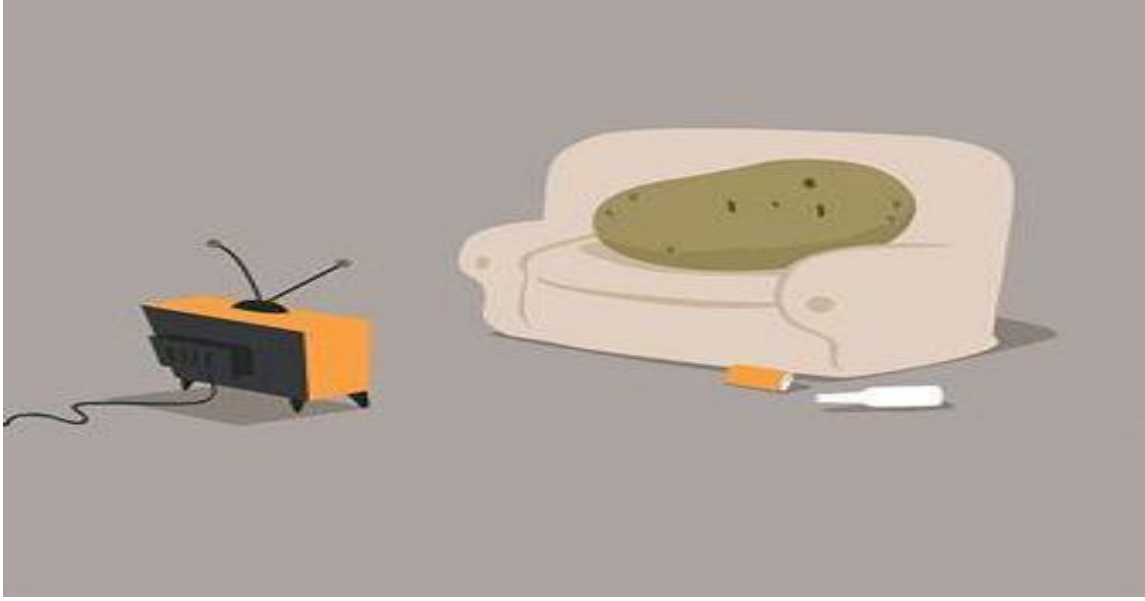


BİLGİSAYAR VE TELEVİZYON



Covid-19 pandemi salgını çocuklarımızı evde eğitim, canlı ders derken iyiden teknoloji bağımlısı haline getirdi. Bu konuda anne-babaların desteğe ihtiyaçlarının olduğunu düşündük. Tam bu noktada okul psikolojik danışmanları olarak "Teknolojik Bağımlılık ve Teknolojinin Doğru Kullanımı" konusunu paylaşmak istedik hem de anne babalar çocuklarına nasıl yardım yapabilirler konusunda ışık tutmaya çalıştık. Sizlerden beklentimiz yazıyı çocuğunuzla beraber okumanız, değerlendirmeniz ve önerileri işbirliği yaparak uygulamaya çalışmanızdır.

Hızlı ve büyük değişimler gösteren yaşam koşulları, şehirleşme, sosyal ilişkilerdeki farklılıklar ve hızla gelişen teknoloji günümüzde insanın gelişim portresini şekillendirmektedir. Yirminci yüzyılın en önemli buluşlarından biri olan bilgisayar, insan yaşamında giderek önemli bir yer almaya başlamıştır. Bilgisayar ve internet kullanımı ile bilgiye daha hızlı ulaşılması, bilgisayarın eğitim ve iş hayatında çok önemli bir yere sahip olması, farklı yaş düzeylerinde pek çok insan için sosyal ve eğlence ortamı olması, insan yaşamındaki öneminin en somut göstergeleridir. Teknoloji çağı olarak adlandırılan bu çağda bilgisayarın, televizyonun ve diğer teknolojik ürünlerin kullanılmaması ya da çok az miktarda kullanma çabası içinde olunması günümüz koşullarına uyumu zorlaştırmakta, bu durumun

tersine çok fazla kullanılması ise psikiyatri literatüründe "Teknoloji Bağımlılığı" olarak adlandırılan bir rahatsızlık olarak adlandırılmaktadır.

Bu noktada öncelikle Teknolojik Bağımlılığın ne olduğunun tanımlanması gerekmektedir;

Teknolojik bağımlılıklar, Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. **İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak** tanımlanmaktadır. Bu bağımlılıklar pasif (televizyon) ya da aktif (bilgisayar) olabilir. Etkileşim genellikle, neden olan ya da pekiştiren özellikleri (ses ve renk efektleri, aksiyon, olay sıklığı...) içermekte ve bu özellikler bağımlılık eğilimini artırabilmektedir.

Teknolojik gelişmeler ve değişmeler iyi değerlendirildiği takdirde; gelişimi olumlu etkileyen faktörlere dönüştürülebilir. Teknolojinin dengeli kullanımını sağlamak aslında bazen birey olarak bazen de ebeveyn olarak en çok sıkıntı yaşadığımız süreçlerden biridir. Özellikle çocuklar açısından baktığımızda bilgisayar kullanımı ve televizyon seyretme süreleri ile ilgili getirdiğimiz sınırlamalar ve bu süreçte yaşadığımız çatışmalar çocuklarımızla ilişkilerimizde önemli bir yere sahiptir. Doğru kullanım becerilerini kazandırmak bu günün çocukları ve gençleri için ileriye yönelik de teknolojiyi günlük yaşamlarına uyarlayabilmeleri adına işlevsel donanımlar sağlayacaktır.

Araştırmalar göstermiştir ki Teknoloji kullanımının;

- Bilgiye kolay ve hızlı ulaşmak,
- Sanal tecrübeleri gerçek hayata aktararak çeşitli deneyimleri prova edebilmek,
- Öğrenirken eğlenmek eğlenirken de öğrenmek, gibi olumlu etkileri bulunmaktadır.



Teknoloji kullanımının yukarıdakilere eklenebilecek çeşitli yararlarının yanında, çocukluk ve ergenlik dönemi gelişim parametrelerinde yarattığı olumsuz etkilere de kısaca değinmekte fayda var.

Televizyon Kullanımının Olumsuz Etkileri:

Konuyla bağlantılı olarak özellikle kitle iletişim araçları yoluyla geniş kitlelere ulaşan ve yoğun biçimde şiddet unsuru içeren yayınların çocuklar üzerinde yarattığı potansiyel tehlike işaretlerini şu şekilde inceleyebiliriz:

- **Davranışsal Gelişime Etkileri;**

Çocukların ve gençlerin televizyon başında geçirdikleri süre okul sonrası zamanları için oldukça geniş bir zaman dilimini kapsamaktadır.

Televizyon izlemenin en yoğun olduğu dönemin, 11-14 yaşlar olduğu belirlenmiştir. Ortalama bir çocuğun 16 yaşına kadar, televizyonda 13 bin şiddet eylemine tanık olduğu saptanmıştır. Şiddet eylemlerinin izlenmesi, çocukta ruhsal gerginliği arttırabilmekte; dengesi daha kolay değişebilen, öfke eğilimli çocuklarda, dürtüsel(zihninde geçen şeyleri olduğu gibi yapma ya da söyleme) ve duygusal kontrolü zayıflatmaktadır.

Şiddet karşısında çocukların gösterdikleri tepkiler, yapılarına göre farklılık gösterir. Bu tepkiler bazılarında ürkeklik, içe kapanma bazılarında saldırganlık şeklinde görülür. Buna bağlı olarak, bazı çocuklarda gece korkuları gelişebilir.

Çocuğun ne ölçüde saldırgan davranış repertuarı oluşturacağı, içinde yaşadığı ailenin saldırganlığa ilişkin tutum ve değerlerine bağlıdır. Sorunların çözüm yolu olarak benimsendiği ve bu tür davranışların pekiştirildiği bir çevrede yetişen çocuğun, ekrandan etkilenecek saldırgan bir yapı geliştirme olasılığı son derece düşüktür. Şiddet eylemlerinin olumsuz sonuçlarına en açık olan çocuklar, dürtü kontrolü zaten az,

saldırgan eğilimlere yatkın olan, duygusal ve sosyal yoksunluk yaşayan çocuklardır.

Televizyonun gençler üzerinde yarattığı potansiyel tehlike işaretlerini ise şu şekilde inceleyebiliriz:

- Sürekli olarak otoriteye karşı gelme durumu
- Kişiler arası problemlerin çözümünü fiziksel şiddet ya da şiddete dayalı tehditlerde araması
- Okul başarısızlığı, motivasyonda düşme
- Okulda disiplin suçlarını yoğun şekilde işlemesi

Bilişsel Gelişime Etkileri;

Aşırı televizyon izleme, okuma başarısı başta olmak üzere, akademik başarıyı düşürmektedir. Bunun nedeni, televizyonun yalnızca görsel algıya hitap eden doğasının, beynin sağ yarım küresindeki dille ilgili bölgenin gelişimini engellemesidir. Ayrıca ön beyin korteksi planlama, organizasyon, dikkat ve öz-denetimden sorumludur. Sürekli ve plansız televizyon izlemenin, bu bölgelerin tembelleşmesine neden olduğunu ortaya koyan araştırmalar bulunmaktadır. Aşırı uyarıcı öğelerle donatılmış çocuk programları, beynin dikkat bölgesini etkileyecek şekilde yapılmıştır. Çocuk uzun süre televizyon seyredip bu aşırı uyaranlara alıştığında, hafif uyaranlara dikkatini verememekte, bu nedenle de böylesi programlar, onun, oyunlarında ve sosyal ilişkilerinde beynini özgürce kullanmasını önlemektedir.

Çocuğun televizyonda seyredeceği programlarda seçici davranmak ve televizyon izleme sürelerini sınırlı tutmak, uyulması gereken ana ilkedir. Okulöncesi çocuklar için en fazla bir saat, okul çağı çocukları için en fazla iki saatin altında bir süre, televizyon seyretmek için yeterlidir. Televizyon programlarını önceden inceleyerek çocuğun seyrebileceği programları belirlenmesine rağmen çocuk televizyonda şiddete tanık olmuşsa seyredilen programı onunla paylaşmak, duygularını ifade etmesine fırsat tanımak, şiddet eyleminin çocuk üzerindeki olumsuz etkisini en aza indirir.



Bilgisayar Kullanımının Olumsuz Etkileri:

• Fiziksel Gelişime Etkileri:

Günümüz itibariyle yeterli düzeyde araştırma verisi bulunmamakla birlikte uzun süre monitör ya da ekran başında kalmanın obezitenin destekleyicisi olan çevresel faktörlerden olduğu gün geçtikçe ağırlık kazanan bir görüştür. Yeterli fiziksel hareketlilik olmadığı için kalori yakımı düşük seviyede kalmakta ve kilo alımı artmaktadır. Uzun süre ekran ya da monitör karşısında olmanın bir diğer sonucu da göz sağlığında ki bozulmalardır. Yine uzun süreli oturuların fiziksel değişimin hızlı ve yoğun olduğu ergenlik döneminde dolaşım ve omurga bozukluklarına neden olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmaların ortaya koyduğu önemli bir bulguda bazı bilgisayar oyunlarının epileptik nöbetleri tetiklediğidir.

Burada asıl önemli olan gençlerin yetişkin sitelerine kolayca girebiliyor olmalarıdır. Cinselliğin hormonal yapılanmasıyla yeni tanışmış gençlerde cinsellik algıları yanlış gelişebilmektedir. Erken yaşta detaylı cinsellikle tanışan bir genç yanlış eğilimlere yönelebilmektedir.

• Bilişsel Gelişime Etkileri:

Doğru kullanıldığında bilişsel gelişim bakımından son derece faydalı enstrümanlar olan teknolojik araçlar yanlış kullanımla insanın muhakeme gücünü zayıflatan, analitik düşünme yeteneğini azaltan makinelerden öteye geçemez. Beyin enerjisini yorumlama yerine sadece yorumlanmış hazır bilgiyi almaya çoğu zamanda rutin tekrarlanan işler, aynı tip oyunlar nedeniyle de öğrenme ve bilgiyi yorumlama yeteneklerinde düşmeye neden olabilir. Özellikle bilgisayar, sözel bilgilenme sürecinden çok görsel bilgilenme sürecine odaklı tasarlanmıştır. Bu nedenledir ki yapılan araştırmalar ve klinik tecrübeler aşırı bilgisayar kullanımının sözel öğrenme gücünü engellediği göstermektedir. Young'un 1996 yılında yaptığı

çalışmada öğrencilerin %56'sının çalışma alışkanlıklarının azalmasına bağlı olarak akademik başarılarında düşme yaşadıkları ve geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmanın sabah kalkmada zorlanmalara neden olduğu bildirilmiştir.

- **Sosyal Gelişim ve Kişilik Gelişimine Etkileri:**

Teknoloji kullanımı gençlerin sadece fiziksel, cinsel ya da bilişsel gelişimlerini etkilemez. Otorite, aile ve arkadaşları ile olan ilişkilerini de doğrudan etkiler. Buna çarpıcı bir örnek chat arkadaşlıklarının sanal ortamdaki çıkıp gerçek hayata yansımalarıdır. Örneğin sosyal fobik ya da en azından kaçınan kişilik özellikleri taşıyan bir genç rahatlıkla kaygı düzeyi çok da yükselmeden chat ortamında sosyal ilişki kurmaya başlayabilir ve bu ilişkiyi zamanla sanal dünyadan gerçeğe taşıyabilir. Buradaki risk bu ilişkinin gerçek hayata taşınmadığında başlar. Fobik özellikler patolojik bir hal alabilir veya genç kendisini farkında olmadan sosyal izolasyona itebilir. Sanal ortamların çekiciliği kaygı düzeyinin düşük ve kaçma şansının kolay olmasından kaynaklanır. Kişi normalde söyleyemeyeceği şeyleri sanal ortamda sahte bir güvenle söyleyebilir.

Bilgisayar yazılımlarının birçoğu yarışma ve agresyon(Bir araç olarak saldırganlık belli bir amaç uğruna başkalarına zarar verme davranışıdır) içeriklidir. Bu oyunlarda çocuklar ve gençler sanal karakterlerle ilişki kurarlar ve çoğu zaman da onların yetenekleri ile özdeşim kurabilirler. Günlük hayatlarında yapamayacakları bir sürü şeyi sanal ortamda yapabildiklerini görürler. Bu nedenle içine girdikleri gerçek olmayan dünya ile gerçek dünya arasındaki sınırlılıkları ayırt etmekte zorlanabilirler (Sherry ve Turkle, 1995). Eğer tercihleri de gerçek olmayan dünyadan yana olursa akranları ile ailesi ile görüşmeyi azaltıp bu yapay dünyada yapay güçleriyle yaşamayı tercih edebilirler. Başka önemli bir noktada saldırganlıklarının artması ve şiddete karşı duyarsızlaşmaları durumudur.

Sonuç olarak diyebiliriz ki bilişim teknolojisinin ölçülü kullanımıyla hayatımıza kattığı faydaların yanında, aşırı ve hatalı kullanımı da aşılması güç zararlar doğurabilir, insan nesli yaratıcılığını da sanal ortamda

bırakabilir, sosyal ilişkilerinde duyarsızlaşıp, paylaşma ve dayanışma gibi becerilerini de kaybedebilir.

Aşırı Bilgisayar Kullanımını Engellemek Adına Neler Yapılabilir:

Burada en önemli nokta karşımızdaki kişinin engellenme düzeyini doğru anlamak ve kendi istekleri doğrultusunda davranan birisi olduğunu unutmamaktır. Bu yüzden katı engellemeler yerine çocuklarının ilgilerine ortak olan ve ikna eden ebeveynler ya da erişkinler olmakta yarar vardır. Başka bir deyişle "Altın Orta Nokta" kuralından hareketle iç disiplini destekleyici bir tutum sergilemek gerekir. Buradan yola çıkarak neler yapılabilir:



1. Sanal ortam yerine doğal ortam:

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirebilir, onlara yeni olanaklar yaratabilirsiniz. Yaz kampları, hafta sonu doğa yürüyüşleri, evde ve bahçede yapılabilecek etkinlikler, hobiler, spor karşılaşmalarının izlenmesi gibi aktif ve doğal etkinliklere katılmasına yardımcı olabilirsiniz. Realiteyi kavramayı ve kabul etmeyi, paylaşmayı, strese dayanıklılığı ve en önemlisi yaşayarak öğrenmeyi öğreneceklerdir. Hele bu pandemi sürecinde çocuklar akranlarıyla buluşmada daha fazla sıkıntı yaşamaktadırlar. Sosyal mesafeye, maske kullanımına ve hijyene dikkat edecekleri ortamlarda sınırlı bir şekilde arkadaşlarıyla görüşmeleri sağlanabilir.

