



**CİHANBEYLİ
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

MART AYI BÜLTENİ

İNTERNET KULLANIMI

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI, BAĞIMLILIK
VE ANNE-BABALARA ÖNERİLER

Mart, 2018

**"Farkındalık önlemeye yönelik atılan
ilk adımdır!"**

Konu Başlıkları

- İnternet ve İnternet Kullanımı
- Ergenlerde Problemlı İnternet Kullanımı
- Siber Zorbalık ve İnternetin Güvenli Kullanımı
- Güncel Bir Sendrom: Hikikomori
- Sosyal Medya Bağımlılığı
- Oyun Bağımlılığı
- Film Önerisi

İletişim

964695@meb.k12.tr

03326734126

İNTERNET VE İNTERNET KULLANIMI

İnternet 21. yüzyılın en yaygın kullanılan iletişim araçlarından biridir. İnternet genel anlamda; bir bilgisayarın birbirleriyle bağlantılı milyonlarca bilgisayardan herhangi biriyle veri, ileti, dosya vb. alışverişi yapmasına olanak sağlayan, birbirleriyle bağlantılı bilgisayar sistemi şeklinde tanımlanabilir.

İnternet'in doğuşu 1960'lı yıllara kadar uzanır. Massachusetts Institute of Technology (MIT)'de 1960'lı yılların başlarında düşünülmüş ve teknik alt yapısına ilk adımı atılmış olan internet, olası bir nükleer savaşta askeri iletişimi kurarak bir ana bilgisayardaki bilgilerin diğer bilgisayarlara aktarılmasını ve sürekli bir iletişimi sağlamak amacı ile geliştirilmiştir



R-Net'in yaklaşık 50 000 kişilik bir kitleye hizmet vermekteydi. Tüm dünyada olduğu gibi, Türkiye'de de internet başlangıçta, bilgi aktarımı sağlamak amacıyla kullanılmıştır. 1995 yılı içinde dünyadaki gelişime paralel olarak web sayfaları, elektronik posta ve diğer servisleri ile kullanıcıların beklentileri

28 Şubat 2018 tarihi itibarıyla dünya çapında internet kullanıcı sayısı 3.858.502.500'dür ve artış devam etmektedir.

Türkiye'nin internete bağlanması ODTÜ ve TÜBİTAK'ın ortaklaşa yürüttükleri bir proje (TR-NET) sonucunda Amerika üzerinden sağlandı. Hızlı bir şekilde yürütülen çalışmalar sonucunda 12 Nisan 1993 tarihinden itibaren resmen kullanıma alındı ve kullanmak isteyen herkese açıldı. 1995 ortalarına gelindiğinde

doğrultusunda özellikle tanıtım ve pazarlama için kullanmaya başlanmıştır.

İnternet; iletişim, sosyal çevre oluşturma, anında mesajlaşma, sesli ve görüntülü görüşme, müzik-videolara ulaşım, canlı yayın yapma, oyun oynama, bilgi-belge

paylaşımı, araştırma yapma gibi amaçlarla kullanılmaktadır. Dünyada ve ülkemizde internet kullanım istatistiklerine bakıldığında internet kullanımında sürekli bir artış göze çarpmaktadır.

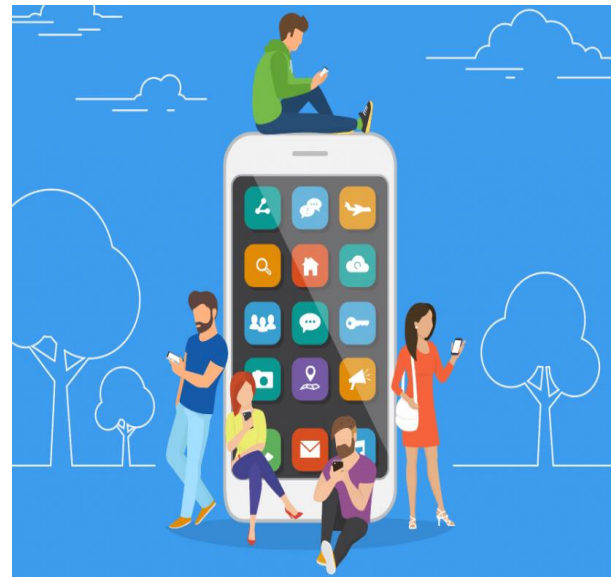


Dünyada internet kullanımı istatistikleri incelendiğinde; 2000 yılında 414,794,957 internet kullanıcısı bulunurken bu sayının 2016 yılına gelindiğinde 3,424,971,237'ye çıktığı görülmektedir, yüzde olarak belirtildiğinde 2000 yılında %6,8 olan oran 2016 yılında %46,1'e ulaşmıştır. 28 Şubat 2018 tarihi itibarıyla dünya çapında internet kullanıcı sayısı 3.858.502.500'dür ve artış devam etmektedir. Bu istatistiklerden dünya nüfusunun yaklaşık yarısının internet kullanıcısı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (<http://www.internetworldstats.com>, 2018).

