

Yukarıgöklü Mehmet Akif Ersoy MTA

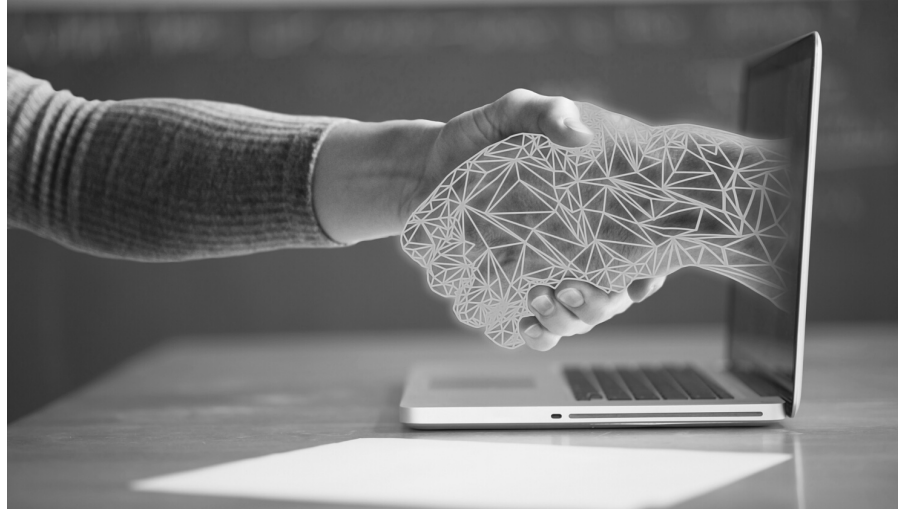
# Psikoloji Bülteni

ARALIK 2023

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Bu sayıda neler var:

- GİRİŞ - 1
- İNTERNET BAĞIMLILIĞI - 2
- EKRAN MARUZİYETİ - 3
- SİBER ZORBALIK - 4
- SONUÇ VE ÖNERİLER - 5



### GİRİŞ

#### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Son yıllarda bilgiye ulaşmada, haber almada, kişilere ulaşmada artık hayatımızda neredeyse tamamen teknolojik cihazlar ve internet yer tutmuştur. Her türlü içeriğe ulaşmada kolaylık sağlayan internet; kullanıcıların özellikle de çocukların cinsel istismar, müstehcenlik, pornografi, uyuşturucu gibi tehlikelerle karşılaşmasına, kumar, bahis, madde gibi kötü alışkanlıklara bağlanmasına neden olabilmektedir. Bu tür zararlarının yanında internet, uzun süreli kullanımdan dolayı oluşabilecek sağlık, psikolojik ve bağımlılık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Sosyal hayatı önemli derecede etkileyen internetin bilinçsiz kullanımı bireysel ve toplumsal hayata yönelik tehditler sunmaktadır.

Ülkemizde yapılan araştırmalarda 15-29 yaşındaki gençlerin günlük internet kullanımı en az 3 saat olarak tespit edilmiş, bir diğer araştırmada ise çocukların %46'sının, yetişkinlerin ise %60'ının güvenli internet kullanmayı bilmediği tespit edilmiştir.



# İNTERNET BAĞIMLILIĞI

## VE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

İnternet bağımlılığı, interneti aşırı kullanma isteğine engel olunamaması, internete bağlanmadan geçirilen zamanın önemini kaybetmesi, internetten yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali olması ve kişinin iş, sosyal ve aile yaşamının bu nedenle bozulması olarak tanımlanmaktadır. Özellikle şiddet unsurları içeren web siteleri, şiddet ve çeteleşmeyi özendirilen sosyal ağlar ve şiddeti, yıkımı başarı ve güç olarak tanımlayan site ve oyunlar çocukların duygu durumlarında değişimlere neden olur.

