

Bağımlılık:

- **Biyolojik, sosyal ve davranışsal boyutları** vardır.
- **Yeniden tekrar eden bir rahatsızlıktır.**

Bağımlılık: 1) Fiziksel Bağımlılık 2) Ruhsal Bağımlılık**1) Fiziksel Bağımlılık:**

- Maddenin varlığına karşı duyulan **fizyolojik bir iktir.**
- Madde alınmadığı zaman **fizyolojik uyum bozulur.**
- **Fiziksel belirtiler** çıkar.
- Bu durum **kişiyi ve çevresindeki insanları rahatsız edebilir.**

2) Ruhsal Bağımlılık:

- Kişinin **duygusal** ya da **kişilik yapısı gereği**
- Gereksinimlerini **tatmin etme** ya da **giderme amacıyla** o maddeye düşkünlük.
- Madde **birakıldığında bazı ruhsal şikâyetler görülür.**

DSM-V (Psikolojik Tanı Kriterleri Kitabı)

DSM-V'ye göre bağımlılık kavramının 3 temel özelliği vardır:

- 1) Maddeye ulaşmak için **engellenemez arzu ve iktir**
- 2) **Tolerans** adı verilen kullanımın **giderek artması**
- 3) **Yoksunluk.**

Bağımlılıkların ortak özelliklerinden biri de

- Madde ya da davranışa yönelik **davranışları kontrol edememe** ve
- **Olumsuz etkilerine rağmen maddeyi/davranışı kullanmaya devam etmedir.**

AMATEM

(Alkol ve Uyuşturucu Madde Bağımlılığını Tedavi ve Araştırma Merkezleri)

Madde bağımlısı kişiler

- Hastaneler bünyesinde kurulan **AMATEM**'den → **Destek almalıdır.**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI**Teknoloji Bağımlılığı:**

- Teknoloji ve internetin bilinçsiz-kontrolsüz kullanımı** ile ortaya çıkan
- **Davranışsal bağımlılıklardır.**

Televizyon ► Telefon ► Tablet ► Bilgisayar oyunları ► Oyun konsolları ► İnternet ► Sosyal medya

İnternet Bağımlılığı Kriterleri

İnternetin çok kullanımı → **Psikolojik, davranışsal ve duygusal problemler...**

Bireyler

- 1) **Günlük hayatta kuramadıkları** anlamlı ve değerli hissettirecek **ilişkileri**
- İnternet ortamında **bulabilir.**
- 2) **Sosyal kaygı yaşadığı için** insanlarla **konuşmaktan çekinen bir genç**
- İnternet sayesinde **kendini ifade edebilir.**
- **İstediği kişi olabilir.**
- 3) **Günlük hayatta değer görmeyen** ve sürekli **hor görülen** bir çocuk
- İnternet ve oyunlar sayesinde **saygınlık ve güç ihtiyacını karşılayabilir.**

İnternet Bağımlılığı Nedenleri Nelerdir?

Sosyalleşme gereksinimi önemli bir neden olarak görülür:

- 1) Kişilerin gerçek kimliğini saklayarak olduğundan **farklı bir şekilde göstermesi**
- 2) Tanınmanın verdiği **rahatlıkla düşüncelerini açıkça paylaşabilmeleri**
- 3) **Yüz yüze iletişim yerine internet iletişimini daha kolay bulmaları**

İnternet Bağımlılığı Belirtileri

Temelde, süreç açısından **üç temel belirtinin** olduğunu görüyoruz:

İnternet bağımlılığının belirtileri neler?

- 1) **Davranışsal Belirtiler** 2) **Fiziksel ve Zihinsel Belirtiler** 3) **Sosyal Belirtiler**

Davranışsal belirtiler neler?

- 1) **İnternette geçen sürenin giderek artması**
- 2) **Amaçlandığından daha uzun süreli internet kullanma**
- 3) **Kullanımla ilgili yalan söyleme**
- 4) **İnternette ilgili aşırı zihinsel uğraş**
- 5) **İnterneti diğer problemlerden kaçmak için kullanma**
- 6) **İnternet kullanımının sebep olduğu psikolojik, sosyal, fiziksel ve mesleki problemlere rağmen kullanmada ısrar etme.**

Fiziksel ve Zihinsel Belirtiler neler?