Türkiye'de internet kullanımını tespit etmek için Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) "Bilgi Toplumu İstatistikleri, 2004-2017" incelendiğinde; 2004 yılında %18,8 olan

internet kullanım oranı, 2017 yılında %66,8 yükselmiştir. 2005 yılında internet kullanımında düşüş olduğu, 2006 yılında bu konuda araştırma yapılmadığı, 2007 yılında internet kullanımının %30,1'e yükseldiği ve bundan sonraki yıllarda internet kullanım oranında sürekli artış olduğu görülmektedir. İnternet Türkiye'de yaygın bir şekilde kullanılıyor gibi görünse de, Avrupa ülkeleriyle kıyaslandığında bu durumun pek de öyle olmadığı sonucu ortaya çıkmaktadır. İnternet kullanımı açısından erkeklerin internet kullanım oranının bayanlarla kıyaslandığında daha fazla olduğu görülmektedir.

İnternetin kullanım istatistikleri tüm dünyayı ve ülkemizi hızla saran bir ağ ile karşı karşıya olduğumuz açıkça ortaya koymaktadır. Bu nedenle güvenli internet kullanımı ve internet kullanımının insan hayatında ortaya çıkarabileceği sorunlar hakkında farkındalık kazanılması amacıyla "İnternet Kullanımı" bültenimizi hazırlamış bulunmaktayız.



ERGENLERDE PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

Problemlı internet kullanımı; sosyal, akademik/mesleki olumsuz sonuçlar doğuran bilişsel ve davranışsal belirtilerden meydana gelmiş, çok boyutlu bir sendromdur (Caplan, 2005). Yeni bir kavram olan problemlı internet kullanımı araştırmacılar tarafından aşırı internet kullanımı, patolojik internet kullanımı, bilgisayar bağımlılığı, internet bağımlılığı gibi kavramlarla adlandırılmaktadır.



Bilişim ve teknoloji çağı olan bu dönemde bilgisayar ve internet kullanımı artık hayatın bir parçası haline gelmiştir. İnternetin ilk ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olsa da internetin hızla yaygınlaşması patolojik aşırı kullanımına

ve bağımlılık türü olarak tanımlanan internet bağımlılığına neden olmaya başlamıştır (Arısoy, 2009).

Problemlı internet kullanımının sonucu gibi görünen internet bağımlılığını, sadece internetin patolojik boyutlarda kullanımıyla tanımlamak yetersiz olmaktadır. Çünkü

Ergenlik döneminin genel özellikleri ve gelişim dönemi olarak insan hayatındaki önemi düşünülüğünde, problemlı internet kullanımının; ergenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileme potansiyeline sahip olduğu, sosyal ilişkilerini azaltabileceği, internetin bu şekilde kullanılmasının ergenlerin kimlik gelişimi sürecine olumsuz etki edebileceği söylenebilir.

bağımlılığın internete değil, içeriğe ve sunduğu imkânlarla karşı geliştiği görülmektedir. Problemlı internet kullanımı ile ilgili olarak en sık görülen bağımlılık nesnelere; online-seks(pornografi), online-oyunlar, online-kumar, online-borsa şeklinde belirtilmiştir (Gönül, 2002). Ayrıca Öztürk ve Özmen (2011), çevrimiçi oyun oynayan, internette sohbet eden ve internetten program indiren öğrencilerin, internette bilimsel araştırma yapan, günlük haberleri takip eden

ve interneti elektronik posta göndermek ve almak için kullanan öğrencilerden daha fazla problemlili internet kullanma eğiliminde olduklarını tespit etmişlerdir.



21. yüzyılın en önemli teknolojik gelişmelerinden biri olan ve günlük yaşamın bir parçası haline gelen internet, etkili kullanıldığında zaman ve mekân sınırı olmaksızın istenilen her an bilgiye ulaşabilme kolaylığı sağlamakla birlikte; doğru kullanılmadığında da özellikle ergenler ve çocuklar üzerinde olumsuz etkilere neden olabilmektedir (Turnalar Kurtaran, 2008).

Problemlili internet kullanımı ergenlerin gelişimini, sosyal yaşamını olumsuz etkilediği gibi ruh sağlığı açısından da olumsuz sonuçlar doğurabilmektedir. Bu durumun ergenin okul yaşamına, aile yaşamına, sosyal yaşantısına ve arkadaşlık ilişkilerine zarar verebileceği düşünüldüğünde problemlili internet kullanımıyla ilişkili faktörlerin ortaya konmasının ve bunların önlenmesinin birey ve

toplum için önemi net biçimde anlaşılabilir.



Ergenlik internet kullanımının olumsuz etkilerinin yaşandığı en yüksek risk grubudur (Tahiroğlu ve ark., 2008). Ergenlerin problemlili internet kullanımının en önemli nedenini gelişimsel ihtiyaçları oluşturmaktadır. (Ceyhan, 2008).

Ceyhan'a (2011) göre ergenlik dönemine özgü kimlik gelişimi sürecinde, ergenlerin çevresi ile sosyal ilişkileri önem kazanırken ergenler bu çevrede çeşitli kimlik denemelerinde bulunmaktadır. İnternet; sağladığı içerik ve ortam ile ergenlerin bu tür kimlik denemelerini yaptıkları, gelişimsel ihtiyaçlarını karşıladıkları önemli bir araç konumuna gelebilmektedir. Sağladığı bu olanaklar sayesinde internet bir açıdan ergenlerin sağlıklı gelişimine katkı sağlayan bir iletişim aracı olarak değerlendirilebilir. Ancak kimlik edinimi sürecinde internetin sunduğu sanal ortam gerçekliğin ve gerçek ilişkilerin yerini alarak, ergenlerin gerçek yaşam deneyimlerini aksatmasına yol açtığında, sanal ortama yönelik bir bağımlılık