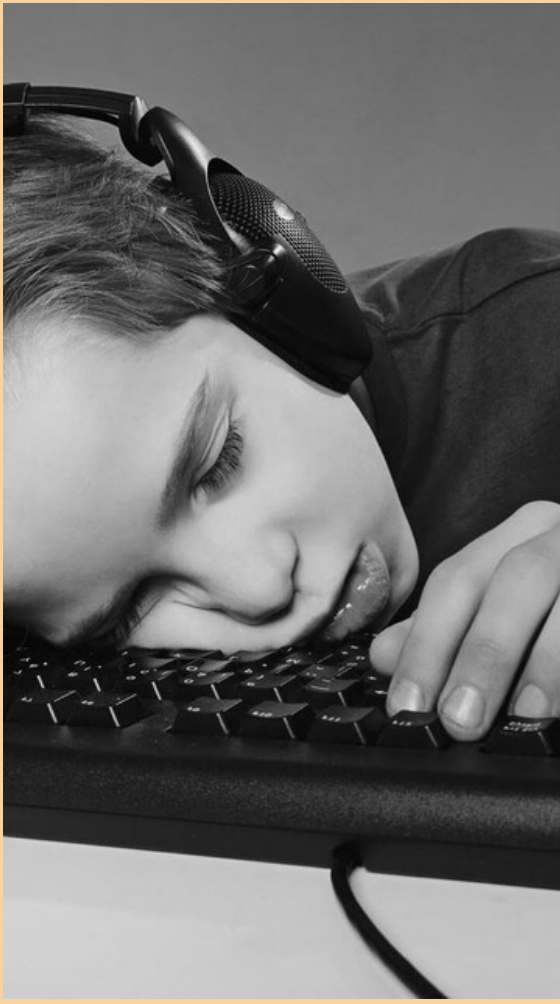
Çocuğun sosyal ağlarda kendisini olduğundan farklı yansıtması sonucunda kimlik karmaşası yaşamasına, sanal arkadaşlıklar ve ilişkiler çocuğun sanal ortamda kendini yalnız hissetmesine yol açabilmektedir. Problemlerli internet kullanımı (PİK) olan bireylerde DEHB semptomları, hiperaktivite semptomları, davranım bozuklukları, psikososyal uyumsuzluklar gözlenmektedir.



## NEDENLERİ?

- Aile denetiminden tamamen çıkıp kendi özgür dünyalarını yaşamaları
- İnternette onların dediklerini veya yaptıklarını izleyecek ya da sansürleyecek mekanizmanın olmaması
- Ergenlikten kurtulup denetimsiz özgürlüğe atılmaları ve ergenlikte internete dair gerekli eğitimin verilmemesi
- Derslerin ve okulun oluşturduğu stresten kaçma isteği
- Okulda yabancılaşma ve asosyal olma durumunda kendilerini yalnız ve kimsesiz hissetmeleri üzerine internetin





# EKRAN MARUZİYETİ

## YENİ BİR KAVRAM

Ekran maruziyeti, çocuğun televizyon, tablet, bilgisayar, akıllı telefon ile karşılaşması olarak tanımlanabilir. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) 18 aydan küçük çocuklar için görüntülü sohbet dışında ekran maruziyetini önermemektedir. 18-24 ay sürecinde ise yalnızca ebeveyn kontrolünde ve çok gerekli olduğu takdirde eğitici olduğu düşünülen ekran maruziyeti önerilmektedir.

Yayınlanan son önerilere göre AAP, ekran maruziyetini okul öncesi dönem için 1 saatle, daha büyük çocuklar için 2 saatle sınırlandırmayı önermektedir.

Kayser Aile vakfı tarafından yapılan araştırmada 0-8 yaş arası çocuklarda dijital teknoloji kullanımının yıldan yıla arttığı ve 2011 yılında 0-8 yaş çocukların % 52'si kendilerine ait bir mobil cihaza sahipken 2013 yılında bu oranın % 75'e yükseldiği gösterilmiştir. Ekran maruziyetinin yakın dönem hafıza, okuma, dil ve matematik becerileri ile ilişkisini olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.

Erken ekran maruziyeti ve ekran maruziyet süresinin 2 saatten fazla olduğu durumlar çocuklarda davranış bozukluğu, obezite, tembellik, aşırı uyanıklık, depresyon, anksiyete gibi sağlık sorunlarına yol açabilir. Çocuklarda 1 saatlik ekran maruziyeti artışının dahi beden kitle indeksi arttırdığı gözlenmiştir.

**İLK ÇOCUKLUK VE BEBEKLİK DÖNEMİNDE; DİL GELİŞİMİNİ VE ARİTMETİK ZEKAYI DESTEKLEYİCİ OYUNCAKLARLA ÇOCUĞUN GELİŞİMİNE KATKI SUNULMALIDIR.**



