

ÇOCUK ve ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

HAZIRLAYAN: BURCU CEYLAN



İÇİNDEKİLER

- Teknoloji Bağımlılığı Nedir ?
- Teknoloji Bağımlılığına Neden Olan Faktörler
- Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri
- Kullanılan Teknolojik Araçlar ve Etkileri
- Teknoloji Bağımlılığını Önleme
- Ailelere Çözüm Önerileri

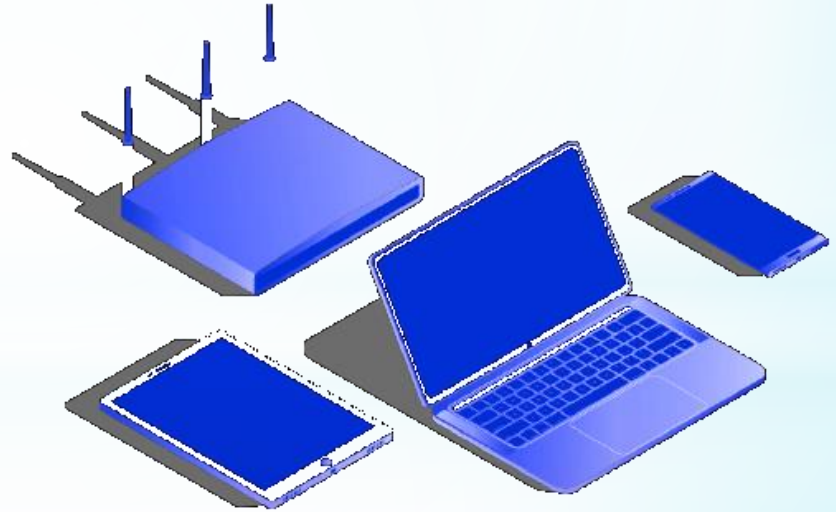
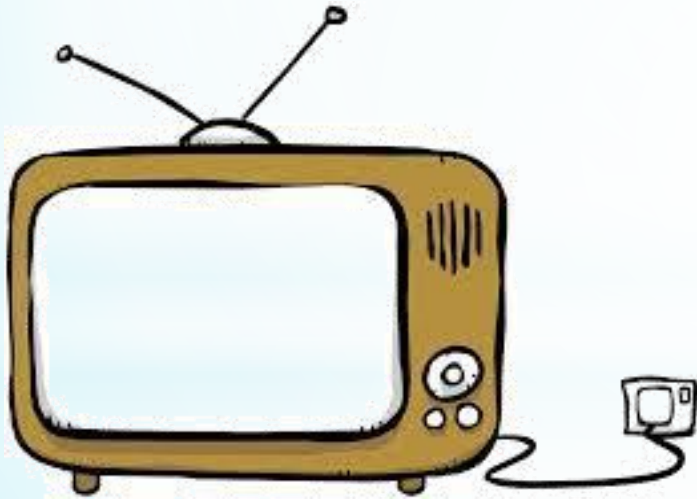
HEDEFLER

- Teknoloji bağımlılığı hakkında farkındalığı arttırmak.
- Teknoloji bağımlılığını önleme ve çözüm önerileri hakkında bilgi vermek.



Teknoloji her yaştan insan için oldukça ilgi çekici, hayat kolaylaştırıcı ve topluma olumlu yönde katkı sağlayan bir alandır. Ancak kişinin teknoloji kullanımını üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve teknolojiyi sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

Teknoloji bağımlılığı ise işlevsel olarak, insan-makine etkileşimini içeren, ulaşılamaması durumunda yoksunluk yaşanan davranışsal bağımlılık olarak tanımlanır. Bu bağımlılıklar pasif ya da aktif olabilir (Griffiths, 1995; Akt: Cengizhan, 2005).



Teknoloji Bağımlılığına Neden Olan Faktörler

- Akranlar ile sorun yaşama (Avas,2013; Akt: Topaloğlu,2020).
- Anne baba tutumları (Çevikkaleli ve Çevik, 2010; Akt: Topaloğlu,2020).
- Yoğun yalnızlık, depresyon, sosyal kaygı yaşamaması (Eroğlu ve Bayraktar,2017; Akt:Çeliker,2020).
- Bireyin sahip olduğu kişilik özellikleri
- Akademik başarısının düşük olması

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.