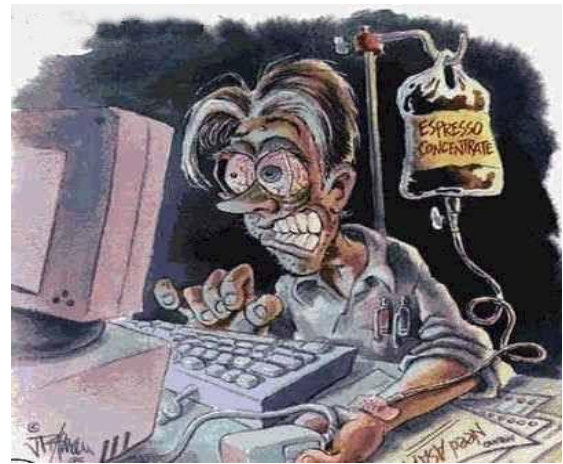
oluşması riskini beraberinde getirmektedir. Bu nedenle sağlıklı gelişim açısından ergenlerin çevreleri ile ilişkilerinde sanal ortamın gerçek ortamın yerini almaması gerekir.



Ergenlerde problemlerli internet kullanımının oluşmasında, gelişimsel ihtiyaçların yanında internet kullanım davranış örüntüleri de önemli rol oynamaktadır (Ceyhan, 2008). Young (2004), ergen ya da genç bireylerde interneti kötüye kullanmaya neden olan etkenleri ücretsiz ve limitsiz internet erişimine sahip olma, başka sosyal etkinlikleri unutup sadece interneti düşünme, internet erişimine aile tarafından bir kontrol ya da engelin konmaması, internetteki etkinliklerin gizlenebilmesi, gerçek hayattaki korku, takıntı ve kusurların internette gizlenip farklı bir kimliğe bürünebilmesi şeklinde sıralamaktadır. Bazı çalışmalarda internet kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde yalnızlık, sosyal izolasyon, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerinin düştüğü

ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı belirlenmiştir (Kelleci, 2008).

Problemlerli internet kullanımı kavramı genel olarak değerlendirildiğinde; bireyin interneti yoğun biçimde kullanması ve bu kullanımı kontrol etmede başarısızlık yaşaması, bunun yanında internet kullanımından dolayı sorumluluklarını yerine getirmekte ve sosyal ilişkilerde sorun yaşaması durumlarının problemlerli internet kullanımının belirleyicileri olduğu görülmektedir. Ergenlik döneminin genel özellikleri ve gelişim dönemi olarak insan hayatındaki önemi düşünüldüğünde, problemlerli internet kullanımının; ergenlerin ruh sağlığını olumsuz etkileme potansiyeline sahip olduğu, sosyal ilişkilerini azaltabileceği, internetin bu şekilde kullanılmasının ergenlerin kimlik gelişimi sürecine olumsuz etki edebileceği söylenebilir.



Geleceğin yetişkinleri olan gençlerin gelişimsel süreçlerden ergenliği sağlıklı bir şekilde tamamlaması için gençlere bilinçli ve güvenli internet kullanımı hakkında rehberlik

edilmesinin, aile ve sosyal çevre desteğinin önem arz ettiği görülmektedir. Problemlerini internet kullanımının ortaya çıkmasını engellemek için ergenlik döneminde gençlerin psikolojik iyi oluşlarını arttırmaya ve sosyal destek sistemlerini geliştirmeye yönelik hizmetlerin artırılmasının yararlı olacağı düşünülmektedir.



KAYNAKÇA

Arısoy, Ö. (2009). Internet addiction and its treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, Current Approaches in Psychiatry*, 1(1), 55-67.

Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736.

Ceyhan, A. A. (2011). Ergenlerin problemlerini internet kullanım düzeylerinin yordayıcıları. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 18(2), 85-94.

Ceyhan, E. (2008). Ergen ruh sağlığı açısından bir risk faktörü: İnternet bağımlılığı. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 15, 109-116.

Gönül, A.S. (2002). Patolojik internet kullanımı. *Yeni Symposium*, 40 (3), 105-110.

Kelleci, M. (2008). İnternet, Cep Telefonu, Bilgisayar Oyunlarının Çocuk ve Gençlerin Ruh Sağlığına Etkileri, *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 7(3),253-256.

Öztürk, E. ve Özmen, S. K. (2011). Öğretmen Adaylarının Problemlerini İnternet Kullanım Davranışlarının, Kişilik Tipi, Utangaçlık ve Demografik Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, Güz,1785-1808.

Tahiroğlu, A.Y., Çelik, G.G., Uzel, M., Özcan, N., Avcı, A. (2008). Internet Use Among Turkish Adolescents, *Cyberpsychology & Behavior*, 11 (5),537-543.

Turnalar Kurtaran, G. (2008). *İnternet bağımlılığını yordayan değişkenlerin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.

Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.





İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI VE SİBER ZORBALIK

İnternet, yetişkinler için olduğu kadar çocuklar için de bir iletişim, eğlence ve eğitim kaynağı olarak gün geçtikçe önem kazanıyor. İnternet çocuklara sağladığı bu birçok olanağın yanında birçok riski de barındırabilir.



