

DİJİTAL DÜNYANIN ÇOCUKLARI

Dijital bağımlılıklar, yansımaları ve baş etme yolları

Dr. İbrahim TAŞ



DİJİTAL DÜNYANIN ÇOCUKLARI

Dijital bağımlılıklar, yansımaları ve baş etme yolları

Yazar: Dr. İbrahim TAŞ

ISBN: 978-605-9278-89-8

Kitap içeriğinin tüm sorumluluğu yazarına aittir.

Copyright 2019 Vize Yayıncılık

Bu kitabın basım, yayım ve satış hakları Vize Basın Yayın Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti.' ye aittir. Vize Yayıncılığın izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri, kapak tasarımı, elektronik, mekanik, fotokopi, manyetik, kayıt ya da başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır. Sayın Okuyucularımız, bandrolsüz yayınları satın almamanızı diliyoruz.

Yayın Koordinatörü: Ali Fuat RESULOĞULLARI

Kapak Tasarımı & Mizanpaj: Sadık HANGÜL

1. Baskı: Ankara - Aralık, 2019

Yayım Hakkı @ Vize Basın Yayın

Baskı: Azde Ajans basım dağıtım tasarım sanayi ve ticaret limited şirketi
Kızılay Mah. Menekşe 2 Cad. No: 25/11 Kızılay/ ANKARA
Sertifika No: 40800

Yayıncı Sertifika No: 20581

Matbaa Sertifika No: 40800

VİZE BASIN YAYIN

Eğitim Öğretim Pazarlama Sanayi Tic. Ltd. Şti. Libya Cad. Cemre Sok. No:4/8
Kolej/Ankara Tel.: (0312) 432 00 44 • (0312) 432 00 64
www.vizeyayincilik.com, vizebasinyayin@hotmail.com.tr

DİJİTAL DÜNYANIN ÇOCUKLARI

Dijital bağımlılıklar, yansımaları ve baş etme yolları

Dr. İbrahim TAŞ



Annem ve Babama...

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	IX
GİRİŞ.....	1
BÖLÜM I: DİJİTAL BAĞIMLILIKLARA GENEL BAKIŞ.....	9
Dijital Dünya ve Çocuk	11
Dijital Teknolojiler Çocukları Neden Cezbetmektedir?.....	14
Bağımlılık.....	16
Davranışsal Bağımlılıklar.....	17
Dijital Bağımlılık.....	18
Geçmişten Bugüne Dijital Bağımlılıklar	19
BÖLÜM II: ÇOCUKLARDA DİJİTAL BAĞIMLILIK TÜRLERİ	
ÇOCUKLARDA TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI.....	21
Televizyon Bağımlılığı	24
Televizyonun Etkileri ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	31
ÇOCUKLARDA DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI	34
Oyun	34
Dijital Oyunlar	36
Dijital Oyunlar ve Çocuk.....	37
Dijital Oyunları Çocuklar İçin Çekici Kılan Unsurlar.....	39
Dijital Oyunların Sınıflandırılması	42
Dijital Oyun Bağımlılığı	45
Dijital Oyun Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	48
ÇOCUKLARDA İNTERNET BAĞIMLILIĞI	54
İnternet.....	54
İnternet Bağımlılığı.....	56
İnternet Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	59
ÇOCUKLARDA AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI.....	63
Akıllı Telefon	63
Akıllı Telefonları Çekici Kılan Unsurlar.....	65
Akıllı Telefon Kullanım Oranları.....	69
Akıllı Telefon Bağımlılığı	70
Akıllı Telefon Bağımlılığı ile İlgili Yapılan Araştırmalar	74

BÖLÜM III: DİJİTAL BAĞIMLILIKLARIN ÇOCUKLARIN GELİŞİM ALANLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	79
DİJİTAL TEKNOLOJİLERE BAĞIMLILIĞIN ÇOCUKLARIN FİZİKSEL GELİŞİM ALANLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	81
DİJİTAL TEKNOLOJİLERE BAĞIMLILIĞIN ÇOCUKLARIN BİLİŞSEL GELİŞİM ALANLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	87
DİJİTAL TEKNOLOJİLERE BAĞIMLILIĞIN ÇOCUKLARIN DUYGUSAL GELİŞİM ALANLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	92
DİJİTAL TEKNOLOJİLERE BAĞIMLILIĞIN ÇOCUKLARIN SOSYAL GELİŞİM ALANLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ	97
BÖLÜM IV: DİJİTAL BAĞIMLILIKLARIN YOL AÇTIĞI DİĞER SPESİFİK BOZUKLUKLAR	101
Proteus Etki	102
Nomofobi	104
Siber Zorbalık ve Siber Mağduriyet	105
BÖLÜM V: DİJİTAL TEKNOLOJİLERE BAĞIMLILIKLA BAŞ ETME YOLLARI	111
Dijital Detoks	112
Bilişsel Davranışçı Yaklaşımlar	112
Yatılı Tedavi Programları	114
Aile Terapisi/Danışmanlığı	114
Farmakoterapi/İlaçla Tedavi	115
BÖLÜM VI: AİLELERE ÖNERİLER	117
Çocukları Televizyonun Olumsuz Etkilerinden Nasıl Koruyabiliriz?	118
Çocukları Diğer Dijital Teknoloji Bağımlılıklarından (İnternet, İnternet Oyun, Bilgisayar Oyun, Video Oyun, Akıllı Telefon Vs.) Nasıl Koruyabiliriz?	120
BÖLÜM VII: SONUÇ	125
KAYNAKÇA	129

