



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise



ARALIK 2018

BİR ERGENİN,
NOT DEFTERİ: BİLGİSAYAR
KALEMİ: KLAVYE



Hâlâ ne çağında olduğumuz daha doğrusu çocuklarımızın bizlerle aynı çağda olup olmadığı tartışma konusu. İcq, MSN derken şimdi Facebook, Twitter, Instagram gibi sanal iletişim yolları zamana meydan okur şekilde hızla türüyor. Peki çocuklarımızın bu sanal ortamda kaybolmak üzere olduklarının farkında mıyız? Ya da çocuklarımızı gerçek dünyaya döndürmek için çok mu geç kaldık?

Teknolojinin neresindeyiz diye baktığımızda biz yetişkinler daha 1. sini keşfederken çocuklarımızın 2, 3, hatta 4. sürümünü takip edip çoktan yeniliklerin bir parçası haline geldiğini görüyoruz. Bizlere öğretilen her şey silinip yeni baştan yazılıyor sanki. Yalnız olmadığımız çok açık. Nasıl davranacağımız noktasında ise karşımıza iki seçenek çıkıyor. Ya bilgisayar teknolojisine savaş açacağız ya da ayak uydurup onlarla yaşamayı öğreneceğiz. Hangisi daha zor sorusuna yanıt aramak ise çok bilinmeyenli denklem çözmenin ötesinde gözüküyor.

Aslında açık olan tek gerçek bilgisayar, tablet, akıllı telefon kullanımının istesek de istemesek de zorunlu kullanım haline getirilmiş olması. Yetişkinlerde son yıllarda giderek artan sosyal medya bağımlılığı, ergenlerde ise oyun ve internet bağımlılığı oldukça yaygın gözlenir bir sorun haline gelmiş durumda. Bu problemi çözmek için kesin yollar olabileceğini söylemek sihirli bir değnekle her şeyi halletme sözü vermek gibi ütöpik bir şey olacaktır.

Günümüzde Teknolojik Bağımlılık tıpkı sigara ve alkol bağımlılığı gibi tehlike saçıyor. Tek farkları ise sigara ve alkol bağımlılığı için tedavi merkezleri ve tanımlanmış yöntemler bulunurken internet ve bilgisayar için aynı şeyleri söyleyemiyoruz. Sana zarar veren ortamlardan uzak durmalısın demek maalesef bilgisayar kullanımı için işe yaramıyor. Çünkü konu bilgisayar ve internet olduğunda kullanılmaması ya da uzak durulmasının istenmesi mümkün gözüküyor. Bu konuda çaresiz gibi gözüksük de savaşıma ve teknolojinin çocuklarımızı esir almasını önlemeye çalışmalıyız.

Yeterli miktarda verimli şekilde kullanım için yetişkinlere düşen tüm sorumlulukları yerine getirmek bilgisayar bağımlılığının önüne geçmek için etkili bir yol olabilecektir.

Bilgisayarların kullanımını çocuklarımıza yasaklasak da ellerinde daha cazip ve yine her ihtiyaçlarını görebilecek başka bir araç karşımıza çıkıyor: **Cep Telefonu**. Bilgisayar bağımlılığı gibi cep telefonu bağımlılığı da aynı hızla çocuklarımıza ulaşmış durumda. Yanlış kullanımlarda tahmin edilemeyecek kadar olumsuz etkileri olan bu iki araçla nasıl baş edileceğine geçmeden önce ergenlerin hatta çocukların neden bu kadar internet ve bilgisayarı sevdikleri üzerinde durmak gerekli. Ergenler bilgisayardan, cep telefonundan, internette kopamazlar çünkü:

- İstedikleri kimliğe rahatlıkla girebilirler. Kim olmak isterlerse o olurlar.
- Ergenlik döneminde ilişkiler ve sosyalleşme çok önemli bir yer tutmaktadır. İnternet ile ergenler rahatlıkla sosyalleşebilirler. Gerçek dünyada sahip olamadıklarını düşündükleri güveni sanal âlemde yakaladıklarına inandırır kendilerini.
- Onlar için stres atma aracıdır.
- Hayatın çok fazla sınırlamalar getirdiğine inanılan bu dönemde ergenler internet ile sınırsızlığa ulaşırlar.
- Televizyon gibi pasif değil aktif bir eğlence aracıdır.
- Gerçek hayatta hata yapmaktan korkan ergen için sanal ortamlar paha biçilemez yerlerdir. Tek tuşla tüm yanlışlarını silebildiklerine inanırlar.
- Sanal ortamlarda hiçbir yerde alamadıkları kadar hızlı ödül alırlar ve bu durum onlar için bu araçları vazgeçilmez hale rahatlıkla getirebilmektedir.

Çocuklarımız sokağa çıkmadan önce bizler tarafından şu tip soru yağmurlarına tutuluyorlar:

Nereye Gidiyorsun?

Kimlerle görüşeceksin?

Kaçta geleceksin?

Kaç kız, kaç erkek olacaksınız?

Bu tür soruları çocuklarımız bilgisayar başındayken de soruyor muyuz? Bilgisayar ve cep telefonu kullanımının çocuklarımızı çıkmaz bir sokağa sürüklediğini unutmamalıyız.

DSM IV eksen 1 kategorisinde dürtü bozukluklarından bağımlılık sendromu olarak kabul edilen bilgisayar – internet bağımlılığı tanısı aşağıdaki testte yer alan belirtilerin 5'inin olumlu cevaplanması ile konulmaktadır.