Yasal olmayan, şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim, tehlikeli insanlarla iletişim, oyunlara aşırı bağımlılık başta gelen riskler arasındadır. Bilişim ve iletişim teknolojilerine erişimin artması ayrıca çocuk ve ergenler arasında eskiden beri görülen ve okul iklimini olumsuz yönde etkileyen şiddet ve zorbalığın sanal ortama taşınmasına neden olmuştur.

Siber zorbalık, bir birey veya grubun bilişim ve iletişim teknolojilerini kullanarak zarar verici davranışlar göstermesi olarak tanımlanabilir. Tüm bu durumlar ise problemlili internet kullanımı konusunu gündeme getirmiştir.

Bir kişinin cep telefonu ile gizlice utanç verici fotoğraflarını çekme, birisini kötüleyen ya da utandıran web sayfaları hazırlama, elektronik posta ya da cep telefonu mesajı ile aşağılayıcı, alay edici, tehditkâr, cinsel taciz veya şiddet içeren mesajlar gönderme, mağdurun web sayfasına ya da bloglarına

incitici, küçük düşürücü, tehdit edici mesajlar ya da resimler ekleme, mağdura ilişkin dedikodular yayma siber zorbalığa örnek olan davranışlardır.



Siber zorbalık okullarda öğrencilerin notlarının birden bire düşmesine, çok fazla devamsızlık yapmalarına, okuldan kaçmalarına, çeşitli psikolojik sorunların oluşmasına yol açabilmektedir. Depresyon,

sosyal kaygı, düşük öz-saygı, alkol ve uyuşturucu kullanmaya rastlanabilir. Siber mağdurların ayrıca yoğun duygusal stres yaşadıkları, kendilerini çaresiz ve dışlanmış hissettikleri ve siber zorbaya ve izleyicilere karşı yoğun öfke duydukları belirlenmiştir.

İnternetin Güvenli Kullanımı İçin Neler yapılabilir?

Çocukların ve gençlerin, bilgi ve iletişim teknolojilerini etkili ve verimli şekilde kullanımlarını sağlamak için okulların yeterli donanımla donatılmaları ve öğrenme etkinliklerinin internet teknolojilerini kullanma becerilerini kazandırmaya yönelik çalışmalar içermesi önemlidir. İnternetin sağlıklı ve yararlı kullanılabilmesine, ergenleri gerçek sosyal ilişkilere yöneltmeye, benlik saygılarını, öz güvenlerini ve öznel iyi oluşlarını yükseltmeye yönelik alternatif etkinlikler içeren eğitim programları ve sosyal aktiviteler düzenlenerek öğrenciler bilinçlendirilebilir.

- Okullarda ebeveynler ve öğretmenler internetin zararlı kullanımı konusunda bilgilendirilebilir, buna yönelik seminerler ve eğitim çalışmaları düzenlenebilir.
- Çocuk ve ergenlerin zihinsel, sosyal, duygusal ve cinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkileyecek internet sitelerinin kontrol edilebilir olmasına

yönelik önlemler (filtreleme gibi) alınabilir.

- Öğrencilerde problemlerle ilgili internet kullanımını önleyici ve giderici psikolojik danışma müdahaleleri düzenlenebilir.



İnternetin Güvenli Kullanımı için Anne Babalara Öneriler

Sevgili anne ve babalar, internet hakkında siz ne kadar çok bilgi sahibi olursanız çocuğunuzu da o derecede bilgilendirebilirsiniz ve interneti güvenli kullanmasını sağlayabilirsiniz. Bu sebeple interneti sizin de tanımanız gerekmektedir. Evde internet olmasa da çocuğun internete ulaşabileceği pek çok yer bulunmaktadır.

- 1- İnternet bağlantısının olduğu bilgisayarları çocuğun odasına değil, herkesin kullanımına açık olan odaya kurmanız önem taşır. Böylece çocuğun internet kullanımını daha kolay kontrol edilebilir.

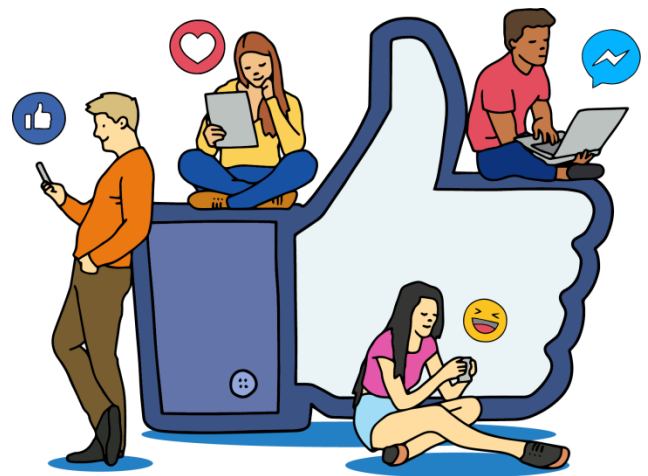
- 2- İnternetin kullanımı ile ilgili kurallar tüm aile üyelerinin katılımı ile belirlenmelidir. Bu konuda kurallara uymayı artırmak için tüm ailenin imzaladığı bir sözleşme yapılarak, görülebilir bir yere asılabilir.
- 3- Zaman sınırlaması yapılmalıdır. İnternette kalacağı süreler çocukla karşılıklı olarak belirlenmelidir.
- 4- Çocuk, internette karşılaştığı her şeye inanmaması konusunda uyarılmalıdır. “Şüpheli ol! Karşıdaki kişi her zaman kendisini tanıttığı gibi bir kişi olmayabilir. İnternette edindiğin bilgiler ve görüntüler seni yanıltabilir.” mesajı verilmelidir.
- 5- Çocukla internete neler yaptığı üzerine sık sık konuşulmalı, çocukla bu konuda aradaki bağlantı koparılmamalıdır.
- 6- Çocuğun internette yaptıkları takip edilmelidir. Herhangi bir sorunla ya da rahatsız eden bir durumla karşılaşıldığında yapıcı bir dille çocukla konuşulmalıdır.
- 7- Çocuk, kişisel bilgilerini ve şifrelerini paylaşmaması konusunda bilgilendirilmelidir. İsim, adres, telefon numarası, okul adı gibi kişisel bilgileri vermemesi gerektiği, internette tanıştığı kişilerle asla tek başına görüşmemesi gerektiği, tanımadığı kişilerin maillerini açmaması,

tanımadığı kişilerle fotoğraf paylaşmaması gerektiği söylenmelidir.

- 8- Çocuğun internetle ilgili bir konuda tehlikede olduğunu fark edilirse durum şikayet edilmeli, adli veya idari mercilere başvurulmalıdır. www.ihbarweb.org.tr adresine ya da 03125828282 numaralı telefona başvurulmalıdır.



Unutulmamalıdır ki gelişen bilgi ve teknoloji beraberinde birçok riski de beraberinde getirebilmektedir. Ancak güvenli ve kontrollü kullanım ve bilinçli yaklaşım ile bu tehlikeler uzak tutulabilmektedir. Böylelikle hem çocuklar hem de yetişkinler teknoloji ve internetin yararlı ve kolaylaştırıcı özelliklerinden güvenli bir şekilde faydalanabileceklerdir.



sosyal medya bağımlılığı



Günümüzde internetin yaygınlaşması ile birlikte, sosyal ağlar ve sosyal medya uygulamaları bireylerin vazgeçilmez paylaşım alanları arasına girmiştir. Sosyal medya uygulamaları kişilerarası iletişimi sağlamanın yanında bireylerin oyun, bilgi edinme, eğlenme, vakit geçirme, izleme gibi ihtiyaçlarını da karşılıyor. Sosyal medya, kullanıcılar tarafından birçok farklı amaç için tercih ediliyor.

Sosyal medya, kimileri için sosyalleşmeden kaçtığı, yalnız kaldığı, daha çok izleyici olduğu bir ortam iken, kimileri için de sosyalleşmek, gruplar içinde takdir edilmek, takip edilmek istediği bir ortam olabiliyor. Sosyal medyanın en önemli özelliği, bireyin isteği kişisel bilgilerini yine istediği kişilere, istediği şekilde ve sürede paylaşma fırsatı sunmasıdır.





Çoğu zaman bireyler günlük hayatta olmak istedikleri kişiyi sosyal medya üzerinden yaratıyor, kendi kullanıcı kimliklerini oluşturarak her türlü kültürden kullanıcı ile iletişime geçebiliyor. Dolayısıyla sosyal medyanın her türlü paylaşımına imkan tanıyan hızlı ve etkili bir ortam olması, insanlarla etkileşim için ucuz ve kolay bir yol sunması, zaman ve mekan kısıtlaması olmaması sosyal medyayı cazip kılan etkenlerdendir.



Dünyada ve özellikle ülkemizde internetin kullanım sıklığı artarken aynı zamanda sosyal medya araçlarının da kullanım oranı artış gösteriyor. Başta facebook olmak üzere twitter, foursquare, instagram, linkledin gibi ağlar bireyler tarafından tercih edilen uygulamalar arasında yer alıyor. Dünya genelinde faaliyet gösteren dijital pazarlama aracı “We Are Social” tarafından Türkiye’nin de içinde bulunduğu 30 ülkenin internet verileri baz alınarak hazırlanan İnternet ve

Sosyal Medya Kullanıcı İstatistikleri (2015)’e göre;

- Türkiye genelinde 37,7 milyon aktif internet kullanıcısı,
- **40 milyon sosyal medya hesabı,**
- Yaklaşık 69,6 milyon mobil kullanıcı bulunuyor ve yaklaşık 70 milyon kişi mobil bağlantı kullanarak internete giriş yapıyor.

• **2013 yılı ile karşılaştırıldığında, Türkiye’de aktif internet kullanıcısı %5, aktif sosyal medya kullanıcısı ise %11 oranında artış göstermiş.**

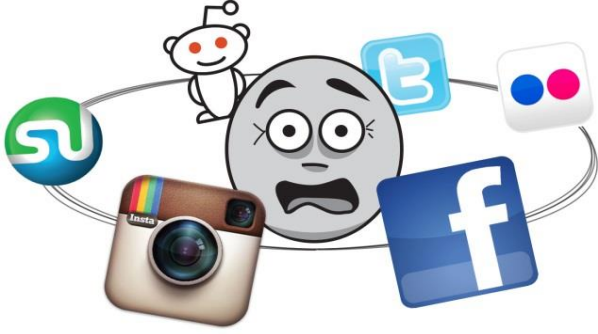
- Türkiye’deki internet kullanıcıları gün içerisinde ortalama 4 saat 37 dakikayı internette, 2 saat 51 dakikayı mobil internette, 2 saat 56 dakikayı ise sosyal medyada geçiriyor.