# SİBER ZORBALIK

## VE SİBER MAĞDURİYET

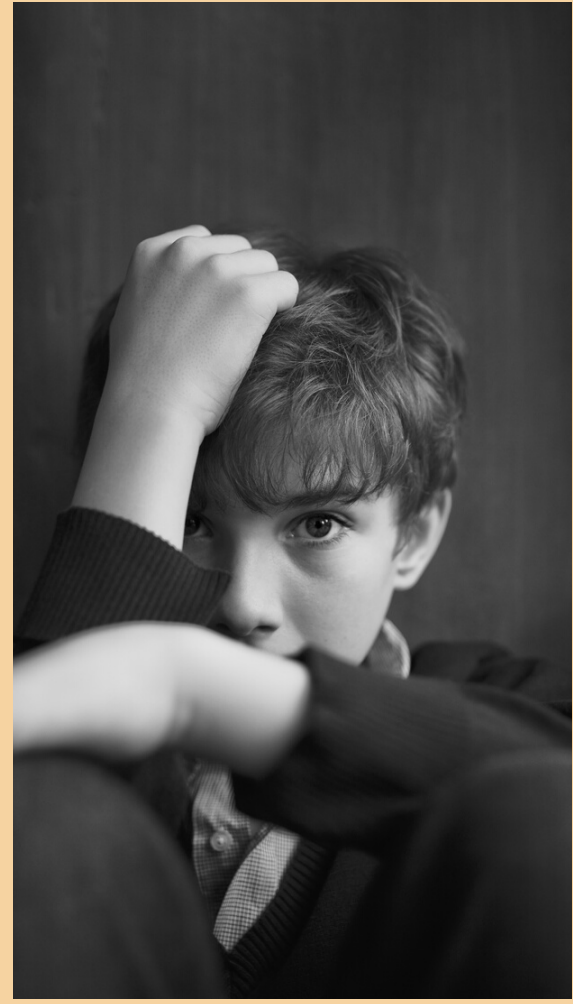
Siber zorbalık internet üzerinden bir kişi ya da grubun kendini savunamayan bir kimseye kasıtlı ve tekrarlı bir şekilde elektronik araçları kullanarak saldırganlık sergilemesi olarak tanımlanabilir. Siber mağduriyet ise bunlara maruz kalınması durumunda kurban durumuna düşmektir.

Zorbalık genellikle güç dengesi olmayan iki kişinin arasında gerçekleşmektedir. Güçlü olan bir kişinin güçsüz olan bir diğerine tekrarlı bir şekilde agresif davranışlar sergilemesi olarak da değerlendirilmekte mümkündür.

Siber mağduriyet ise bu durumlara maruz kalmayı içermektedir.

Siber zorbalık yapmanın birçok nedeni bulunmaktadır. Gençlerin siber zorbalık yapma sebeplerinin en başında yüksek sosyal statü kazanma olduğu tespit edilmiştir. Başkalarına siber zorbaca hareketler yaparak daha fazla "beğeni" kazanılabilmektedir. Bu da diğer insanların görsel özellikleriyle veya yazdıklarıyla dalga geçme tarzında olabilmektedir.

Diğer sebepler arasında ise; kişinin kendini ve etrafındakilerini eğlendirmek, intikam almak, şantaj yapmak, kötü kişilik sahibi olmak, diğerlerine üstün hissetmek, kıskanmak, okulda uyumsuzluk yaşamak ve psikolojik uyumsuzluk yaşamak sayılabilir.



## SİBER ZORBALIĞI ENGELEYEBİLMEK İÇİN:

- DİKKATLİ OL,
  - SİBER ZORBALIKLA İLGİLİ KONUŞ,
  - SİBER ZORBALIK İÇERİKLERİNİ KAYDET,
  - SİBER ZORBALIK İÇERİKLERİNİ YETKİLİ KURUMLARA BİLDİR, -
  - SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALAN KİŞİYE DESTEK OL.
- KISACA; DİKKAT ET, KONUŞ, KAYDET, BİLDİR VE DESTEK OL.



# SONUÇ VE ÖNERİLER

...

Çocuğunuzun internet başında geçireceği zamanı makul ölçülerde sınırlamalısınız. Tamamen yasaklamayın, kademeli olarak azaltmasını sağlayın.

Çocuğunuza; dışarıya çıkmak, arkadaşlarıyla oyun oynamak, bir bitki yetiştirmek, bir hayvan beslemek, spor yapmak, kitap okumak, kardeşleriyle vakit geçirmek gibi farklı alternatiflere yönlendirin. Zamanı Yönetin ve Alternatifler Sunun.

Onlara tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi internette de tanımadığı kişilerle konuşmaması, iletişim kurmaması gerektiği bilincini verin.

Şüphe uyandıran e-postaları, linkleri ve pop-up pencerelerini, spam mailleri tıklamayın ve açmayın.

Eğer çocuğunuz 13 yaşından büyükse ve bir sosyal paylaşım sitesine üye ise, onun neler yaptığını, kimlerle arkadaş olduğunu, neler konuştuğunu... Kısaca çevrimiçi izlerini takip etmek için siz de o siteye üye olup çocuğunuzun arkadaşı olun. Profilinde gizlilik ayarları yapmanız hem sizin hem de çocuğunuz için daha güvenli bir seçenektir.

**TÜM TEHLİKELERDEN  
KORUNMANIN EN  
ÖENMLİ YOLU İSE  
"HUZURLU VE SICAK  
BİR AİLE"  
ORTAMIDIR...**

**CONCLUSION**