IADQ Soru Maddeleri:

1. İnternet ve bilgisayar kullanma süreniz hakkında, ailenize, arkadaşlarınıza ya da başkalarına yalan söylediniz mi?
2. Aklınızı halen internet ile meşgul hissediyor musunuz? (Bir önceki çevirim içi olduğunuz anı veya bir sonraki çevirim içi olacağınız anı düşünüyor musunuz?)
3. Günlük internet kullanımınızı kontrol altına alabilmek adına, geçmişte başarısızlıkla sonuçlanan denemeleriniz oldu mu?
4. İnternet ve bilgisayar tutkunuz sebebiyle, herhangi bir anlamlı ilişkinizde, eğitim-öğrenim durumunuzda ya da kariyerinizde sorun yaşadınız mı?
5. Aileniz ve sevdiklerinizle paylaştığınız zaman dilimi yerine, ekran başında internet bağlantısında olmayı tercih ediyor musunuz?
6. İnternet bağlantı sürenizi azalttığınız günlerde kendinizi huzursuz, huysuz, depresif veya sinirli hissediyor musunuz?
7. Gün içinde planladığınızdan daha uzun süre mi çevrim içi oluyorsunuz?
8. Günlük internet bağlanma süreniz, çevirim içi olma ihtiyacınızla birlikte artış gösteriyor mu?
9. İnterneti ve bilgisayarı kullanım amacınız, yaşamsal sorunlardan uzaklaşmak veya disforik duygu durumunuzu hafifletmek için mi kullanıyorsunuz? (Örneğin çaresizlik, suçluluk, anksiyete-kaygı, depresyon duyguları)
10. Ekran karşısında bilgisayarda geçirdiğiniz süre sebebiyle, sosyal yaşamınızdaki arkadaşlarınızla planlarınızı erteliyor musunuz?



Bu testin soruları psikiyatrik bir tanı için gerekli ve daha çok gençlere yönelik oysa şimdi sizlerin cevaplamasını istediği üç basit soru ile yetişkinlerin de bağımlılık düzeyleri ölçülüyor. 1. Soru: Sabah uyanır uyanmaz yaptığınız ilk şey telefonunuza bakmak mı? 2. Soru: Bedava bir tatil kazandınız, tek şart tatiliniz ile ilgili sosyal medyada hiçbir paylaşım yapmayacaksınız. Tatile gider misiniz? 3. Soru: Tuvalete telefon ile gidiyor musunuz? Bu soruların 2/3'üne evet diyorsanız farkında değilsiniz fakat siz de ebeveyn olarak sanal dünya bağımlısısınız. O zaman çocuklarımız gibi kendimizi de korumanın yolları üzerinde

durmalıyız. Bu konu ile ilgili Dr. Mehmet Şakiroğlu ve Dr. Cansel Poyraz Akyol'un yayınladıkları "Kapat: Çocukları Sanal Dünyadan Koruma Kılavuzu" adlı kitabı okumanızı öneririz. Genel olarak dikkat edebileceğiniz birkaç önerimiz var.

Öneriler...

- Çocuđunuzun bağımlı olduğuna yönelik şüpheleriniz varsa mutlaka bir uzman yardımı alınmalıdır.
- Anne ve babalar, teknolojiye ayak uydurmalı hatta çocuklarından daha iyi takip etmelidirler. Böylelikle nelerin zararlı olabileceği konusunda daha bilinçli olunabilir.
- Gerçek hayatın verimliliği arttırılmalıdır. Çocukların okul dışı hayatlarında ilgi ve yetenekleri doğrultusunda emek harcadıkları veya sosyal destek görebilecekleri, başarıyı tadabilecekleri bir alan bulunmalıdır.
- Çocuđunuzun yaşına göre internet filtresi kullanmak etkili bir koruma yöntemi olacaktır. Bu filtrenin sıklıkla değiştirilmesi unutulmamalıdır.
- Ara ara çocuğunuzun girdiği web siteleri ve izlediği videoların kontrolü sağlanmalıdır.
- Bilgisayarda onlarla vakit geçirip onlara ayak uydurmaya çalışılmalıdır.
- Bilgisayar başından kalkması istenirken ailelerin çağırdıkları ortamın başka bir bağımlılık olan televizyon ortamı olmamasına önem verilmelidir.
- Ebeveynler çocukları için en önemli rol model olduklarını unutmamalıdır. Öncelikle kendilerinin teknoloji kullanımını gözden geçirmelidirler.
- Cep telefonu kullanımına sınırlama getirilmeli ve asla telefonu ile aynı ortamda ders çalışmasına ve uyumasına izin verilmemelidir.
- Ailece yemek masasına cep telefonları olmadan oturmaya ve birlikte sohbet etmeye özen gösterilmelidir.
- Ailece gidilebilecek kültür, sanat etkinlikleri, geziler planlanmalıdır.
- Ergen çocuklar özgür bırakılmak istedikleri için kontrolleri olabildiğince gizli yapılmalıdır.
- Sürekli olarak "bilgisayarı kapat artık, cep telefonunu bırak artık, ders çalış" gibi yönlendirmelerde bulunulmamalıdır. Uyarılar sadece davranış esnasında yapılıyorsa bir süre sonra hiçbir etki oluşturmayacak aksine zıtlaşmalara yol açabilecektir. Bunun yerine ev içi net kurallar belirlenmeli ve belirlenen sınırların takibi kararlı, tutarlı bir şekilde yapılmalıdır.

OKAN EğİTİM KURUMLARI PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK BİRİMİ

Kaynaklar:

DSM IV – TR Tanı Ölçütleri

Hunley, S.A (2005). *Adolescent Computer Use*. US National Library of Medicine.

Margeret, C. (1997). *Early Adolescent Computer Use: Isolation or Socialization?*



anaokulu • ilkokul • ortaokul • lise