- Türkiye’de en çok kullanılan sosyal ağlara bakıldığında Facebook %26 ile ilk sırada yer alırken, WhatsApp’ın kullanım oranı %23, Facebook Messenger’in %21, Twitter’in %17, Google+’nın %14, Skype’in %13 ve Instagram’ın %12’dir.



2015 yılında yapılan bir başka araştırmada ise gençlerin %10’unun günde 7 saatten fazla, %21’inin de 4-6 saat kadar sosyal medyayı kullandıkları sonucuna ulaşılmış. Tüm bu rakamlar ülkemizde sosyal medya kullanımının ciddi boyutlara ulaştığını,

gençlerin risk altında bulunduğunu ve özellikle gençler üzerinde sosyal medya



bağımlılığı ile ilgili farkındalık geliştirilmesi gerektiğini ortaya koyuyor.

Bireylerin çok uzun süre sosyal ağlarda gezinmesi, bu sürenin gerçek sosyal ilişkilerinden daha uzun sürmesi ve okul-iş gibi önemli aktivitelerini engellemesi halinde sosyal medya bağımlılığından söz ediliyor. Sosyal medya bağımlılığının bireylerin yaşamına bazı olumsuz etkileri söz konusudur. Az ve kalitesiz uyku, günlük işlerin aksaması, akademik performansta düşüşün yanında gerçek hayatta sosyal ilişkilerin zayıflaması, asosyallik ve evlilikle ilgili problemlere de yol açıyor. Günümüzde sosyal medya bağımlılığı, sigara ve alkol bağımlılığının önüne geçmiş durumda. Araştırmacılar, sosyal ağlarda bulunma isteğinin uyuma ve dinlenme isteğinin önüne geçtiğine dikkat çekiyor. Çünkü sigara ve alkol bağımlılığında bağımlılık yapan maddeden uzak durmak tedavi sürecinde mümkünken, internet günlük hayatımızdaki birçok işte kullanıldığından sosyal medya uygulamalarını da içinde barındıran internette uzak durmak ya da hayatımızdan çıkarmak çok daha zor bir süreç. Bununla birlikte sosyal medya araçlarının 'bağımlılık' derecesinde kullanımı kaygı

bozukluğuna, sosyal alanda iletişimle ilgili problemlere ve depresif bir yapıya neden olabiliyor.

Sosyal medyayı hayatımızdan tamamen çıkarmanın zor olduğu kabul etmekle birlikte sosyal medya kullanımını sınırlandırmak mümkün. Sosyal medya kullanımını azaltmak için;

- Bireyin kendine sosyal medya kullanımı ile ilgili kurallar koymasına gerekiyor. Örneğin; akşam 8'den sonra Facebook'u açmama, günde 1 kez Instagram'a bakma gibi kurallar sosyal medya kullanımını azaltan etkili yollardandır.
- Sosyal medya yerine bireyi meşgul edecek yeni aktiviteler bulmak da oldukça önemli. Özellikle gençler için spor faaliyetleri sosyal medya yerini alabilecek faaliyetlerden.
- Bazı sosyal medya araçlarını



elemek, kullanmamak ise seçilebilecek bir diğer yoldur. Birden fazla sosyal medya uygulamasını kullanan bireyler, bazı uygulamaları kullanmayarak sosyal medya kullanımını azaltabilirler.



GÜNCEL BİR SENDROM: HIKIKOMORİ

Hikikomori, “geri çekilmek, içe dönmek, elini eteğini çekmek” anlamına gelen Japonca bir kelimedir. Toplumdan uzak ve belki de topluma bir tür tepki olarak odalarından yıllarca çıkmayan kişilere Hikikomori adı veriliyor. Japonya’da tanımlanan bir sendrom olan Hikikomori daha çok erkeklerde görülüyor. Japonya Sağlık Bakanlığı ülkelerinde yaklaşık 1 milyon kişinin bu sendromdan müzdarip olduğunu belirtiyor. Son yıllarda yapılan araştırmalar hikikomorinin sadece Japonya’ya özgü olmadığını, başta ABD, İngiltere, Fransa, Singapur olmak üzere bir çok ülkede Hikikomori olgularına rastlandığını ortaya koyuyor.

Gidilmesi gereken iş, okul veya benzeri bir sorumluluğun tamamen reddedilerek sosyal

dünyadan izole bir biçimde yaşanan hayat biçimi olan hikikomori, kişinin hayatına görünmez duvarlar inşa ederek modern bir hapisane hayatı yaşamasına neden oluyor. Kişinin evinde veya odasında 6 ay veya daha fazla süre kalarak sorumluluklarını yerine getirmemesi, sosyalleşmeyi reddetmesi olarak kendini gösteriyor.



Araştırmalara göre Hikikomori sendromunun belirtileri kişinin günün büyük bir kısmını evde geçirmeye başlamasıyla kendini gösteriyor ve sosyal ortamlardan kendini soyutlaması ile devam ediyor. Kişide giderek artan bir şekilde sosyal karşılaşmayı

engelleme isteği meydana geliyor. Hikikomori sendromu olan bireyler, vakitlerinin büyük bir kısmını kendilerinin dış dünyayla tek bağı olan internet tabanlı araçlarla geçiriyor. Herkesin uyuduğu geceleri uyanık geçirirlerken; gündüzleri ise uyuyorlar ve dışarıdan gelen güneş ışığından dahi rahatsız oluyorlar.



Hikikomorinin temel nedeninin Japon tarzı katı çocuk yetiştirme kültürü ve rekabetçi eğitim olduğu ortaya konuyor. Ayrıca sınav stresi, aşkta hayal kırıklığı, sonu kötü bitmiş ve travmatik ilişkiler, dışlanma, anne-baba ile yaşanan sorunlar, başarısızlık korkusu da Hikikomori'nin gelişimine zemin hazırlıyor. Bu sendromu yaşayan kişiler genellikle çekingen, biraz asosyal ve uysal yapıda oluyorlar. Sebepsiz utangaçlık, kendine güvensizlik, az konuşma gibi bulgular gözlemlenebiliyor. Ayrıca bu kişiler bazen çok saldırganlaşabiliyorlar.

En tipik örneklerinden biri 2000 yılında Japonya'da yaşandı. Altı yaşında bir kız çocuğunu rehin alan, bir kadını öldüren ve dördünü de ağır yaralayan bir Hikikomori hastası ancak 200 polisin müdahalesi ile etkisiz hale getirilebildi. Bu gencin 3 yıldır odasından çıkmadığı, tüm zamanını TV izleyerek, bilgisayar oyunları oynayarak, internette gezinerek geçirdiği biliniyordu. Bu kişi eylemi kendisini terk eden annesinden intikam almak için yaptığını söylemişti.

Hikikomori vakalarının genellikle 15-20 yaşlarındaki erkeklerde görüldüğu, sendromun başlangıç yaşının ise 13-14 yaş olduğu belirtiliyor. Bu nedenle özellikle ön ergenlik dönemindeki çocukların ailelerine büyük görevler düşüyor. Çocukların bilgisayar ve internet kullanımının sınırlandırılması, teknolojik aletleri gözetim altında kullanmalarına izin verilmesi, sosyal faaliyetlere yönlendirilmesi büyük önem arz ediyor.



GAME OVER



Oyunlar çocuk gelişiminde önemli araçlardır. Oyun bireyin hem psikososyal hem de fizyolojik açısından gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Oyun oynayan çocukların karar verme, çevresini tanıma, karar verme becerileri ve oyunda karşılaştıkları sorunları çözmeleri neticesinde de problem çözme becerileri gelişir.

OYUN BAĞIMLILIĞI

Pek çok insan alkol ve uyuşturucu bağımlılığının neden acıya neden olduğunu tahmin edebilir. Bağımlılık, bireyleri olağan dışı şeyler yapmaya zorlar ve bunlar genellikle bireylere zarar veren davranışlardır ve sadece somut nesnelere değil, kumar oynamak gibi davranışlara da bağımlı olabilirsiniz.





Geçmişte oyun parklarında ve sokaklarda arkadaşlarla birlikte gerçekleştirilen gerçek etkinlikler olan oyunlar, günümüzde evlerde ya da internet kafelerde bilgisayar başında gerçekleştirilen sanal etkinlikler haline gelmiştir. Sanal oyunlar serüvenlerine 1968 yılında Spacewar isimli oyunla başlamış, günümüzde ise oyunlar için fuarlar açılmakta ve birçok platformda, değişken katılımcı sayısı ile oynanmaya devam etmektedir.

1. Bağımlılığa Giden Yol

Bağımlılıkta temel kriter bireyin sürekli oyun oynaması değil, oyun için yeme-içmeden kesilmesi, gündelik yapması gereken davranışları ertelemesidir. Bireyin oyun bağımlılığı yolundaki ilk işaretleri ise ders başarısının düşmesi, arkadaşları ile iletişiminin azalmasıdır.



Aşırı derecede oyun oynayan bireyler incelendiğinde, bu kişiler insanlarla ilişkilerinde olası hayal kırıklıklarına aşırı derecede duyarlılık göstermekte ve bu durum yabancılarla iletişim kurmalarında aşırı derecede kaygı yaşamalarına neden olmaktadır. Oyun oynama aynı zamanda bireye sanal tatmin sağlamakta, birey sosyalleşme ihtiyacını buradan giderdiğini düşünebilmektedir. Oyun içerisinde “bölüm atlama, sıralamanın yükselmesi vb.” ödüllerle birey sanal başarı ve statü sahibi olma duygusunu elde etmekte, ödüllerle pekiştirilen birey kendince oluşturduğu sanal dünyanın etkisine kapılıp içerisinden hiç çıkmak istememektedir.



2. Bağımlılığı Önleme ve Güvenli Oyun

Ülkemizde internet ve oyun bağımlılara profesyonel destek veren tek yer Prof. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları Eğitim Hastanesi. Bu klinikte ileri düzey bağımlı bireylere destek verilmektedir. Bağımlı olmadan önce ise alınabilecek önlemler şunlar;

- Çocuğunuzun bilgisayar başında geçireceği süreyi çocuğunuzla ortak karar vererek sınırlandırın. Bilgisayarınızın işletim sistemi üzerinde yüklü gelen ya da yükleyeceğiniz üçüncü parti yazılımlarla bunu sağlayabilirsiniz.

- Kararlı olun! Çocuğunuzun bilgisayar başında geçireceği süre konusunda asla taviz vermeyin. Unutmayın, verilen her taviz çocuğunuzun bağımlılık konusunda bir adım daha atmasına sebep olacaktır.



