmesi istenmektedir.
- Virüs bir yazılım olduğu için kişinin kullandığı dijital tüm verileri ele geçirerek kişilere oyunu oynaması için şantaj yapmaktadır.



# ÖRNEK GÖREVLER

- Kolunuzu derin olmayacak şekilde 3 kez damarlarınızla birlikte kesin ve fotoğrafını gönderin.
- Sabah saat 04:20' de uyan ve çatıya çık ne kadar yüksek o kadar iyi.
- Dudağını kes.
- Güvenilir olup olmadığınız kontrol edilecek.
- Skype aracılığı ile bir balina ile konuş.
- Kurucu size ölüm tarihinizi söyleyecek ve bunu kabul etmek zorundasınız.
- Oyunun 29. ve 49. görevleri arasında sabah saat 04.20'de uyanıp gönderilen müzikleri dinleyip korkunç videolar izlemesi isteniyor. Böylece gençler adım adım intihara hazırlanıyor ve 50. görevde yüksek bir yere çıkıp intihar etmesi isteniyor.

# PUBG, MINECRAFT, LEAGUE OF LEGENDS, GTA, COUNTER STRIKE, GOD OF WAR

- Şiddet içeren bazı oyunlar
- Oyunculara yaşamak için öldür düşüncesini aşılacaktır.
- Şiddetin gerekli olduğu algısı oluşturmaktadır.



# ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Bilgisayarı açık bir alana koyun ve ekran görünebilsin.
- Çocuğunuzu uzun süre ekran başında ve denetimsiz bırakmayın.
- Kendinizi internet konusunda eğitin.
- Çocuklarınızla birlikte internette sörf yaparak onlara öğretin.
- İyi örnek olun.
- Ana sayfayı siz belirleyin.
- İzleyin ama ses çıkarmayın.





# ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- İnternet Filtresi Ekleyin
- Onu bilgilendirin.



# ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Oyunları Birlikte Belirleyin
- İnternette geçirilen süreyi kısıtlayın.
- İnternette paylaşılan hiçbir şeyin silinmediğini öğretin.
- Ergenlik döneminde çocuğunuza seyrettikleriyle ilgili sorular sorun ki eleştirel yaklaşabilsin.

# EĐER ÇOCUKTA KULLANIM OLMASI GEREKENDEN FAZLAYSA

- Durumu deęerlendirin
- Ebeveynler olarak ortak bir cephe oluřturun
- İnternet kullanımlarının not edilmesi
- Kontrol yöntemini seęin
- Günlük süre kısıtlaması
- Haftalık süre kısıtlaması
- Haftada belirli günler uygulaması



# Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

<b>0-3 yaş</b>	<b>3-6 yaş</b>	<b>6-9 yaş</b>	<b>9-12 yaş</b>	<b>12+ yaş</b>
Ekrandan olabildiğince <b>uzak</b> tutulmalıdır.	Günlük toplam süre <b>en fazla</b> 20-30 dk.	Günlük toplam süre <b>en fazla</b> 40-50 dk.	Günlük toplam süre <b>en fazla</b> 60-70 dk.	Günlük toplam süre <b>en fazla</b> 120 dk.

- Tutarlı olun
- Duyarsızlaştırmayın
- Kolay teslim olmayın
- Sorumluluklarını siz üstlenmeyin
- Aşk başka iş başka!!!
- Çocuklarına yaşlarına uygun ev sorumlulukları verme

- İnterneti kullanmaya alışkın olduğu saatlere etkinlik koymak
- Herhangi zorunlu bir iş öncesine teknoloji kullanımı koymak
- İnternetin yerine bir şeyler koyun

- Çocukların sıkılmasına izin verin!!!



# **EBEVEYNLERİN KENDİ TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ YAPMASI GEREKENLER**

- Yattığınız odaya kesinlikle telefonunuzu almayın!!!
- Çalar saat kullanın.
- Yemek masasında telefon kullanmayın!!!
- Arabada telefon kullanmayın!!!



# EBEVEYNLERİN KENDİ TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ YAPMASI GEREKENLER

- Alışkanlıklarınızla oynayın.
- Dış durdurucu kullanın.
- Kendinize hedef koyun.
- Çok kullandığınız işlemlerden uzak durun.
- Az kullandığınız uygulamaları silin.
- Spor yapın ya da kendinize muhakkak bir uğraş bulun.
- Ailecek yaptığınız etkinlikler olsun.
- Şüpheli olun havalı web sitelerine aldanmayın.

# EBEVEYNLERİN KENDİ TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ YAPMASI GEREKENLER

- Resmi sayfalarla bilgileri teyit edin.
- Üç kuralını uygulayın, yani bilgiyi en az 3 kaynaktan kontrol edin.
- Yarışmalara katılmayın.
- Tuzığa düştüğünüzü hissederseniz yetkililerle iletişim kurun.
- Kredi kartı bilgilerinizi ve kullanın maillere tıklamayın
- Zorbalığa uğrarsanız delilleri silmeyin, yargıda gerekli olacak.

# EBEVEYNLERİN KENDİ TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ YAPMASI GEREKENLER

- Yatmadan 30 dakika önce telefonunuzla ilgilenmeyi bırakın ve gelen mesajlara cevabınızı ertesi gün verin.
- Uyanır uyanmaz güne telefonla başlamayın.
- Bir kişiyle yüz yüze, yemek yerken, gezerken, arkadaş ve aile ortamında telefonu elinize almamaya özen gösterin.
- Aile terapisine başvurun
- Yardım ve destek isteyin.

# **Çocuğun Teknoloji Bağımlısı Olduğu Durumlarda Ebeveynlerin Başvurması Gereken Kişi ve Kurumlar:**

- Önce Okul **Psikolojik Danışmanı** ve **Okul İdaresi**
- Okulda Psikolojik Danışman yoksa **Rehberlik ve Araştırma Merkezleri**
- Onların da yönlendirmesiyle **Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi**
- Çocuğunuzun internet üzerinden siber zorbalığa ve istismara uğradığında Emniyet Genel Müdürlüğü'nün **Siber Suçlarla Mücadele** birimine başvurmak gerekir.

# KAYNAKÇA

- Ögel K (2012), İnternet Bağımlılığı, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul
- Şakiroğlu M, Akyol C.P. (2018), Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu, hayykitap, İstanbul
- [tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)
- <http://ebeveyn.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimliligi>
- <http://yetiskin.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimliligi>