

AYLIK E-BÜLTEN

KASIM 2024

SAYI:3

BAĞIMLILIK

Birçok etkenin bir araya gelerek oluşturduğu bir tablo olan bağımlılık, her yaştan ve her sosyoekonomik durumdan kişide görülebilecek bir sorundur. Bu sorunun; bireysel, ailesel, çevresel ve toplumsal bağlamda bütüncül bir yaklaşımla değerlendirilmesi gerekmektedir.

Bağımlılık, yalnızca bağımlı bireyin dünyasını etkilemekle kalmaz; bu sorunu çok daha geniş bir perspektiften değerlendirmek gerekir. Aileden yalnızca bir kişinin bağımlı olması, diğer tüm aile üyelerini doğrudan etkiler. Bu durum, “Bağımlılık bir aile hastalığıdır” sözüyle özetlenir. Ancak, bağımlılığın etkisi aile ile de sınırlı değildir, toplumsal ve kültürel yapıyı ve daha birçok faktörü aşama aşama etkileyen ve dönüştüren karmaşık bir problemdir. Bu nedenle, bağımlılıkla mücadelede toplumsal ve kültürel boyutların dikkate alınması büyük önem taşımaktadır.



İÇİNDEKİLER

1. Bağımlılık Nedir?
2. Tütün Bağımlılığı
3. Alkol Bağımlılığı
4. Madde Bağımlılığı
5. Kumar Bağımlılığı
6. Teknoloji Bağımlılığı
 - Akıllı Telefon Bağımlılığı
 - Sosyal Medya (Ağ) Bağımlılığı
 - Dijital Oyun Bağımlılığı
- 7.Yapılabilecek Çalışmalar (Öneriler)
8. Siber Zorbalık
9. Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- 10.Ölçekler ve Yararlanılabilecek Kaynaklar
- 11.Kaynakça



“Bağımlılık, hayatı daha iyi gösterdiği düşünülürken, onun içini boşaltan her şeydir.” Clarissa P. Estes

BAĞIMLILIK NEDİR?

RİSK FAKTÖRLERİ

Yaş

Erişim Kolaylığı

Biyolojik Faktörler

Yalnızlık ve Sosyal İhtiyaçların Yeterince Karşılanmaması

Düşük Benlik Saygısı

Sosyal Destek Eksikliği

Aile İçi Sorunlar

Psikolojik/ Psikiyatrik Sorunlar

Özdenetim Eksikliği

Dürtüsellik

Çevresel Faktörler

BAĞIMLILIK AŞAMALARI

1 DENEYSEL KULLANIM

Bu aşama ilk kullanım/deneme ile başlar. İlk aşama olan deneysel kullanımda merak duygusu söz konusudur. (Eğlence, farklılık arayışı, heyecan ve merak).

2 SOSYAL KULLANIM

Deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ve genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir. Bağımlılık yaratan maddelerin/davranışların sosyal ortamlarda ya da yalnızken kullanımı/tekrarı söz konusudur.

3 RİSKLİ KULLANIM

Bağımlılık yaratan madde/davranışın kullanımı bu kez düzenli bir hale dönüşmüştür. Kişi zevk almak ve/veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanmaya başlar. “Ben istersem bırakırım,” düşüncesi hakimdir. Arada bırakmayı dener fakat başarılı olamaz.

4 BAĞIMLI KULLANIM

Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kişi için bağımlılığını sürdürebilmek temel amaç haline gelir. Bağımlılık yaratan madde ya da davranışa erişemediğinde fiziksel ve/veya psikolojik yoksunluk belirtileri gözlemlenir. Kişinin bağımlılığı yüzünden ödediği bedeller artmaya devam eder; ancak kişi istese de kendini durduramadığı bir noktaya gelmiştir.



Bazı maddeler, sadece bir kere kullanımda bile bağımlılık riski taşırlar. İlk kullanımın ardından kişi yoksunluk belirtileriyle karşı karşıya kalabilir. Ayrıca, maddeyi deneyerek ilk başta hissettiği korkuyu yenmesi, ikinci kez maddeye yönelmeyi daha kolay hale getirebilir.

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

“Bağımlılık, özgürlükten yoksunluğu gizlemek için insanların taktıkları maskedir.” Stefano E. D’Anna

Günümüzde tütün ve tütün ürünlerinin kullanımı dünyada tek başına en önemli ölüm nedenidir. Dünya genelinde yaklaşık 1,3 milyar insan sigara içmektedir. Bu sayının 2025 yılında 1,8 milyara yükselmesi beklenmektedir. Dünyada sigara içenlerin yaklaşık üçte ikisi aralarında Türkiye’nin de bulunduğu 10 ülkede yaşamaktadır. Dünyada her yıl 7 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Dünyada bir günde 19.100 kişi sigaradan kaynaklanan hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir.



YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI

- Kalp ve damar hastalıkları
- Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- Ciltte sararma, kırışıklık, cilt kanseri
- Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

ELEKTRONİK SİGARA

Elektronik sigara, tütün dumanına benzeyen; ancak duman yerine aromalı nikotin buharı üreten pille çalışan cihazlara verilen addır. 250’den fazla farklı firma markasıyla çok farklı şekillerde (geleneksel sigara, puro, pipo, kalem, USB gibi) dünyada satılmaktadır. Ülkemizde satışı ve kullanımı yasak olsa da farklı yollarla ülkemize girişi yapılabilmektedir.

Yapılan çalışmalar elektronik sigaranın sigarayı bırakma konusunda yardımcı olmadığını ortaya koymuştur. Ayrıca yapılan çalışmalar elektronik sigaranın, tersine bir etki oluşturarak nikotin bağımlılığını sürdürdüğünü ve bırakma davranışını engellediğini göstermektedir.

Yapılan bir araştırmada ise 9. sınıfta elektronik sigara kullanmaya başlayan gençlerin bir sonraki yıl içinde geleneksel sigara ve tütün ürünlerine yönelme risklerinin daha fazla olduğu saptanmıştır.

SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN 10 ADIM

- Bırakma gününüzü belirleyin.
- Çevrenizdeki bütün sigara, çakmak, kibrit ve kül tablalarını uzaklaştırın.
- Küçük hedefler koyun.
- Kendinizi oyalayacak uğraşlar bulun.
- Sık sık dişlerinizi fırçalayın ve duş alın.
- Beslenmenize dikkat edin, bol su için.
- Sigara isteğinizi tetikleyecek etkenlerden uzak durun.
- Sakız çiğneyerek veya bitki çayı içerek sigara içme isteğinizin önüne geçin.
- Temiz hava alın, hareket edin.
- Canınız sigara isterse 10 kez derin nefes alıp verin.

SİGARA BİR GEÇİŞ MADDESİDİR.



Sigara firmalarının özellikle ergenleri hedef aldığı bilinmektedir. Sigara, satışı yasak olan bağımlılık yapıcı maddelere geçiş maddesidir. Yapılan bir araştırmada da madde kullananların % 86’sı, satışı yasak olan maddelere geçmeden önce kullandıkları ilk maddenin, sigara olduğunu belirtmişlerdir.

Alkol, bağımlılık yapma özelliği olan toksik ve psikoaktif bir maddedir. Alkol bağımlılığının bir hastalık olarak algılanması ve tanımlanması 19.yüzyılda gerçekleşmiştir.

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkollü içeceklerin aşırı kullanımı sonucu ortaya çıkan, bağımlılığa ve davranışsal bozukluklara neden olabilecek durum alkolizm olarak tanımlanmaktadır. Alkolizm terimini ilk kez İsviçreli bir halk sağlığı uzmanı olan Magnus Huss 1849 yılında kullanmış ve o tarihten bu yana kullanımı devam etmektedir.

Alkol almaya başlayan kişi, bir süre sora alkolün verdiği haz, güven verici etkileriyle alkol alım miktarını artırır ve bu şekilde iradesini kullanamama ve alkole karşı istek duyma oranı artmış olur. Bu durumda, kişinin alkole karşı bağımlılığının başlamasına sebebiyet verir.

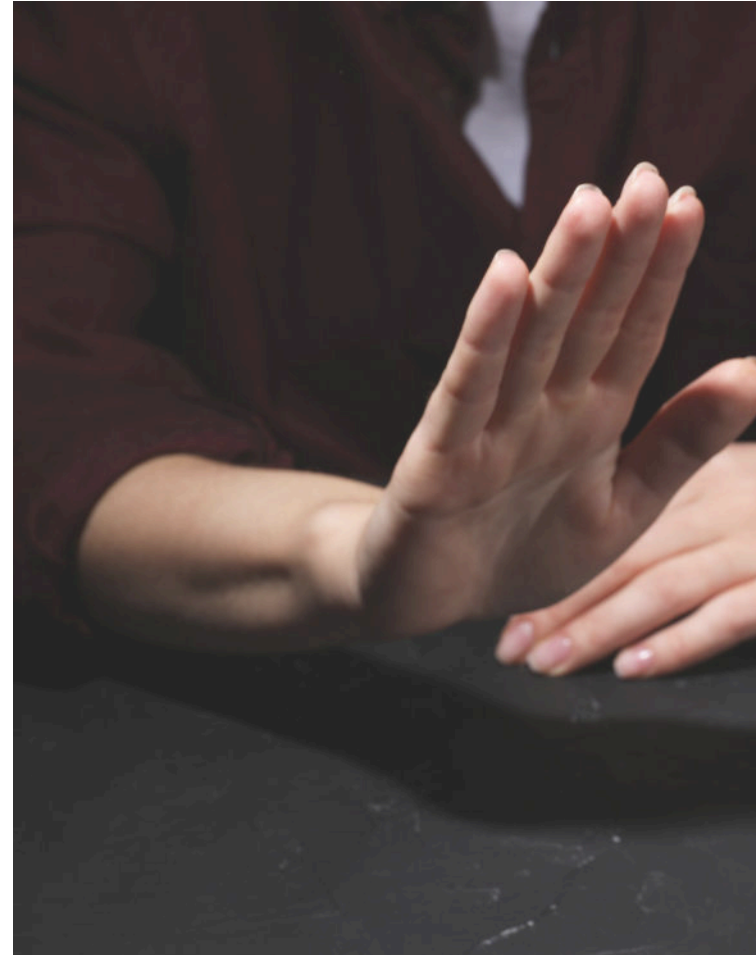
ALKOL BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

Amerikan Psikiyatri Birliğinin belirlediği DSM- 5 tanı ölçütlerine göre alkol bağımlılığı; on iki aylık bir süre içinde, aşağıdakilerden en az ikisi ile kendini gösteren, günlük hayatında belirgin bir sıkıntıya ya da işlevsellikte düşmeye yol açan, sorunlu bir alkol kullanım örüntüsüdür. Alkol bağımlılığının temel belirtileri arasında şunlar yer almaktadır:

- Kullanımı kontrol etme kabiliyetinin bozulması,
- Alkol kullanmayı bırakmak ya da denetim altında tutmak için sürekli bir istek ya da sonuç vermeyen çabalar olması,
- Alkol kullanımına diğer etkinliklere göre daha fazla öncelik verilmesi,
- İşte, okulda ya da evdeki konumunun gereği olan başlıca yükümlülüklerini yerine getirememe,
- Zararlarla veya olumsuz sonuçlarla karşılaşılmasına rağmen kullanıma devam edilmesiyle kendini gösteren güçlü bir alkol kullanma isteği,
- Alkolün gitgide eski etkisini kaybetmesi (tolerans geliştirilmesi),
- Çoğu kez, istendiğinden daha fazla ya da daha uzun süreli olarak alkol alınması,
- Alkolün etkilerinin neden olduğu ya da alevlendirdiği, sürekli ya da yineleyici toplumsal ya da kişiler arası sorunlar olmasına karşın alkol kullanımını sürdürme,
- Yineleyici bir biçimde, tehlikeli olabilecek durumlarda alkol kullanma,
- Alkol kullanımının kesilmesi veya azaltılması sonrasında yoksunluk belirtilerinin görülmesi

KİMLER RİSK GRUBUNDADIR?

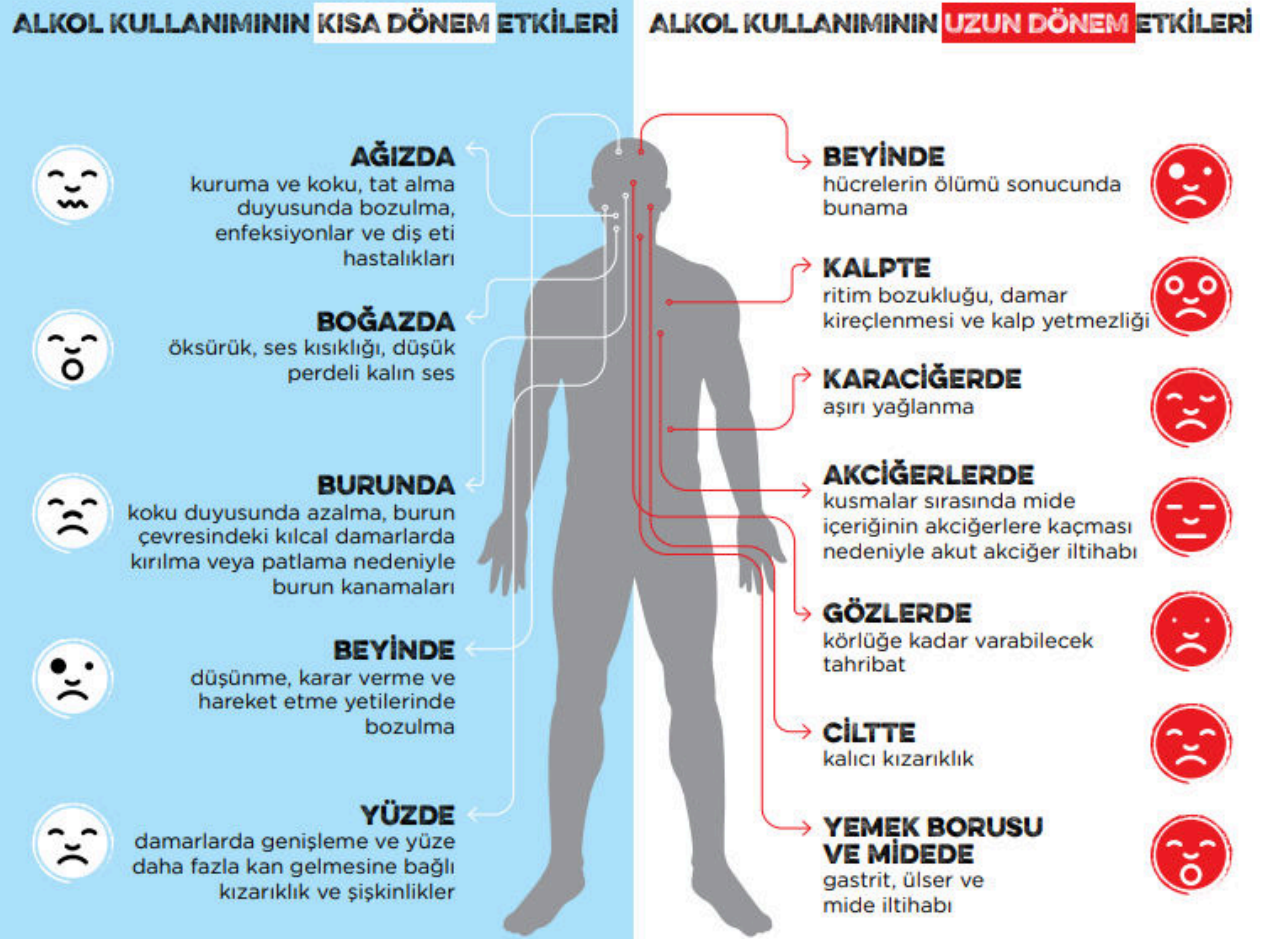
- 15 yaşından önce alkolü denemiş olan çocuklar
- Çok içki içen ya da alkol bağımlısı ebeveyni olan çocuklar
- Yakın arkadaşları alkol kullanan çocuklar
- Erken yaşlardan itibaren saldırgan, asosyal ya da kontrol edilmesi güç olan çocuklar
- Çocuk istismarı veya diğer büyük travmaları yaşayan çocuklar
- Hâlihazırda davranış problemleri olan veya akademik başarısızlık yaşayan çocuklar
- Onları desteklemeyen, açık iletişim kurmayan, davranışlarını izlemeyen ebeveynleri olan çocuklar
- Ebeveynlerinden düşmanlık gören, ebeveyni tarafından reddedilen, sert ya da tutarsız disiplin gören çocuklar
- Benlik saygısı düşük olan çocuklar



ALKOL BAĞIMLILIĞININ YOL AÇTIĞI SAĞLIK SORUNLARI NELERDİR?

ALKOL BAĞIMLILIĞI

Alkol riskli kullanımı dünya nüfusunun sağlığı konusunda önde gelen risk faktörlerinden biridir ve birçok hastalığa yol açmaktadır. Toplumlar üzerinde sosyal ve ekonomik açıdan pek çok yük oluşturmaktadır. Alkol bağımlılığı sıklıkla farklı psikolojik veya bedensel sorunlarla birlikte görülür. Alkol bağımlılığı tanısı alan kişilerde farklı maddelere bağımlılık riski, duygu durum bozuklukları, depresyon, kaygı sorunları şizofreni, kişilik bozuklukları gibi ruhsal problemler görülürken aynı zamanda bedensel rahatsızlıklar da görülmektedir. Alkolün olumsuz sonuçları sadece kullananları değil, onların eşlerini, çocuklarını, arkadaşlarını ve çevrelerindeki insanları da etkilemektedir. Dolayısıyla alkol sağlık için zararlı olduğu kadar, açtığı toplumsal yaralar sebebiyle de bireyler ve aileleri için yıkıcı sonuçlar doğurmakta ve toplumsal yaşamı olumsuz etkilemektedir.



NE YAPMALI?

- Bağımlı kişinin davranışlarının sonuçlarını görmesine yardımcı olun.
- Alkol probleminin bir hastalık olduğunu unutmayın, değişim zaman alır.
- Birey ile doğru iletişim kurma şeklini bir öğrenin ve değişim için sabırlı olmaya çalışın.
- Bağımlılık tedavi metotları hakkında bilgi sahibi olun.
- Tedavi sürecinde bir merkeze gitme konusunda ona eşlik edebileceğinizi vurgulayarak motive edebilirsiniz.

NE YAPMAMALI?

- Nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme, ahlak dersi vermek gibi yaklaşımlardan uzak durun ve ona yardım etmeye çalıştığınızı unutmayın.
- Gizlilikte bağımlılık devam eder ve artması mümkündür. Saklamak, çevreye belli etmemeye çalışmak sorunun daha derinleşmesine neden olacaktır.

“Madde bağımlılığından korunmanın en iyi yolu ona hiç başlamamaktır.”

MADDE BAĞIMLILIĞI

Madde bağımlılığı ya da madde kullanım bozukluğu, vücudun işlevlerini olumsuz yönde etkileyen maddelerin kullanılması, kişinin maddeyi bırakmak istemesi ve bu doğrultuda girişimlerde bulunmasına rağmen bırakamaması ve bu girişimlerinden dolayı yoksunluk belirtilerinin görülmesi, kişinin kendisine ve çevresine zarar verdiğini bilmesine rağmen maddeyi kullanmaya devam etmesi ve hatta kullanım miktarını devamlı artırmak zorunda kalması şeklinde tanımlanmaktadır.



RİSK FAKTÖRLERİ NELERDİR?

Madde bağımlılığının oluş nedenleriyle ilgili bir çok araştırma vardır.

Bu çalışmalara göre, sekiz önemli faktör uyuşturucu madde kullanımıyla yakından ilgilidir:

1. Kişilik sorunları,
2. Bozuk çevre,
3. Uyum sorunları,
4. Akran etkisi,
5. Kullanım alanları,
6. Benlik saygısının yoksunluğu,
7. Ego zayıflığı,
8. Stres

Kişinin kendini tanıma, öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “hayır” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerindeki eksiklikler madde kullanım riskini arttırmaktadır. Örneğin arkadaş grubunda popüler olmak isteyen ancak kendini ifade etmekte zorlanan, çekingen bir genç, cesaretini arttırmak amacıyla uyarıcı bir madde kullanmayı tercih edebilir. Strese çok dayanıklı olmayan, gergin, huzursuz bir gence de sakinleştirici etkiye sahip bir madde cazip gelebilir. Ya da kendi kararlarını almayı öğrenememiş, her adımını ailesinin kontrolü altında atan bir genç, arkadaş grubu içinde kendisine sunulan bir maddeye “Hayır!” demekte zorlanabilir. Bu yüzden kişinin kendini tanımaya çalışması, zaaflarını bilmesi; öfke kontrolü, stresle baş etme, iletişim, “Hayır!” diyebilme ve problem çözme gibi yaşam becerilerini geliştirici faaliyetlere yönelmesi önemlidir.

Bir başka araştırmanın sonuçları, madde kullanımına başlamada en önemli faktörün **“merak”** olduğunu göstermektedir. Gençler arasında **“sinirlendiğim için”** ve **“eğlenmek”** için madde kullanımına başladığını belirtenlerin oranı da oldukça yüksektir.

Aile faktörünü uyuşturucu madde kullanımına başlama nedeni olarak gösteren bir çok anlamlı araştırmalar da vardır. Uyuşturucu madde bağımlılarının büyük çoğunluğu dağılmış ailelerden gelmektedir; ailelerinde alkol ve madde bağımlılığı yaygın olarak görülmektedir

ETKİLERİ NELERDİR?

Uyuşturucu olarak kullanılan maddelerin kimyasal yapıları birbirinden farklıdır. Kullanıldıklarında merkezi sinir sisteminin farklı bölümlerini etkileyerek fiziksel ve psikolojik tahribata yol açarlar. Uyuşturucu maddelerin hiçbir güvenli kullanım şekli yoktur. Kullanan herkes için bağımlı olma riski eşittir.

- Akli ve iradeyi işlemez hale getirir. Kişiyi normal yaşam ve davranışlarından uzaklaştırır.
- Bulantı, kusma, karın ağrıları, kabızlık, ishal, mide ve bağırsak spazmlarına/kanamalarına sebep olur.
- Tüm iç organların zarar görmesine ve buna eşlik eden bir dizi hastalığa neden olur.
- Zehirlenmelere ve bu yolla gelen ölümlere sebep olur.
- Uyuşturucular, bireyin çevreye uyum yeteneğini azaltır. Bağımlı giderek aileden ve çevresinden koparak, yalnızlaşır. Çoğu zaman bu tabloya ağır bunalımlar eşlik eder.

Bütün maddeler kişiye ilk defa teklif edilirken genelde sigara içinde veya sigaraya benzetilerek sunulur. Çünkü sigara kullananlar “sigara gibi bir şeyi” daha kolay kullanırlar.

MADDE BAĞIMLILIĞI

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

“Bu maddeleri kullanırsan dertlerini unutacaksın” gibi sözlerle maddenin iyi yönleri varmış gibi gösterilir. Halbuki maddenin hiçbir iyi yönü yoktur.

“BENİM İRADEM GÜÇLÜDÜR, BEN BAĞIMLI OLMAIM.”

Herkes bağımlı olabilir. Bunun irade güçlüğü ya da zayıflığı ile bir ilişkisi yoktur.

“HERKES KULLANIYOR, BİR ŞEY OLMUYOR.”

Toplumun büyük çoğunluğu madde kullanmamaktadır.

“BİR KERE KULLANMAKTAN BİR ŞEY ÇIKMAZ.”

İlk kullanımdan sonra kişi madde kullanımından artık korkmaz ve kullanımın devamı gelir.

“ARA SIRA KULLANMAKLA BİR ŞEY OLMAZ.”

Bağımlılık yapıcı maddeler, ara sıra kullanılsa bile vücuda hızla zarar verir ve ara sıra kullananların çoğu zamanla bağımlı hâle gelir.

“OTTUR, ZARARI YOKTUR. BAĞIMLILIK DA YAPMAZ.”

Uykusuzluk, sinirlilik gibi şiddetli psikolojik yoksunluk belirtileri ortaya çıkar ve çok kuvvetli ruhsal bağımlılık oluşur.

“SADECE ZAYIF İNSANLAR BAĞIMLI OLUR.”

Kişi, zayıf olduğu için bağımlı olmaz. Bağımlı olduktan sonra zaman içinde zayıf bir insan hâline gelir.

YANLIŞ



“Kumarın tehlikelerine karşı, bedava bir sigorta vardır, oynamamak.” Alain

KUMAR BAĞIMLILIĞI

Kumar oynama genel anlamıyla bireyin değerli olarak gördüğü herhangi bir şeyi vermesi karşılığında yüksek bir kazanç elde edebileceği düşüncesiyle bir risk alma davranışdır. Türk Ceza Kanunu'nda ise “kazanç amacıyla oynanan kar ya da zararı şansa dayalı oyun” olarak tanımlanır. Ülkemizde artan intiharlar, cinayetler ve bazı sosyal ve kültürel nedenlerden dolayı 15 Ağustos 1996 yılında çıkarılan bir genelge ile tüm kumarhaneler kapatılmıştır.

Kumar oynama bozukluğunu etkileyen birçok faktörün olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Bunlar arasında kalıtsal özellikler, sigara alkol ve madde kullanımı, medeni ve gelir durumu, eğitim durumları gösterilebilir

Kumar oynayan bireyler, sadece kendilerine değil aile ve çevresine hatta bağlı bulunduğu topluma dahi zarar verebilir. Bunun neticesinde kumar bağımlılığına bir halk sorunu olarak da bakılabilir. Kumar oynayan bireylerin, günlük yaşamlarında yerine getirmesi gereken görev ve sorumluluklarını yerine getirmediği düşünülmektedir. Bağımlılığın tedavisinde ilk aşamada bireyin kendini değiştirme isteği ve bağımlılığından kurtulma arzusu kritik bir öneme sahiptir. İkinci aşamada ise psikoterapi ve grup terapileri gibi psikolojik destek yöntemleri devreye girmektedir. Bu süreç, bireyin duygusal ve psikolojik sorunlarını ele alarak, sağlıklı başa çıkma mekanizmaları geliştirmesine yardımcı olur.



Kumarın birden çok türü vardır. Bunlardan bazıları: kart oyunları, spor bahisleri, şans oyunları (sayısal loto, şans topu, on numara, süper loto) gibi. Bireylerin en çok yaşadığı yanılgılardan biri de bazı şans oyunlarını kumar kategorisinde nitelendirmemeleridir. Türü, şekli, ismi fark etmeksizin bireyler “maddi kazanç” elde etmek amacıyla oynadıkları için spor bahisleri dahil hepsinin birer kumar olduğu söylenebilir. Bunlara ek olarak çevrim içi ortamlarda gerçekleşen kumar faaliyetlerine çevrim içi kumar denir. Teknolojik gelişmeler sebebiyle ulaşım imkanının kolay olması, sanal ortamda para harcamanın daha kolay olması gibi sebeplerden dolayı çevrim içi kumar oyunlarının çok tehlikeli olduğu söylenebilir.

KUMAR BAĞIMLILIĞI NASIL ANLAŞILIR?

- Giderek daha çok parayla oynar.
- Bırakma girişimleri sırasında kolay kızan ve huzursuz biri olur.
- Yineleyen başarısız bırakma girişimleri vardır.
- Sık sık kumar üzerine düşünür.
- Sıkıntı duyarken kumar oynar.
- Kaybettikten sonra yitirdiğinin ardından koşar.
- Ne denli oynadığını gizlemek için yalan söyler.
- Önemli bir ilişki, eğitim, iş veya olanağını tehlikeye atma, kaybetme durumu vardır.
- Başkalarının kaynak sağlamasını bekler ve onlara bel bağlar.



Ne yazık ki son yıllarda dijital dünyanın hızla gelişmesi, oyunların artmasını sağlayarak ve oyun-kumar birleşmesinin sonucu olarak çevrim içi kumarın yaygınlaşmasına sebep olmuştur. Özellikle çocuk ve gençleri hedef alan çevrim içi oyun sektörü hızla büyümektedir. Çevrim içi oyunlarla birlikte yürütülen kumar faaliyetleri ülkemiz için önemli bir risk oluşturmaktadır

“Artık başka bir çağda yaşıyoruz. Bilgisayar teknolojisi insan hayatına girdiğinden ve internet toplumda yaygınlaştığından beri dünya farklılaştı. Diğer teknolojiler de insan hayatını etkiledi. Ama internet tüm toplumsal yapıyı değiştirdi.” K.Ögel

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

İlk kez Goldberg tarafından kullanılan internet bağımlılığı kavramının literatürde problemleri internet kullanımı, kompulsif internet kullanımı, patolojik internet kullanımı gibi çeşitli kavramlarla ele alındığı ve internet bağımlılığı için birçok farklı araştırmacının değişik tanı ölçütleri ileri sürdüğü bilinmektedir. Bu ölçütlerden en bilineni İnternet bağımlılığı tanımını ilk ortaya atan ve tanı ölçütlerini oluşturan Young'a aittir.

Young'ın İnternet Bağımlılığı İçin Tanı Ölçütleri

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
- İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
- İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
- İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
- Başlangıçta planlandığından daha uzun süre internete bağlı kalma
- İnternetin aşırı kullanılması yüzünden sosyal ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
- İnternete bağlı kalabilmek için yalan söyleme
- İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi)

Özellikle okul çağında sık görüldüğü için öğrencilerin oldukça ruhsal ve bedensel gelişimlerini, sosyal ilişkilerini kötü yönde etkileyerek akademik başarılarını da düşüren aşırı şekilde internet/bilgisayar kullanımı bireyin hem akademik hem de kişisel gelişimini negatif yönde etkilemekte, kişiyi bağımlı hale getirmektedir.

DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Davranışsal Bağımlılıklar; fiziksel bir maddeye dayandırılmayan, davranış tabanlı bağımlılıklar olarak tanımlanabilir. Davranış tabanlı bağımlılıklar; oyun, bilgisayar, televizyon, kumar vb. bağımlılıklar ile teknolojik bağımlılıkları kapsamaktadır. Davranışsal bağımlılıklar fiziksel hastalık riski oluşturmakla birlikte, birey üzerinde daha çok psikolojik ve sosyolojik problemlere neden olmaktadır. Bağımlı olunan davranışın bırakılmaması ya da kontrol edilememesi, bağımlı durumdan her defasında alınan hazın yeterli olmaması sebebiyle kişi kullanım süresini arttırmakta, zamanının büyük kısmının bağımlı olunan şeye yönelik harcamaktadır. Bunun sonucunda ailevi ve toplumsal problemlerin oluşmasına, okul, iş, aile ortamında sorumlulukların yerine getirilememesine ya da getirmede güçlük yaşanmasına, stres, huzursuzluk ve endişe gibi problemlere neden olabilmektedir.



Yeni teknolojiler özellikle de internet günlük hayatın vazgeçilmez bir parçası olarak dünyanın birçok yerinde hemen her yaşta insanın hayatında yer almaktadır. Doğru kullanılması halinde hayatı oldukça kolaylaştırması söz konusu iken doğru bir çerçevede içerisinde kullanılmadığı takdirde bağımlılık olabilecek bir risk barındırmaktadır. Söz konusu bağımlılık riskini de en çok doğdukları andan itibaren yeni teknolojileri hayatının her alanında görmüş, yeni teknolojilerin yabancı olmayan çocuklar ve gençler taşımaktadırlar.

Akıllı telefon bağımlılığı, kimyasal maddelerle bağlantısı olmayan, ancak kullanılmadığında rahatsızlık hissi yaratan bir bağımlılık türüdür. Bu bağımlılık, 'Akıllı Telefon Bağımlılığı', 'Mobil Telefonun Aşırı Kullanımı' ve 'Sorunlu Mobil Telefon Kullanımı' terimleriyle de ifade edilmektedir.

AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

Akıllı telefonlar, her geçen gün genişleyen kullanım şartlarıyla bireylerin günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Bu telefonlar, yalnızca iletişim aracı olmanın ötesinde, bireylerin konum bulmalarına ve çeşitli gereksinimlerini karşılamalarına yardımcı olan çok yönlü araçlar olarak değerlendirilmektedir. Akıllı telefonların sürekli kullanımı, bireyin rutin işlevselliğini bozarak stres, huzursuzluk ve bağımlılık gibi negatif psikolojik etkilere yol açmaktadır. Kişi, akıllı telefonunu kullanmadığında korku ve endişe hissedebilmektedir.



CEP TELEFONU BAĞIMLISI MISIN?

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir.

- CEP TELEFONUMU SIK SIK KONTROL EDERİM.
- CEP TELEFONUMU HER ZAMAN YANIMDA TAŞIRIM.
- UYUDUĞUMDA CEP TELEFONUM ULAŞABİLECEĞİM BİR YERDE DURUR.
- CEP TELEFONUMU KULLANMAKTAN GÜNLÜK İŞLERİME VAKİT AYIRMIYORUM.
- KENDİMİ KÖTÜ HİSSETTİĞİMDE CEP TELEFONUMU KULLANMAK BANA İYİ GELİR.
- CEP TELEFONUMU KULLANMADIĞIM ZAMANLARDA KENDİMİ KÖTÜ HİSSEDERİM.
- BAŞKALARIYLA SOHBETTE VEYA YEMEKTE BİRLİKTEYKEN BİLE CEP TELEFONUMU SIK SIK KULLANIRIM.

“NOMOFOBİ”

İngilizce “no mobile phobia” kelimelerinin kısa halinden türetilen nomofobi, cep telefonundan uzak kalma korkusu olarak tanımlanmaktadır. Kişinin telefonu yokken kendini “eksik” gibi hissetmesi, boşluk duygusu yaşaması, telefonu yanındayken bile obsesif bir şekilde kontrol etmesi, şarj bitince kendini aşırı çaresiz hissetmesi, telefonunu bir yerlerde unutmak veya telefonun arızalanması yani telefonunu kullanamamaktan korkması, telefonu olmayınca baş dönmesi, kalp çarpıntısı, nefes almada zorluk, mide krampları gibi bir takım anksiyete belirtileri yaşaması nomofobi belirtilerindedir. Gençler teknolojik yapılanmaları yakından takip etme yöneliminde olduklarından Nomofobi en çok gençlerde gözlemlenmektedir. Nomofobik gençler düzenli olarak uyumakta zorlanma, öğrenmeye karşı isteksizlik gösterebilmektedir. Bu tarz nedenler gençlerin akademik başarı düzeylerini de düşürmektedir.

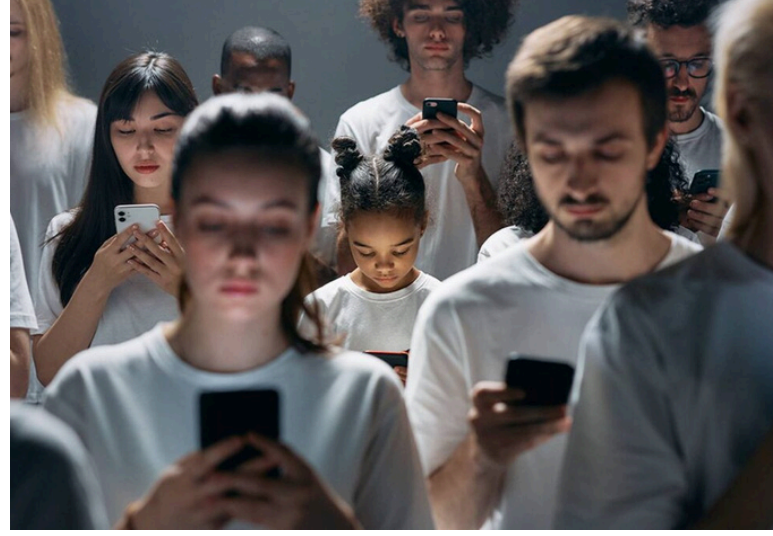
İnternet bağımlılığı, internet ile ilişkili diğer bağımlılıkların ana çerçevesini oluşturmaktadır. Bu bağlamda internetin yanı sıra internette gerçekleştirilen aktiviteler de bağımlılık kaynağı olmaktadır. Dolayısıyla sosyal medya bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı gibi kavramlar, etkin maddesinin internet olduğu bağımlılıklar olarak değerlendirilebilir. İnternet bağımlısı bireyin internetin hangi uygulama ve etkinliğine bağımlılık geliştirdiğinin bilinmesi önleme ve müdahale çalışmaları açısından oldukça kritiktir.

BELİRTİLERİ NELERDİR?

Belirli sosyal medya platformlarını sürekli olarak kontrol etme, içerik tüketme ve etkileşimde bulunma isteğiyle kendini gösterir. Bu istek, kişinin günlük yaşamını etkileyebilir, diğer faaliyetlere odaklanmasını engelleyebilir ve sorumluluklarından uzaklaşmasına neden olabilir. Ayrıca, sosyal medya bağımlılığı genellikle olumsuz duygusal etkilere yol açabilir ve kişinin zihinsel ve duygusal sağlığını etkileyebilir. Anlık mesajlaşma bağımlılığı, web sitesi bağımlılığı gibi pek çok çeşidi bulunabilmektedir.



SOSYAL MEDYA (AĞ) BAĞIMLILIĞI



SOSYAL MEDYA NEDEN BAĞIMLILIK YAPAR?

Dopamin Salınımı: Sosyal medya kullanımı, beyinde dopamin adı verilen bir kimyasalın salınımını artırır. Dopamin, zevk ve ödül duygularıyla ilişkilendirilir. Her giriş yaptığında veya bir beğeni alındığında bu hormon salınır, bu da sosyal medyanın ödüllendirici bir etki yarattığı anlamına gelir.

Sürekli Teşvik: Sosyal medya platformları, sürekli olarak yeni içerikler sunar ve kullanıcıları teşvik eder. Bu sürekli teşvik, kullanıcıların sürekli olarak sosyal medyaya dönmesine neden olabilir.

Sosyal Onay Arayışı: Beğeniler, yorumlar ve paylaşımlar aracılığıyla sosyal onay alma ihtiyacı, insanların sosyal medyayı sıkça kontrol etmelerine neden olabilir. Bu, kişinin kendini iyi hissetmesine ve dopamin salınımının artmasına neden olabilir.

Kaçış Mekanizması: Sosyal medya, stresten veya gerçek hayattaki sorunlardan kaçmak için bir kaçış mekanizması olarak kullanılabilir. Bu da kişilerin sosyal medyaya aşırı derecede bağlanmalarına neden olabilir.

Bağımlılık Döngüsü: Dopamin etkisi azaldıkça, kullanıcılar daha fazla dopamin elde etmek için sosyal medyaya daha sık girebilirler. Bu süreç tekrarlandıkça, sosyal medya bağımlılığı gelişebilir.

Dijital oyun bağımlılığı “sosyal ve/veya duygusal sorunlara neden olduğu halde, kişinin bilgisayar ya da video oyunlarını aşırı ve kompulsif düzeyde kullanması ve oyuncunun aşırı kullanımı kontrol edememesi” olarak tanımlanmaktadır.

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı üst başlığı altında; dijital oyun, sosyal medya ve çevrimiçi alışveriş bağımlılığı gibi alanlar yer almaktadır. Dijital oyun bağımlılığı, Haziran 2018'de ICD-11'de "Gaming Disorder" olarak tanımlanmıştır. APA'nın DSM-5'ine göre "İnternet Oyun Oynama Bozukluğu" ise ileri düzey araştırma gerektiren bir durum olarak ele alınmıştır. Diğer bağımlılık türleri ise bu el kitabına dahil edilmemiştir.



ÇEVİRİM İÇİ OYUNLAR NEDEN KUMAR RİSKİ TAŞIR?

- Daha risklidir, çünkü çok daha çabuk bağımlılık yapar.
- Kolay ulaşılır. Bugün akıllı telefonlarla bunu yapmak çok kolaydır.
- Kişinin kendi adını kullanma zorunluluğu yoktur.
- Yaş sınırı sıklıkla yoktur.
- Çevrim içi para harcamak daha kolaydır. Bu nedenlerle çevrim içi oyunların kumar ile ilişkisi oldukça fazladır ve risklidir.

OYUN BAĞIMLILIĞINI DESTEKLEYEN BİLEŞENLER

Dijital oyunların sahip olduğu bazı özellikler ve yaşattığı duygular oyuncuda bağımlılık gelişimini destekleyen unsurlar olarak ele alınmaktadır. Bu özellikler ve duygular gençlerin dijital oyunlara uzun zaman harcamasına ve bağlanmasına neden olabilmektedir.

Başarı bileşeni

- Yükselme/İlerleme: Oyun içinde güç, ödül, hızlı ilerleme, sanal servet ya da statü kazanma isteği.
- Mekanik: Oyun karakterinin performansını iyileştirmek amacıyla oyunun temel kurallarını ve sistemi çözme gerekliliği.
- Rekabet: Diğer oyuncular ile mücadele ve rekabet isteği.

Oyuna dalma bileşeni

- Keşif: Oyunlarda bulma ve keşfetmeye dayalı görevleri yerine getirme ve bir adım sonra ne var bilinmezliği.
- Rol Yapma: Oyunun hikâyesine uygun bir karakter oluşturarak, diğer oyuncular ile doğaçlama etkileşim kurma ve gerçek hayatta sahip olmak istediği rolü oynama olanağı.
- Özelleştirme ve Kontrol: Oyun karakterini ve oyun ortamını kendine göre özelleştirebilme olanağı.
- Gerçeklerden Kaçma: Günlük hayatın problemleri, stres, korku ve negatif duygulardan kaçınma olanağı.

Sosyal bileşen

- Sosyalleşme: Diğer oyuncularla sohbet etme ve yardımlaşma olanağı.
- İlişki: Farklı şehirlerde yaşasalar bile arkadaşların aynı saatte çevrimiçi oyunlar aracılığı ile bir araya gelebilme ve oyuncular arasında uzun vadeli anlamlı ilişkiler kurma olanağı.
- Ekip Çalışması: Bir grup çalışmasının parçası olmaktan memnuniyet duyma.



Çalışmalar internet ve dijital oyun bağımlılığı gibi bozuklukların aile içi çatışmaların olduğu ortamlarda daha çok beslendiğini, ebeveyn-çocuk arasındaki iyi/güçlü ilişkilerin ise problemi azalttığını göstermiştir. Bu nedenle gençlerde bilinçli ve kontrollü internet ve dijital oyun kullanma davranışlarının oluşmasında temel ilke ailede güven, demokrasi, destek, güçlü iletişim ve olumlu ebeveyn-çocuk ilişkisinin geliştirilmesidir.

OYUN İÇİ SATIN ALIM

DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI

LOOT BOX (GANİMET KUTUSU) NEDİR?

Ganimet kutuları, video oyunlarında oyunculara rastgele özelleştirme seçenekleri sunan tükenbilir sanal öğelerdir. Genellikle oyun içi para veya puanlarla ya da gerçek para ile satın alınabilirler ve içeriklerinden ne çıkacağı belirsizdir. Bu durum, oyuncular arasında bağımlılık yaratma potansiyeline sahiptir.

GANİMET KUTULARI HAKKINDA NELERİ BİLMELİYİZ?

Ganimet kutuları, oyun içinde gerçek para veya biriktirilen puanlarla satın alınabilen, içindeki öğelerin bilinmediği sanal öğelerdir.

İçerikler, silahlar, güçlendiriciler veya karakter özelleştirmeleri gibi çeşitli ödüller olabilir. Tüm oyunlar ganimet kutuları barındırmamakla birlikte, çocukların oynadığı oyunların kontrol edilmesi önemlidir.



PEGI derecelendirme sistemi, "Rastgele Ücretli Öğeler Dâhil" etiketiyle ganimet kutularının varlığını gösterir. Bu etiket, yaş derecelendirmelerinden bağımsızdır.



GANİMET KUTULARININ RİSKLERİ NELERDİR?

Çocuklar için görselliği ön planda olan oyunlar, onları uzun süre oyun başında tutarak ganimet kutularına yönlendirebilir. Paranın önemini henüz kavrayamayan gençler için bu kutular risk taşıırken, kumar bağımlılığı olan yetişkinler de benzer şekilde harcama yapmaya itilebilir. Ganimet kutularının içeriği bilinmediği için oyuncular, küçük veya büyük ödüller çıkabileceği umuduyla tekrar tekrar satın alabilirler. Bu durum, zamanla sanal kumara dönüşebilir ve bağımlılık geliştirme riski artırır. Parlak grafikler ve cazip sesler, bu kutuların çekiciliğini artırarak gençleri alışverişe teşvik edebilir.



Teknolojiye değil, hayata bağlan.

Teknoloji bağımlılığı, modern yaşamın hızla artan bir sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Özellikle akıllı telefonlar, sosyal medya ve video oyunları gibi dijital platformlar, bireylerin günlük yaşamlarını önemli ölçüde etkileyebilmekte ve zamanla bağımlılık haline gelebilmektedir. Son yıllardaki güncel önleme yaklaşımları internet kullanım kalıplarını değiştirmek ve kendini kontrol etmek için tasarlanmış bilişsel-davranışçı stratejilerin karışımını içermektedir. Bununla birlikte sosyal etkileşimleri ve fiziksel aktiviteleri artırmak da teknolojiden uzaklaşmakta fayda sağlamaktadır. Bağımlılığın günlük yaşamı ciddi şekilde etkilediği durumlarda ise profesyonel destek almak gerekir.



Ülkemizde Milli Eğitim Bakanlığı ve Yeşilay'ın ortak çalışmasıyla teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık sağlama ve önleme için oluşturulan "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (TBM)" ile 2014 yılından itibaren Tütün, Madde, Kumar, Teknoloji Bağımlılıkları ve Sağlıklı Yaşam modüllerinden ilgili olanları tüm okul kademelerinde okul psikolojik danışman ve rehber öğretmenleri tarafından öğrenci, veli ve öğretmen eğitimleri ile geniş kitlelere ulaştırılmaktadır. 7.sınıf öğrencileri ile yürütülen Yeşilay Yaşam Becerileri Eğitim Programı ise okul temelli koruyucu- güçlendirici bir eğitim programıdır. Ayrıca YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) tütün, alkol, madde, internet ve kumar oynama ile ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlayarak yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı olmaktadır.

YAPILABİLECEK ÇALIŞMALAR

İnternet kullanımını tam zit saatlere kaydırmak

Kişinin zamanını nasıl harcadığını yeniden organize etmek için yeni bir kullanım şeması oluşturulabilir. Buradaki amaç, kişilerin günlük rutinini kırmak ve sanal alışkanlığını bırakabilmesi için yeni kullanım alışkanlıklara adapte olmasını sağlamaktır.

Dış durdurucular

İnternette geçirecek süre önceden planlanarak bitiş süresi için alarm gibi dış durdurucular kullanılabilir.

İnternet kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek

Yapılandırılmış bir zaman çizelgesi kullanılabilir. (haftalık kaç saat kullanılacağı, günün hangi saatlerinde ne kadar süre kullanılacağı vb.)

Özellikle çok kullanılan belli bir internet işlevinden uzak durma

Belli bir internet işlevinin (oyun, sosyal medya, online alışveriş..vb) kullanımını kontrol edilemediği durumlarda, mümkün olduğunca bu işlevden uzak kalınmasının sağlanmasıdır.

Hatırlatıcı kartlar

İnternet kullanımını azaltma hedefine odaklanabilmek için internet kullanımının yol açtığı beş temel sorunun ve internet kullanımını bırakmakla elde edilecek beş temel yararın yazıldığı bir kart hazırlanması ve zorlayıcı bir istek duyduğunda kartlara bakılması önerilebilir.

Kişisel defter oluşturma

İnternette geçirdiği vakit nedeniyle yapmayı bıraktığı etkinliklerin bir listesini yapması istenebilir veya hep yapmayı isteyip de bir türlü yapamadığı etkinlikler de olabilir.

Aile desteği/terapisi

Ailenin bağımlılık yaşayan kişiye olan doğru yaklaşımı ve güçlü aile desteği faydalı olacaktır. Ayrıca kişiyi internet üzerinden psikolojik ihtiyaçlarını karşılamaya iten ailevi problemler var ise aile terapisi bağımlılıktan kurtulmaya fayda sağlayabilmektedir.

Destek grupları (Sosyal gruplar)

Araştırma bulguları dikkate alındığında internet bağımlılığı için hem akademik başarıyı destekleyici nitelikteki eğitim programlarının hem de psikolojik iyiliği artırıcı nitelikteki psikoeğitim ya da grupla psikolojik danışma gibi programların etkili sonuçlar verebileceği söylenebilir.

Teknolojik gelişmelerin ortaya çıkması ve sürekli büyümesi nedeniyle, zorbalık fizikselden sanala doğru bir dönüşüm gerçekleştirmiştir. (Patchin & Hinduja, 2006)

SİBER ZORBALIK



Günümüzde teknolojik cihazlar, özellikle akıllı telefonlar ve tabletler hayatı kolaylaştırmakta ve yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bu cihazların ve internetin yaygınlaşması kişilerin internete istedikleri zaman ve yerde ulaşmasını sağlarken, bilinçli kullanıldıklarında birçok fayda sunmaktadır. Ancak, kötü amaçlarla veya bilinçsizce kullanıldıklarında siber zorbalık gibi istenmeyen durumlar da ortaya çıkabilir. İnternet, kötü bir araç olarak algılsa da, aslında bireylerin kullanım amacına bağlı olarak hem faydalı hem de zararlı hale gelebilmektedir.



GELENEKSEL ZORBALIK

Zorbalık, diğer insanlara, özellikle daha genç, daha küçük, daha zayıf veya diğer bir şekilde nispeten dezavantajlı durumda olanlara yönelik sürekli tehdit edici ve saldırgan fiziksel davranış veya sözlü taciz olarak tanımlanmaktadır.

Bir eylemin zorbalık olarak adlandırılabilmesi için kasıtlı biçimde zarar vermeyi amaçlaması, süreklilik özelliği göstermesi ve zorba ve mağdur arasında fiziksel veya psikolojik açıdan güç dengesizliğinin bulunması gerekmektedir.

SİBER ZORBALIK

Araştırmacılar siber zorbalıkla ilgili farklı tanımlamalar yapmışlardır;

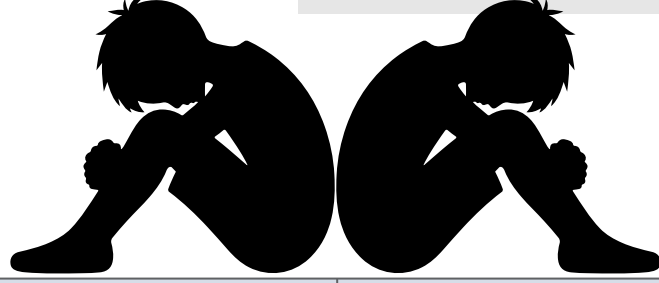
Belsey, siber zorbalığı, bir birey veya grup tarafından başkalarına zarar vermeyi amaçlayan, kasıtlı, tekrarlanan ve düşmanca davranışları desteklemek için bilgi ve iletişim teknolojilerinin kullanılması şeklinde belirtmektedir.

Patchin & Hinduja ise, elektronik ortamlar aracılığı ile diğerlerine kasıtlı ve tekrarlanan bir şekilde zarar vermek şeklinde ifade etmektedir.

Akbaba & Eroğlu'na göre siber zorbalık, bir birey veya grubun bilgi ve iletişim teknolojilerini diğer bireylere zarar vermek amacıyla tekrarlayan biçimde kullanması olarak tanımlanmaktadır.

SİBER ZORBALIK VE GELENEKSEL ZORBALIK FARKI

SİBER ZORBALIK



KARŞILAŞTIRILAN UNSUR	Geleneksel Zorbalık	Siber Zorbalık
ORTAM	Yüz yüze	Elektronik ortam
SIKLIK	Gittikçe azalır	Gittikçe artar
ZAMAN DİLİMİ	Çoğunlukla okul öncesi, okulda ve okul sonrasında	Herhangi bir zaman diliminde
TANIKLAR/SEYİRCİLER	Olay yerinde bulunanlar	Dünya çapında internete bağlananlar
KURBAN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	Küçük ölçekli	Büyük ölçekli
FAİLİN KİMLİĞİ	Genellikle kurbanı tanıyan biri	Genellikle yabancı biri
BİRİNCİL HEDEFLER	Erkekler	Kadınlar
SÜRE	Kısa süreli	Uzun süreli
SEYİRCİLER	Pasif takip	Aktif bir konum
DURUMUN RAPOR EDİLMESİ	Yüksek oranda	Düşük oranda
MÜDAHALE	Kabul edilebilir seviyede	Düşük seviyede
CEZALANDIRICI EYLEM	Sık	Seyrek

(Hanewald, 2008)

SİBER ZORBALIK VE GELENEKSEL ZORBALIK FARKI

SİBER ZORBALIK

En belirgin fark, geleneksel zorbalığın yüz yüze oluşu, siber zorbalığın ise yüz yüze olmayan, dijital ortamlarda meydana gelmesidir.

Geleneksel zorbalık, okullarda yapılan farkındalık çalışmaları, danışmanlık hizmetleri ve önleme stratejileri ile azalmakta. Ancak, siber zorbalık, çocuklar ve ergenlerin bilgi ve iletişim teknolojilerine erişiminin artması, elektronik medyayı daha etkin kullanmaları ve çevrimiçi zamanlarının uzamasıyla birlikte artış göstermektedir.

Geleneksel zorbalık, öğrencilerin okula geliş zamanlarında, öğle yemeği molalarında, okul sırasında veya okuldan sonra gerçekleşebilir. Buna karşılık, siber zorbalık her zaman ve her yerde gerçekleşebilir.



VS



Geleneksel okul zorbalığı, yalnızca yakın izleyicilerle sınırlıyken, siber zorbalıkta tüm dünyaya ulaşabilen sınırsız izleyici bulunur. Bu durum, daha fazla kişiye maruz kalmayı artırarak taklit etkisiyle siber zorbalığın yayılmasına katkıda bulunur.

Yapılan araştırmalar, siber zorbalığın etkisinin geleneksel zorbalığa göre daha zararlı olduğunu ve daha uzun süreli etkilere sahip olduğunu gösteriyor.

Siber zorbalığı durdurmanın zorluğu, failin anonim olmasıdır. Geleneksel zorbalıkta failin kimliği genellikle bellidir.

Geleneksel zorbalığa maruz kalma durumunun tekil olaylar açısından bakıldığında genellikle kısa süreli olduğu ancak siber zorbalık olaylarının gerçekleştiği ortamların doğası gereğince genellikle daha uzun süreli olabileceği görülmektedir.



Siber zorbalığa maruz kalma durumunun cinsiyetle arasındaki ilişki incelendiğinde farklı araştırmalarda farklı sonuçlar görülmektedir ve bu konuda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulmaktadır.

HANGİ DAVRANIŞLAR SİBER ZORBALIK OLARAK DEĞERLENDİRİLMEKTEDİR?

SİBER ZORBALIK

- ▶ İzin almadan, kişisel bilgisayar veya akıllı telefondaki bilgileri (dosya, fotoğraf, yazılı mesaj kayıtları vb.) almak
- ▶ İnternet ortamında başkasının kimliğiyle izinsiz paylaşımda bulunmak
- ▶ Görüntülü yapılan özel bir görüşmeyi, karşı tarafın haberi olmadan başkasına izlettirmek
- ▶ İnternet ortamında yapılan paylaşımlara (yorum, fotoğraf, video, bilgi) utandırıcı, kırıcı yorumlar yapmak

- ▶ İnternette tehdit içeren, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek
- ▶ İnternet şifrelerini ele geçirerek erişimi engellemek
- ▶ İnternet şifrelerini ele geçirerek mesajlara ulaşmak
- ▶ İnternette, cinsiyetini farklı göstererek karşı tarafı kandırmak
- ▶ Sanal ortamda dedikodu veya söylenti yaymak
- ▶ Sanal ortamda birilerine küfretmek

- ▶ Kısa mesaj aracılığıyla tehdit edici, utandırıcı, kırıcı mesajlar göndermek
- ▶ Kişinin özel bilgilerini (adres, okul, kimlik bilgileri vs.) sosyal ağlarda ya da sanal ortamlarda o kişinin izni alınmadan paylaşmak
- ▶ Bir kişiye, e-posta, kısa mesaj, anlık mesaj yoluyla aşağılayıcı, alaya alıcı, şiddet, tehdit ya da cinsel taciz içerikli kişinin hoşuna gitmeyen her türlü mesajı göndermek

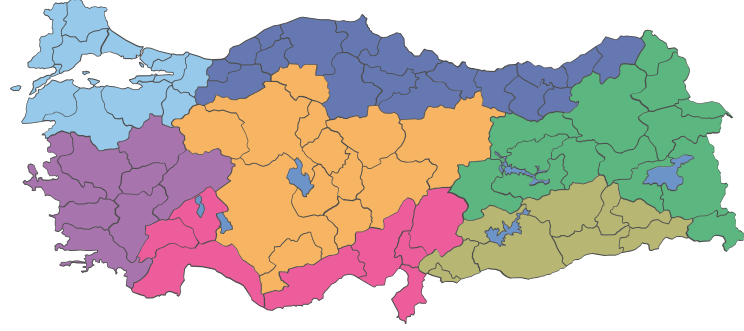


Kısaca sanal ortamda bir kişinin rahatsız olmasına neden olan davranışları siber zorbalık olarak değerlendirebiliriz.

TÜRKİYE'DE SİBER ZORBALIĞIN YAYGINLIĞI

SİBER ZORBALIK

Türkiye'de siber zorbalık yaygın bir sorun haline gelmiştir. Özellikle gençler arasında sosyal medya ve oyun platformları aracılığıyla bu tür davranışlar sıkça görülmektedir. Okul ortamları ve sosyal medya etkileşimleri siber zorbalığın artmasına zemin hazırlamaktadır.



Siber zorbalık ile alakalı ilk çalışmalar Türkiye'de 2000'li yıllarda başlamıştır. Yapılan çalışmalarda siber zorbalık olaylarının yaygınlığı ve artış eğilimleri araştırılmıştır. Türkiye'de bu konuyla ilgili yapılan araştırmada siber zorba oranının %28, siber mağdur oranının %30 olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin %19.7'si hayatında en az bir kez siber zorbalık yaptığını, %54.4'ü ise en az bir kez siber kurban olduklarını belirtmişlerdir. Saf-siber zorbalıkların oranı %2 iken, %36.7'si saf-siber kurban, %17.7'si ise siber zorba-kurban olarak tanımlanmıştır.

Üç farklı ilköğretim okuluna devam eden 413 öğrenci ile yapılan bir araştırma sonucunda, araştırmaya katılan öğrencilerden %18.6'sının siber zorbalığa maruz kaldığını, %11.6'sının da siber zorbalık yaptığını belirtmiştir. Aynı araştırmaya katılan öğrencilerden %37,5'i siber zorbalığa şahit olduğunu ifade etmiştir.

Başka bir araştırmaya göre; sosyal medyayı aktif kullanan 11 lise öğrenci ile gerçekleştirilen yapılandırılmış görüşmeler neticesinde katılımcı öğrencilerin, siber zorbalığa en çok sosyal medya platformlarında maruz kalmakta olduklarını, özel görüntüleri ele geçirme, cinsel içerikli hakaret, aşağılama ve iftira gibi zorbalık şekillerine maruz kaldıklarını ve bu katılımcı öğrencilerde; çoğunluklu olarak sinirlilik ve üzüntü, beraberinde de korku ve tedirginlik duyguları yaşadıklarını, sosyal ağların gençlerin hayatında büyük yer kapladığı ve sosyal medya platformlarında rahatsız edici ve istenmeyen durumlarla sıklıkla karşılaştıkları sonucuna ulaşılmıştır.




Türkiye'de siber zorbalıkla ilgili, çalışmalar incelendiğinde diğer ülkelerdeki çalışmalarla benzer sonuçların ortaya çıktığı görülmektedir.

ÇOCUKLARIN SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINI NASIL ANLAYABİLİRİZ?

SİBER ZORBALIK

BİRÇOK ÇOCUK YAŞADIKLARI SİBER ZORBALIK OLAYLARINI BİR BAŞKASIYLA PAYLAŞMADIĞI İÇİN ÇOCUKLARIN SİBER ZORBALIK OLAYLARINA MARUZ KALDIĞINI ANLAMAYABİLİRİZ. BİR ÇOCUĞUN SİBER ZORBALIĞA MARUZ KALDIĞINDA GÖSTEREBİLECEĞİ TUTUMLAR AŞAĞIDA ÖZETLENMİŞTİR:

- 
- Çocuğun internet kullanımından sonra üzgün görünmesi
 - Çocuğun cep telefonuna gelen cep mesajından sonra üzgün görünmesi
 - Kendi yaşlılarıyla sosyal aktivitelerinin azalması
 - Akademik performansının düşmesi
 - Çok sık kullandığı internete eskisi kadar ilgi göstermemesi
 - Telefonuna gelen mesajları okumadan silmesi
 - Genel olarak okula gitme ya da dışarı çıkma konusunda isteksizlik göstermesi
 - Sanal ortamdaki aktivitelerden sonra sinirli ve depresif (çökkün) görünmesi
 - Uykuda bozulmalar ve yeteri kadar uyuyamaması
 - Aşırı iştah artışı ya da azalması
 - Çocuğun aile üyelerinden ya da arkadaşlarından anormal bir şekilde geri çekilmesi, uzaklaşması
 - Sanal ortamda yaptıklarına ilişkini konuşmaktan kaçınması
 - Hastalık, rahatsızlık gibi şikâyetlerle sıklıkla okuldan eve gelmesi



ÇOCUKLARDA, BİLGİSAYARDA HARCANAN ZAMAN ARTTIKÇA SİBER ZORBALIK OLAYLARINA DAHİL OLMA İHTİMALİ DE ARTMAKTADIR.

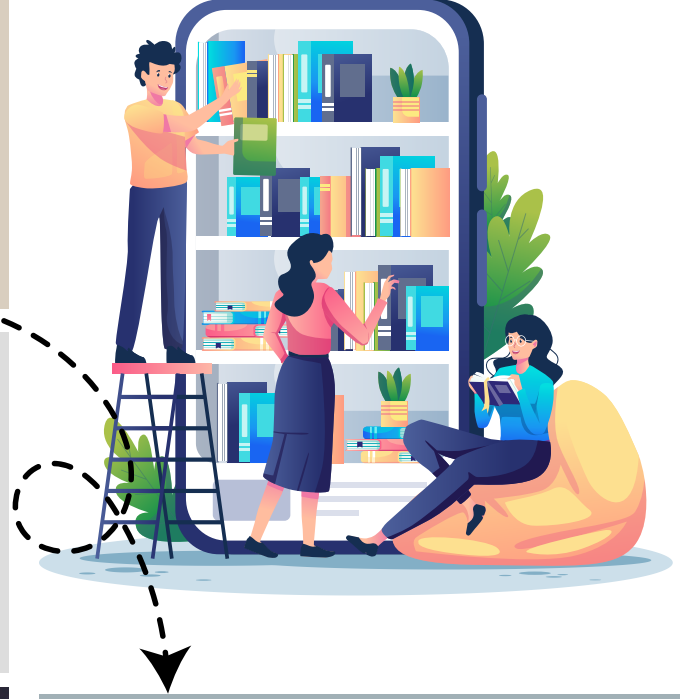
SİBER ZORBALIĞA KARŞI NE YAPILABİLİR?

SİBER ZORBALIK

ÖNERİLER

Daha çok akran öğrenciler arasında görülen siber zorbalıkla okullarda mücadele edilmesi oldukça önemli bir konudur. Ancak elbette ki mücadelenin yolu internet kullanımını engellemek ya da çocukları internetten “korkutmak” değil, bilinçli kullanımı öğretmekten geçmektedir. Bu amaçla okul personelinin, ailelerin ve öğrencilerin siber zorbalığın belirtileri, bireyler üzerindeki etkileri, siber zorbalık sürecinde sahip oldukları haklar ve sorumluluklar hakkında bilgilendirilmeye gereksinimleri vardır.

Siber zorbalığa maruz kalan bireyler yaşadıkları bu olayların olumsuz etkileriyle farklı tepkiler gösterebilmektedir. Aile bireylerinin ve öğretmenlerin çocuğun davranışlarında ve duygu durumunda herhangi bir olumsuz değişikliğin olduğunu fark ettiklerinde çocukta görülen bu değişikliğin nedenleri araştırılmalıdır. Çocukta meydana gelen değişikliklerin sebeplerinden birinin de siber zorbalık olacağı dikkate alınarak bu tür olayların yaşanıp yaşanmadığı incelenmelidir.



Çocukların ve gençlerin sanal ortamlarda uymaları gereken kuralları anlamaları ve bu kurallara göre tutum sergilemeleri, diğer kişiler ile kurdukları iletişime de olumlu yönde yansiyabilir. Bu sebeple çocukların ve gençlerin sanal dünya hakkındaki becerileri arttıkça, siber zorbalık vakalarının azalabileceğini söyleyebiliriz.

Siber zorbalıkla mücadelede çocuklar ve gençler kadar ebeveynlerin ve öğretmenlerin de dijital okuryazarlık becerilerinin yetkinliği çok önemlidir. Dijital okuryazarlık becerisi yüksek bir ebeveyn veya öğretmen çocuk veya gencin sanal dünyadaki yaşantısını kontrol edip, siber zorbalıkla karşılaşılması durumunda ona yol gösterebilecektir.



Milli Eğitim Bakanlığı tarafından “siber zorbalık” konusunda hazırlanan broşür, sunu ve psikoeğitim programları öğrenci, öğretmen ve velilerin dijital okuryazarlık becerilerinin artırılmasına ve siber zorbalık olaylarının azalmasına katkı sağlayabilir. İlgili içeriklere [link](#) üzerinden veya yandaki karekod aracılığı ile ulaşabilirsiniz.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

TEMEL UNSURLAR

1

AMAÇ BELİRLEME

Teknolojiyi hangi amaçlarla kullanacağınızı netleştirin. Eğlence, öğrenme veya iş gibi farklı hedefler için uygun kullanımlar geliştirin.



2

ZAMAN YÖNETİMİ

Ekran sürenizi sınırlayın. Belirli zaman dilimlerinde teknoloji kullanarak, diğer aktivitelerle dengeli bir yaşam sürmeye çalışın.



3

GİZLİLİK VE GÜVENLİK

Kişisel bilgilerinizi korumaya dikkat edin. Güçlü şifreler kullanın ve sosyal medya gizlilik ayarlarını kontrol edin.



4

İÇERİK SEÇİMİ

Girdiğiniz içeriklerin güvenilir ve kaliteli olmasına özen gösterin. Yanlış veya zararlı bilgileri ayırt edebilmek için eleştirel düşünme becerilerinizi geliştirin.



5

SOSYAL ETKİLEŞİM

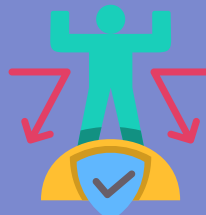
Teknolojiyi sosyal bağlantılarınızı güçlendirmek için kullanın, ancak sanal iletişimin yanı sıra yüz yüze etkileşimleri de ihmal etmeyin.



6

DİJİTAL AYAKTA KALMA

Dijital dünyada karşılaşılabileceğiniz siber zorbalık, dolandırıcılık gibi olumsuz durumlar hakkında bilgi sahibi olun ve bu durumlarla nasıl başa çıkacağınızı öğrenin.



7

FİZİKSEL SAĞLIK

Uzun süreli oturumlar yerine, düzenli molalar verin ve fiziksel aktiviteyi artırarak dengeli bir yaşam tarzı sürdürün.



8

EĞİTİM VE GELİŞİM

Teknolojiyi öğrenme ve kişisel gelişim için kullanın. Online kurslar, eğitim videoları ve kaynaklar sayesinde bilgi dağarcığınızı genişletin.



ÖLÇEKLER VE YARARLANILABİLECEK KAYNAKLAR

YOUNG İNTERNET BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ



AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI ÖLÇEĞİ



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK ÖLÇEĞİ



ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ GENEL MÜDÜRLÜĞÜ SİBER ZORBALIK BROŞÜR, SUNU, PSİKOEĞİTİM PROGRAMI



YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ (YEDAM)



BİZE ULAŞIN

TELEFON
0312 316 23 72

INSTAGRAM
ramkecioren

WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr

EMAIL
ramkecioren@gmail.com



AYLIK E-BÜLTEN

KASIM 2024

SAYI:3

BAĞIMLILIK

KAYNAKÇA

27. <https://bmyk.gov.tr/TR-67183/davranissal-bagimlilik.html> Erişim tarihi:21.10.2024
28. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/alkol-bagimliliği> Erişim tarihi:21.10.2024
29. <https://bam.mehmetakif.edu.tr/icerik/1403/1070/alkol-bagimliliği> Erişim tarihi:21.10.2024
30. <https://bmyk.gov.tr/TR-67181/alkol-bagimliliği.html> Erişim tarihi:21.10.2024
31. <https://www.yedam.org.tr/madde-bagimliliği> Erişim tarihi:21.10.2024
32. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/tutun-bagimliliği> Erişim tarihi:21.10.2024
33. <https://www.yedam.org.tr/tutun-bagimliliği> Erişim tarihi:21.10.2024
34. Hanewald, R. (2008). Confronting the Pedagogical Challenge of Cyber Safety. Australian Journal of Teacher Education, 33(3).
35. İncekara, H. Taş, B. (2022). Yetişkinlerde Kumar Bağımlılığı ile İlişkili Sosyodemografik Değişkenlerin İncelenmesi. Bağımlılık Dergisi, 23(4):464-472
36. Karaca, M. (2007). İnternet Gençliği: Yeni Bir Gençlik Tiplemesi Denemesi. eJournal of New World Sciences Academy, 2(4), 419-438.
37. Karakehya H.(2013). Kumar oynanması için yer ve imkân sağlama suçu. Marmara Üniversitesi Hukuk Fakültesi Hukuk Araştırmaları Dergisi, 19(2): 699-713
38. Maden, A. (1991). Alkolizm Psikomatigi ve Kültürel Nitelikleri. Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Dergisi, 35(2), 196-205.
39. Odabaşoğlu, G., Öztürk, Ö., Genç, Y., & Pektas, Ö. (2007). On olguk bir seri ile internet bağımlılığı klinik görünümleri. Bağımlılık Dergisi, 8(1), 46-51.
40. Ögel, K. (2012). İnternet Bağımlılığı. İstanbul: Kültür Yayınları.
41. Patchin, J., & Hinduja, S. (2006). BULLIES MOVE BEYOND THE SCHOOLYARD A Preliminary Look at Cyberbullying. Youth Violence and Juvenile Justice, 148-169.
42. Siyez D.M. (2010) Ergenlerde problem davranışlar: Okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri. Ankara: Pegem Akademi.
43. Şahin, C. ve Korkmaz, Ö. (2001). İnternet bağımlılığı ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. Selçuk Üniversitesi Ahmet Keleşoğlu Eğitim Fakültesi Dergisi, 32, 101-115.
44. Şenkoyuncu, Ö. (2009). Çocuklarımızı İnternetteki Tuzaklardan Korumak.
45. Şenormancı, Ö., Konkan, R., & Sungur, M. Z. (2010). İnternet Bağımlılığı ve Bilişsel Davranışçı Terapisi. Anadolu Psikiyatri Dergisi(11), 261-268.
46. Tanrıku, İ., & Erdur-Baker, Ö. (2019). Motives Behind Cyberbullying Perpetration: A Test of Uses and Gratifications Theory. Journal of Interpersonal Violence, 1 –26.
47. Tunç, Y.(2023). Türkiye'de Madde Bağımlılığı Çalışmaları: Bir İçerik Analizi Çalışması. Çocuk ve Gelişim Dergisi (ÇG-D)/Journal of Child and Development (J-CAD) Cilt:6 Sayı:11-13
48. Uzbay, T. (2009). Madde Bağımlılığının Tarihçesi, Tanımı, Genel Bilgiler ve Bağımlılık Yapan Maddeler. Türk Eczacıları Birliği Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 5-15
49. Yalçın İrmak A., Erdoğan S. (2016). Ergen ve Genç Erişkinlerde Dijital Oyun Bağımlılığı: Güncel Bir Bakış. Türk Psikiyatri Dergisi; 27(2):128-37.
50. Young, K. S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior, 1(3), 237-244
51. Yee N (2006) Motivations for play in online games. Cyberpsychol Behav 9:772- 775.
52. Young, K. S. (2007). Treatment outcomes with internet addicts. CyberPsychology & Behavior, 10(5), s. 671-679

BİZE ULAŞIN

TELEFON
0312 316 23 72

INSTAGRAM
ramkecioren

WEBSITE
keciorenram.meb.k12.tr

EMAIL
ramkecioren@gmail.com