- Bilinçli olun! Çocuğunuzun oynadığı oyunlar ve kullandığı programların içeriği hakkında bilgilendirin. Unutmayın, dünya genelindeki dolandırıcılık, istismar ve kişisel veri hırsızlığının önemli bir kısmı sanal yollarla olmaktadır.

- Güvenli İnternet kullanın! Güvenli internet kullanımı ile sadece belirlenmiş güvenli sitelere girilebilir. Güvenli internet erişimine <http://www.guvenlinet.org/tr/> üzerinden başvurabilirsiniz.



- Çocuğunuzun kaliteli zamanlar geçirebileceği ortamlar oluşturun.
- Çocuğunuzun yaşına uygun uygulamaları, uygulamanın altında yer alan PEGI (Pan European Game Information) derecelendirmesine göre seçebilirsiniz.

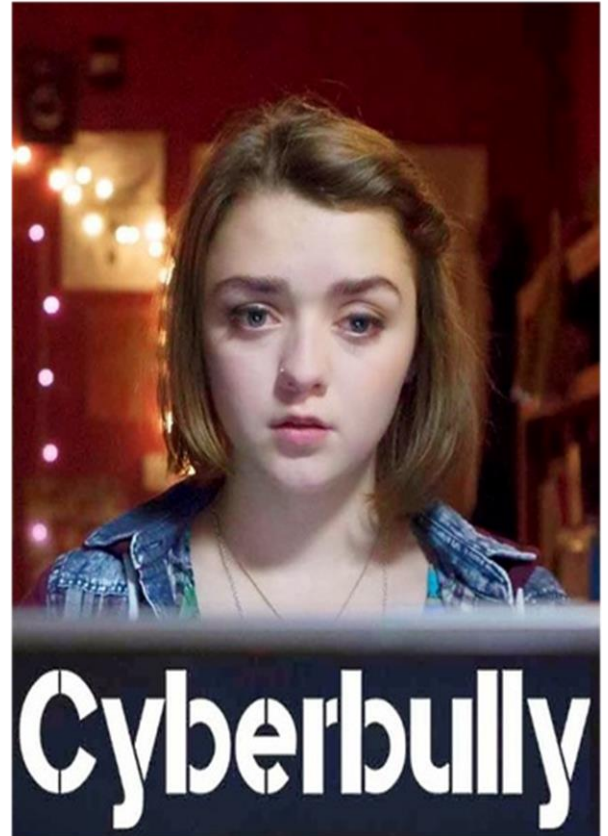


Belgesel-drama türündeki filmde siber zorbalıkla mücadele eden bir kızın öyküsü anlatılıyor. Casey adındaki genç kız, bir hacker tarafından bilgisayar üzerinden verilen emirleri yapmaya zorlanmaktadır. Hacker, genç kıyı eğer istekleri yerine getirmez ise özel resimlerini internet üzerinde paylaşmakla tehdit etmektedir.

FİLM ÖNERİSİ; SİBERZORBA

İnternet kullanımının hayatımızda hızla artan yeri beraberinde istenmeyen bazı durumları da getirmektedir. Siber zorbalık, bu problemlerden birisi. Siber zorbalık bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır. Özellikle ergenler arasında sıkça kullanılan sosyal medya siber zorbalığın en çok yaşandığı yerlerdir. Bültenimizin bu sayısında siber zorbalığın kişilerin hayatına etkisini ve meydana gelebilecek olumsuz sonuçlarını gözler önüne süren bir film önerisinde bulunuyoruz:

Cyberbully (Siberzorba).



Hacker, Casey'in Twitter, Instagram, Facebook başta olmak üzere tüm sosyal medya hesaplarını ele geçirmiş ve laptopun kamerasından onun odasını izlemekte ve duyabilmektedir. Ayrıca, kendi cep telefonu ve Casey'in yakın arkadaşı Megan'ın cep telefonuna da bir şekilde sızmıştır. Casey artık hacker tarafından verilen emirleri harfiyen yapmak zorundadır aksi takdirde özel resimleriyle neler yapabileceklerinin bir sınırı yoktur. "Bilgisayarı kapatmaya çalışırsan, interneti kesmeye çalışırsan, odadan çıkarsan resimler nete düşer."



Bu filmde sanal alemin gerçeklikleri görülmektedir. O kadar çok bilginin ve sahte kimliğin bulunduğu ortamda, gizliliğimizin olmadığını, bize özel olan her şeye ulaşılabilirliğini ve kötü amaçlarla

kullanılabilirliğini görmüş oluyoruz.

Birileri bilgisayarınızı, telefonunuzu neredeyse tüm elektronik cihazlarınızı hack yöntemiyle ele geçirebiliyor ve bu durum hayatınızı çok kötü şekilde etkileyebiliyor.

Filmin verdiği önemli mesajlarından biri şöyle "İnternette sahte isimle her şey çok rahat. İstedikimizi söyleyebiliriz. Kimse bizi yargılamadan, istedikimizi yapabiliriz. İnsanları aşağılayabiliriz. Belki de bu sadece iğneleme deyip, kendi kendimize yalan söyleyebiliriz. Peki ya bu bize zorbalık yapma hakkı verir mi?"

Filmin hem gençler hem de anne-babalar tarafından izlenmesinin siber zorbalığı tanıma ve farkındalık kazanma, daha güvenli bir şekilde interneti kullanma ve çeşitli önlemler alma yolunda etkili olacağını düşünüyoruz. İyi seyirler dileriz.