- 1) **İnternet kullanımının azalmasıyla birlikte anksiyete**
- 2) **İnternette ilgili obsesif düşünceler ve hayallerde artış**
- 3) **İnternet kullanımını azaltmak için süregelen bir iktir ve arzusun olmaması**
- 4) **Durgunluk, uykusuzluk, panik atak ve kızgınlık hâllerindeki artış**
- 5) **Kan basıncı ve kalp dolaşım sistemi bozuklukları, stres, konsantrasyon eksikliği**
- 6) **Baş, mide ve kas ağrıları ile görme zayıflıkları**

Sosyal Belirtiler neler?

- 1) **Önemli sosyal, mesleki ve serbest zaman faaliyetlerinin internet kullanımı yüzünden bırakılması**
- 2) **İş yerinde veya okulda azalan üretkenlikle birlikte yüksek gerilim ve rekabet ortamı oluşması.**

İNTERNET BAĞIMLILIĞININ SONUÇLARI

Bu kişilerde **bedensel, sosyal ve psikolojik sonuçlar** ortaya çıkmaktadır:

Bedensel sonuçlar:

- **Beslenmeyi o kadar ihmal ederler ki ciddi bir şekilde zayıflarlar.**
- **Ancak büyük bir kısmı aşırı kiloludur.**
- **Sırt ağrıları, baş ağrıları, göz şikâyetleri ...**
- **Vücut hijyeni de sık sık ihmal edilen bir konudur.**

Sosyal Sonuçlar:

- **Gerçek dünyaya ait ilişkiler azalır.**
- **Hobi ve ilgi alanları ihmal edilir.**
- **Kişi giderek yalnızlaşır ve sonunda çevresinden tümüyle yalıtılmış hâle gelir**

Psikolojik sonuçlar:

- **Kendisine güvenmeyen kendisinden şüphe eden bir kişiliğe sahiptirler.**
- **Başkalarıyla temas kurmadaki kendine güvensizlik giderek korkaklığa dönüşür.**
- **Sık sık ortaya çıkan başka bir olgu da depresyondur.**
- **Ayrıca değersizlik ve çaresizlik duyguları da bu kişilerde baskındır.**

Aşırı Teknoloji Kullanımına Karşı Aile Olarak Ne Yapmak Gerekir?

- a) **Çocukların nasıl bir insan olmasını istiyorsanız ona o şekilde model olun.**
- b) **Çocuklara karşı her zaman saygılı olun.**
- c) **Çocuklara sevginizi açıkça ve koşulsuz olarak gösterin.**
- d) **Çocuklarla birlikte oyun oynayın.**
- e) **Çocuklarla birlikte kitap okuyun.**
- f) **Çocukların yaşına uygun sorumluluklar verin.**
- g) **Çocukların mutlaka bir spor ya da sanat alanında uğraş edinmesini sağlayın.**
- h) **Çocukların yaşam amacı edinmesine yardım edin.**
- i) **Sonuç değil süreç odaklı başarıyı destekleyin.**
- j) **Çocukların arkadaşlarını tanıyın.**

CHİBBARO, RİCKS ve LANİER dijital bağımlılıkların önlenmesinde okul psikolojik danışmanlarına/rehber öğretmenlere yönelik bir model önerdiler:

- a) **Profesyonel gelişim:** Danışmanların profesyonel gelişimleri.
- b) **Tüm okul çapında eğitim:** Danışmanları tüm okulu bilgilendirmeli ...
- c) **Aile ve toplum eğitimi:** Aile ve topluma yönelik çalışmalar ...
- d) **Öğrenci değerlendirmesi:** Öğrencilerin çeşitli araçlarla değerlendirilmesi ...
- e) **Önleyici çalışmalar:** Grup danışmanlığı, bireysel danışma, sınıf ...
- f) **Kaynaklar:** Danışmanların ailelere yönelik çeşitli kaynaklar hazırlaması ...