Dr. İbrahim TAŞ

1979 yılında Şanlıurfa'nın Bozova ilçesi Karacaören Köyünde dünyaya gelmiştir. İlkokulunu köyde, ortaokulu Atatürk Barajı ortaokulunda liseyi Şanlıurfa Lisesinde tamamlamıştır. 1996 yılında İnönü Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik bölümünde lisans eğitimine başlamıştır. 2000 yılında üniversiteden mezun olduktan sonra Milli Eğitim Bakanlığına bağlı çeşitli kurumlarda psikolojik danışman olarak çalışmıştır. Sakarya üniversitesinde yüksek lisansını tamamladıktan sonra aynı üniversiteden 'Psikolojik belirtileri azaltmaya yönelik psiko-eğitim programının ergenlerde internet bağımlılığına etkisi' isimli doktora teziyle mezun olmuştur. Doktora eğitiminden sonra kısa bir süre Bülent Ecevit Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde Yrd. Doç. Dr. olarak görev yapmıştır. 2018 yılından bu yana İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi Eğitim Fakültesi Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık bölümünde öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Evli ve iki çocuk babasıdır.

ÖNSÖZ

Günümüzde çocuk olarak isimlendirdiğimiz kitle yani 2000 ve sonrasında doğanlar önceki nesillerden oldukça farklı bir nesildir. Bu çocukların teknolojik cihazlarla ilişkileri bizim teknolojik cihazlarla olan ilişkimize benzemiyor. Çünkü bu çocuklar teknolojinin içine doğdular. Teknolojinin insanoğlunun hayatına olumlu ve olumsuz katkıları tartışmasının çocukların dünyasında yeri bulunmamaktadır. Çünkü böyle bir tartışmaya dâhil olabilmeleri için teknolojisiz bir hayat tahayyüllerinin olması gerekmektedir ki böyle bir durum bu nesil için söz konusu değil.

Diğer taraftan teknolojinin insanoğlunun hayatına ciddi şekilde olumsuz etkilerinin olduğu gerçeği de yansımaları ile birlikte yadsınamaz bir şekilde karşımızda durmaktadır. Bu gerçeği fark etmek için klinik ortamlarda bulunmaya gerek kalmamaktadır. Herhangi bir sosyal ortamda, otobüste, mahallede ve bir kafede ebeveynleri dinlemek veya çocukları gözlemlemek bunun için yeterlidir. İnsanoğlunun hayatını daha kolay, rahat ve yaşanılır kılmak üzere tasarlanan dijital teknolojilerin insanoğlunu kendine mahkûm ederek hayatı bir kaosa çevirmeye başlaması sorunun boyutlarını görmek açısından yeterli bir durumdur.

Yetişkinlerin hayatlarını olumsuz bir şekilde etkileyen ve işlevselliklerini bozan dijital teknolojilerin çocukların hayatına etkileri şüphesiz çok daha ileri ve derin boyutta olacaktır. Ancak ne kadar ileri boyutta olduğu ile ilgili yeterli sayıda araştırmanın yapılmadığı görülmektedir. Bu nedenle dijital teknolojilere bağımlılığın çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin araştırılması önemlidir. Gelecek nesilleri bekleyen ciddi bir tehlike olarak kabul edilen dijital bağımlılıkların araştırılması hem ailelere hem araştırmacılara hem de alanda çalışan pratisyenlere katkı sağlayabilir.

Dijital teknolojilerin çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerinin incelenmeye çalışıldığı bu çalışmanın temelleri 2013 yılında atılmıştır. Doktora tez konum olan internet bağımlılığı ile ilgili yaptığım araştırmalar, okumalar neticesinde dijital teknolojilere bağımlılığın çocuklar üzerindeki etkisi ile ilgili sınırlı sayıda çalışmanın olduğunu görmem bu alana yoğunlaşmamı beraberinde getirdi. Bu çalışmada çocuklar üzerinde diğerlerine oranla daha çok olumsuz etki bırakan televizyon bağımlılığı, internet bağımlılığı, dijital oyun bağımlılığı ve akıllı telefon bağımlılığı ele alınmaya çalışılmıştır. Ayrıca dijital bağımlılıkların gelişim alanları üzerindeki olumsuz etkilerine değinilmiş, bağımlılığın oluşması durumunda başvurulabilecek alternatif baş etme yöntemlerine yer verilmiştir. Son olarak dijital bağımlılıkları önlemeye yönelik ailelere bazı önerilerde bulunulmuştur.

Öngörüsüyle doktora tez konumun belirlenmesinde rehberlik eden ve böylece bu eserin ortaya çıkmasına katkı sağlayan doktora tez hocam Prof. Dr. Tuncay AYAS'a teşekkür ediyorum. Eserin yazılma sürecinde değerli fikirleriyle katkı sunan, son okumasını ve düzeltmelerini yapan aynı zamanda meslektaşım olan sevgili eşim Yasemin DOĞRUGÜVEN TAŞ'a teşekkür ediyorum. Bu süreçte istemeden de olsa ihmal etmiş olabileceğim oğullarım Ahmet Fırat'a ve Furkan Eyyüp'e de bu kitabı yazma konusunda verdikleri ilhamdan dolayı teşekkür etmek isterim.

Dr. İbrahim TAŞ

23.11.2019

Üsküdar/İstanbul