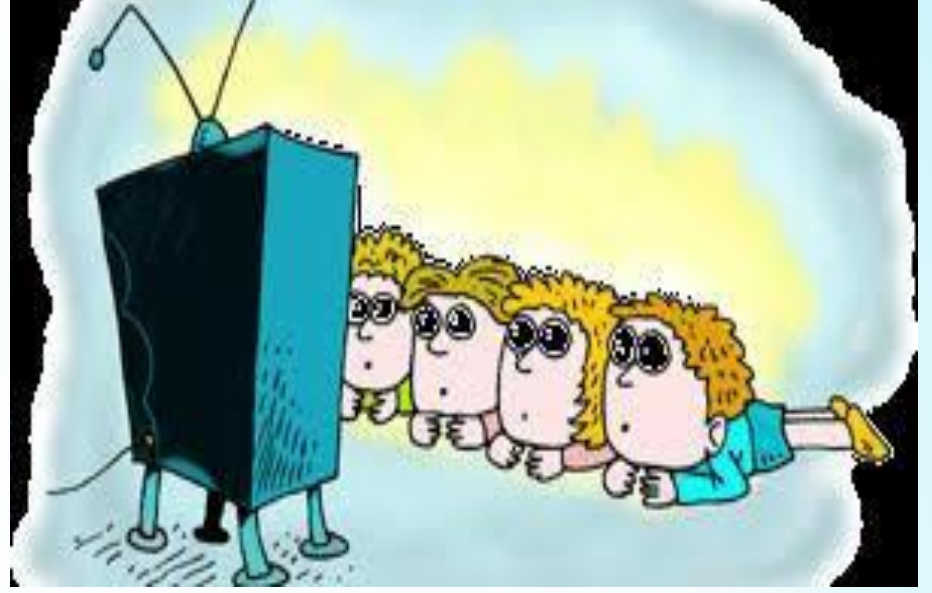
■ Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.

■ Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.

KULLANILAN TEKNOLOJİK ARAÇLAR ve ETKİLERİ



Televizyon



Televizyon, görsel ve işitsel uyarlarıyla çocukların oldukça ilgisini çekmektedir ve hayatlarında etkin rolü bulunmaktadır. Uzun süre televizyon izlenmesi özellikle çocukları olumsuz yönde etkilemektedir.

Uzun Süre Televizyon İzlemenin Olumsuz Etkileri

- Sosyal ilişkilerde ve oyunlarda zihinsel faaliyetlerini aktif şekilde kullanamama.
- Özellikle 0-2 yaş çocukların dil gelişimlerini olumsuz etkilemektedir (Chonchaiya & Pruksananonda, 2008; Akt: Mustafaoğlu ve Ark., 2018).
- Konsantrasyon, odaklanma problemleri neden olabilir (Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007).
- Davranış bozukluklarına neden olabilir (Mistry, Minkovitz, Strobino & Borzekowski, 2007; Akt: Aksaçlıoğlu ve Yılmaz, 2007).

Bilgisayar



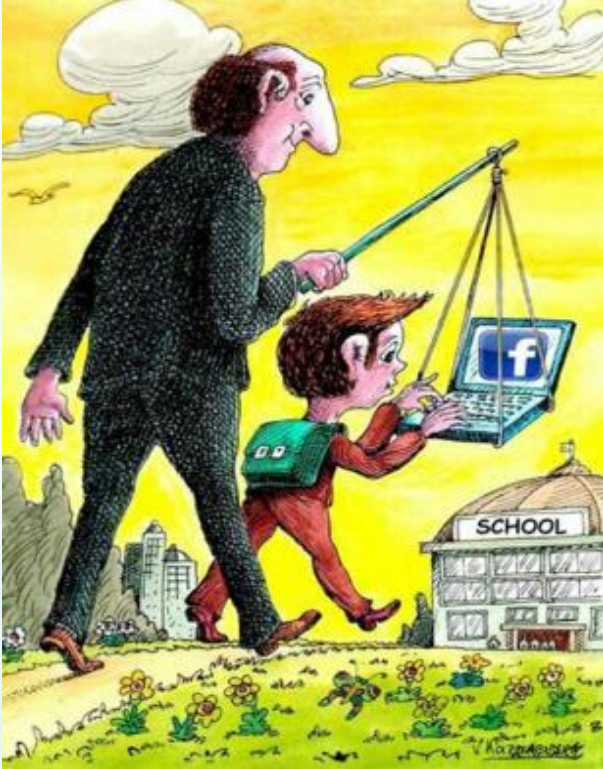
Genellikle çocukların bilgisayarı kullanma amacı oyunlardır. Bilgisayar oyunlarına karşı olan ilgi gün geçtikçe artmaktadır. Bu durum çocuğun sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir (Mustafaoğlu ve Ark., 2018).