İnternet bağımlılığını önlemede okullara ve öğretmenlere düşen bazı görevler:

- 1) Okullarda özellikle ilköğretim seviyesinde **önleyici programlar** uygulanabilir.
 - 2) Öğretmenler öğrencilerinin **kişilik özelliklerine odaklanmalıdır.**
 - 3) Öğretmenlerin, öğrencilerin diğer akranları ile **ilişkilerini incelemeleri** gerekir.
- Öğrenci yalnız ve içine kapanıksa **sosyal medyada daha fazla vakit geçirebilir.**
- **Öğretmen öğrencilerini yaratıcı ve keşfedici grup faaliyetlerine sevk etmelidir.**
- İnternette **ne kadar az vakit geçirilirse bağımlılık geliştirmeleri o kadar azalır.**
- 4) İnternetin pozitif ve negatif etkileri ile ilgili atölye çalışmaları düzenlenebilir.
 - Seminer ve atölye çalışmaları ailelere yönelik de tasarlanabilir.
 - 5) Benlik saygısı düşük çocukların internet aktivitelerine daha fazla dâhil olurlar.

GÜVENLİ OKUL VE İLETİŞİM**Öğrenme**

- **Öğretmenler ve öğrenciler** arasındaki
- **Resmî ve gayri resmî iletişim** ile gerçekleşen
- **Etkileşimler aracılığıyla oluşturulan**
- **Sosyal ilişkiler ağı içerisinde gerçekleşmektedir.**

Bu nedenle güvenli okul sadece fiziksel güvenlikle elde edilemez!

- **Sosyal ve psikolojik** yönleri de göz önünde bulundurulmalıdır.

Etkili iki yönlü iletişim

- Okul yönetiminden **müfettişe, müdür, yönetici ve öğretmene kadar**
- **Tüm eğitim süreçlerinin başarıyla yerine getirilmesinde ve**
- **Güvenli bir okul ortamı sağlanmasında**
- **Bir ön koşul olarak karşımıza çıkmaktadır.**

Güvenli Eğitim İletişimi**Güvenli okulun sadece**

- **Fiziksel tedbirler ve kolluk mevcudiyeti** ile sağlanamayacağı düşüncesi
- **Son yıllarda yaygınlık kazanan bir yaklaşımdır.**

Buna bağlı olarak

- 2019**'da MEB ve **İçişleri Bakanlığının** ortaklaşa yürüttüğü **"Eğitim ve Güvenlik Projesi"** nde
- **Güvenli eğitim iletişimi" kavramı geliştirilmiştir.**

Güvenli eğitim iletişimi

- **Zorunlu öğrenim çağındaki bireylerin**
- **Eğitim hayatlarında karşılaşılabilecekleri güvenlik sorunları** ile ilgili
- **Tüm paydaşlar arasındaki iletişimsel süreç ve becerileri** kapsamaktadır.

Güvenli eğitim iletişiminin sağlandığı bir ortamda

- Herhangi bir sorunla karşılaşan **çocuğun:**

- a. **Öncelikle kendisinin veya bir başkasının sorun ile karşılaştığını kavrayabilmesi**
- b. **Sorunu; ailesi, öğretmenleri ... ile doğru ve etkili biçimde paylaşabilmesi**
- c. **Paylaşımı sonunda bir yardım alacağına dair beklentiyi sahip olabilmesi**
- d. **İletişim sonunda olumsuz bir sonuç ile karşılaşmayacağı bilmesi.**
(ifşa edilme, hor görülme, dikkate alınmama, alay edilme, dışlanma vb.)

Güvenli eğitim iletişimi çocuk odaklı bir kavram olmakla birlikte

- **Sadece çocuklarla değil tüm paydaşlarla** iletişimin **güvenli olması** gerekir.

Bu durum

- Kurum yönetimi, mevzuat, fiziksel şartlar, öğrencilerin sosyo-ekonomik yapıları, okulun bulunduğu semtin ve bölgenin özel konumu gibi pek çok **unsuru**
- Göz önünde bulundurmaya ve bunlara özgü **stratejiler geliştirmeyi** gerektirir.

Bununla birlikte öğretmenlerin öğrenciler ve diğer paydaşlar arasında

- Kuracağı iletişim **güvenli eğitim iletişimi için** başlangıç adımı olacaktır.