2. Spora yönlendirme:

Spor çocuklar ve gençlerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimleri için son derece gerekli bir aktivitedir. Çocuğunuza uygun bir spor çalışması seçebilir ve haftanın 2-3 gününü spor yaparak geçirmesini sağlayabilirsiniz. Bu yolla sosyal becerileri gelişecek, engellenme ve sınır

yaşantılarını öğrenecek, gerçekçi hedefler koyarak hedefe yönelik strateji oluşturma yetenekleri gelişecektir. Karar almada inisiyatif sahibi olmayı, uygulamada sorumluluk alabilmeyi ve sonucu her şekliyle değerlendirip yeni hedefler koyabilmeyi yaşayarak öğrenecekleri için özümsemeleri de kolay olacaktır.

3. Arkadaşlık ilişkileri desteklenmeli:

Çocuğunuzun arkadaşlık iliklerini desteklemeniz onu, var olan arkadaşlık ilişkilerini sürdürmek ve yeni arkadaşlık ilişkileri kurması için yüreklendirecek, bilgisayarda çok uzun ve gereksiz zaman geçirmek yerine arkadaşları ile olmayı seçmesine destek olacaktır. Bu sayede çocuğun kendini tanımlama ve ifade etme becerileri de gelişecek ve sosyal statü edinimi daha sağlıklı gelişecektir.

4. Sosyal Beceri Eğitimi:

Çocuklar ve gençler kendi akran grupları içinde iletişim kurmaya özendirilebilir. Eğer çocuk ya da genç iletişim kurmada, iletişimi başlatmada ve sürdürmede güçlük çekiyorsa, sosyal beceri eğitimlerinden faydalanılabilir. Bu konuda çocuğunuza, okulunda bulunan okul psikolojik danışmanı yardımcı olabilir ya da hastanelerdeki psikolog, çocuk ve ergen psikiyatrilereinden sağlık il müdürlüğü merkezlerinden yardım alınabilir.

5. Profesyonel Yardım:

Bunları yaptığınız halde çocuğunuzun giderek bilgisayar oyunlarına, bilgisayarda sohbet etmeye bağımlı bir hale geldiğini gözlüyorsanız ve bu durum çocuğunuzun okul başarısını, sosyal yaşamını olumsuz etkiliyorsa, bir profesyonel yardım alabilirsiniz.

6. İnternet-Bilgisayar Kullanım Sözleşmesi:

Aile Çocuk İnternet-Bilgisayar Kullanım Sözleşmesi: Bilgisayar ve internetin çocuklarınız tarafından etkili bir biçimde kullanılmasına, anne babanın da çocuğu ile kısır çatışmalara girmeden denetim mekanizmasında kolaylık sağlayabilir.

7. Aileler İçin İnternet Kullanım Önerileri:

Bilgisayar ve internette geçirilen zamanın sınırlandırılması, bilgisayarın herkesin bulunduğu odaya konması gibi basit önlemler çocuğunuza etkili bilgisayar kullanma alışkanlığı kazandırmaya yardımcı olabilir.

Kaynaklar:

- Haluk Yavuzer; Çocuğu Tanımak Ve Anlamak
- Özcan, N. Keser, "Çocuk ve Gençlerde Bilgisayar ve İnternet Kullanımı" Yasadıkça Eğitim, Sayı:78; Sayfa: 4-7, Nisan-Haziran 2003

ÇOCUK VE ERGENLERDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlkokulda ödev için oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılır. Ortaokulda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat yeterlidir. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.



Okul Öncesi

Yaş grubu günde

30 dakika

İlkokul

Oyun ve eğlence için
günde 45 dakika

45 dakika

Ortaokul

Oyun ve eğlence için
günde 1 saat

1 saat

Lise Çağında

Günde 2 saat

2 saat