Bilgisayar Başında Fazla Zaman Harcamanın Olumsuz Etkileri



- Dikkat eksikliği ve dağınıklığı,
- Dil becerisi kazanamama,
- Yaratıcılık ve hayal gücünün gelişmemesi,
- Akademik başarının olumsuz etkilenmesi
- Fiziksel etkiler (Cordes ve Miller, 2000; Akt: Mustafaoğlu ve Ark., 2018).

İnternet



İnternet, insanların amaçları doğrultusunda bilgisayarlar, tabletler ve akıllı telefonlar aracılığı ile hem iletişim kurabildiği hem de bilgi alışverişinde bulunabildiği bir sistemdir (Odabaşı ve Ark., 2007; Akt: Yeic, 2018).



İnternet bağımlılığı ise bireyin, internete bağlı olmadığına bile aklının sürekli internette olması, yoksun kaldığında aşırı agresif hareketler sergilemesi ve sosyal hayatının giderek önem kaybetmesi olarak tanımlanabilir (Young,2004; Akt: Şahin, 2011).

Kontrolsüz İnternet Kullanımının Olumsuz Etkileri

- Yüz yüze iletişim kurmakta zorlanma.
- Olumsuz içerikli web sitelerin kolayca ulaşılabilir olması.
- Aile içi çatışmalara neden olması.
- Bireyde kimlik karmaşasına neden olması.
- Akademik başarının olumsuz etkilenmesi.
- Yalan söyleme, sorumluluklarını yerine getirememe, uyku bozuklukları... (Çetinkaya,2013).

Video Oyunları

Günümüzde video oyunlarına televizyon, video/ses oynatıcı, bilgisayar, oyun konsolu, elde taşınabilir cihazlar, akıllı cep telefonları gibi farklı teknolojik cihazlar yoluyla erişilebilmektedir (Bailey, West & Anderson, 2011; Akt: Mustafaoğlu ve Ark., 2018).



Video Oyunlarının Olumsuz Etkileri

- Şiddet içerikli video oyunları çocukları agresif davranışlara yönlendirebilmekte ve yaratıcı oyun becerilerini engelleyebilmektedir.
- Bu oyunların çocuklarda toplumsal izolasyona, çevre ile kaynaşma ve iletişim yetersizliklerine yol açabilmektedir (Kutner & Olson, 2008, Akt: Mustafaoğlu ve Ark., 2018).

Akıllı Telefonlar



Akıllı telefonların piyasaya çıkmasıyla birlikte cep telefonu kullanımının yaygınlığı hızla artmaktadır. Akıllı telefonların toplum üzerinde davranışları, alışkanlıkları, sosyal yapıyı etkileri mevcuttur.

Uzun Süre Akıllı Telefon Kullanımının Olumsuz Etkileri

- Sosyal açıdan uyumsuz olma
- Sık moral bozukluğu (King ve Ark., 2014).
- Arkadaşlarıyla ve aileleriyle zayıf ilişkilere
- Düşük akademik performansa sahip oldukları belirtilmiştir (Yen ve Ark., 2009; Akt: Ertemel ve Aydın, 2018).

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME



Okul Öncesi

Yaş grubu günde

30 dakika



İlköğretimin

İlk dört yılında
günde 45 dakika

45 dakika



İlköğretimin

İkinci dört yılında
günde 1 saat

1 saat



Lise Çağında

Günde 2 saat

2 saat



Çocuğun özellikle küçük yaşlarda teknolojiye hakim olması zekasının çok iyi olduğuna dair bir gösterge değildir.

2 yaşından küçük çocukların internet, televizyon ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir.

AİLELERE ÇÖZÜM ÖNERİLERİ



Aileler çocuklarının teknoloji kullanımına süre kısıtlaması getirmeli ve uygulamalıdır. Ancak bu adil bir şekilde yapılmalıdır (Ertemel ve Aydın, 2018).

Çocukları arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

Çocukların internete erişim sağladığı cihazlarda güvenli internet bağlantısı olduğundan emin olunmalıdır. Aile kontrol uygulamaları bu durumda kullanılabilir (Ertemel ve Aydın,2018).

Çocukları yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

Bilgisayarı çocuğunuzun odasına değil, oturma odası gibi evin ortak kullanım alanlarına kurun.

Çocuğunuzun ihtiyaçlarını görmeyi deneyin. Hayatta, aile içi ilişkilerde ve sosyal ortamlarda beslenemediği, tamamlayamadığı faktörleri açığa çıkarın.



Ebeveynler öncelikle kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirmelidir. Teknoloji bağımlılığı olan bir ailenin çocuğunda da bu tarz bir problemin oluşması daha yüksektir.



*Samsung Türkiye (2019, 3 Aralık), ocuęunla Arana Ekran Koyma.
<https://www.youtube.com/watch?v=MJKZBPe4Jw8>

Ne Yapılmamalı?

Telefon ya da tablet gibi teknolojik cihazlar çocukları susturma aracı olarak kullanılmamalıdır.

İnternette uzun süre vakit geçirmesine izin verilmemelidir.

Yemek esnasında teknolojik cihazların olması engellenmelidir.

Film Önerileri



- * Hazırlayan : Burcu Ceylan
- * Akdeniz Üniversitesi - Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü
- * 2020-2021 Öğretim Yılı - Topluma Hizmet Dersi
- * Ders Sorumlusu: Öğr. Gör. Seval Apaydın

KAYNAKÇA

- Aksaçođlu, A. Ve Yılmaz, B.(2007), “Öđrencilerin Televizyon İzlemeleri ve Bilgisayar Kullanmalarının Okuma Alışkanlıkları Üzerine Etkisi”, Türk Kütüphaneciliđi, 21(1), 3-28.
- Cengizhan, C.(2005), “Öđrencilerin Bilgisayar Ve İnternet Kullanımında Yeni Bir Boyut : “İnternet Bağımlılığı”, M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 22, Sayfa : 83-98.
- Çeliker, V.(2020), “ 6. ve 7. Sınıf Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki” Yüksek Lisans Tezi, Maltepe Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü , İstanbul.
- Çetinkaya, M.(2013), “İlköğretim Öđrencilerinde İnternet Bağımlılığının İncelenmesi”, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü , Yüksek Lisans Tezi, İzmir.
- Ertemel, A., ve Aydın, G.(2018), “Dijital Ekonomide Teknoloji Bağımlılığı ve Çözüm Önerileri”, ”, Addicta: The Turkish Journal On Addictions, 5(4), 665-690.

- Mustafaoğlu, R., Zirek, E., Yasacı, Z., ve Özdiñçler, A.(2018), “Dijital Teknoloji Kullanımının Çocukların Gelişimi ve Sağlığı Üzerine”, Addicta: The Turkish Journal On Addictions, 5(2), 227-247.
- Şahin, M.(2011), “İlköğretim Okulu Öğrencilerindeki İnternet Bağımlılığı” Yeditepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Topaloğlu, B.(2020), “İlkokul Öğrencilerinin İnternet Bağımlılığı Sürecine İlişkin Bir Durum Çalışması” Eskişehir Osmangazi Üniversitesi ,Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir.
- Yeiç, E.(2018), “9-14 Yaş Grubu Çocuklarda Çeşitli Değişkenlere Göre İnternet Bağımlılığı Ve Fiziksel Aktivite Katılım Düzeylerinin İncelenmesi” Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Burdur.
- <https://insamer.com/tr/teknoloji-bagimlilik-1907.html>
- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik>
- <https://npistanbul.com/cocuk-ergen/cocuklarda-teknoloji-bagimlilik>