



**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**

# **BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN ÇOCUK VE GENÇLERE BİYOPSİKOSOSYAL GELİŞİM DÖNEMLERİNE ETKİSİ**

**DAVRANIŞSAL BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELE PROGRAMI EĞİTİMİ**

# SUNUM AKIŐI

---

- Durum saptaması
- Dönem özellikleri ve internet kullanımının etkileri
- Özet

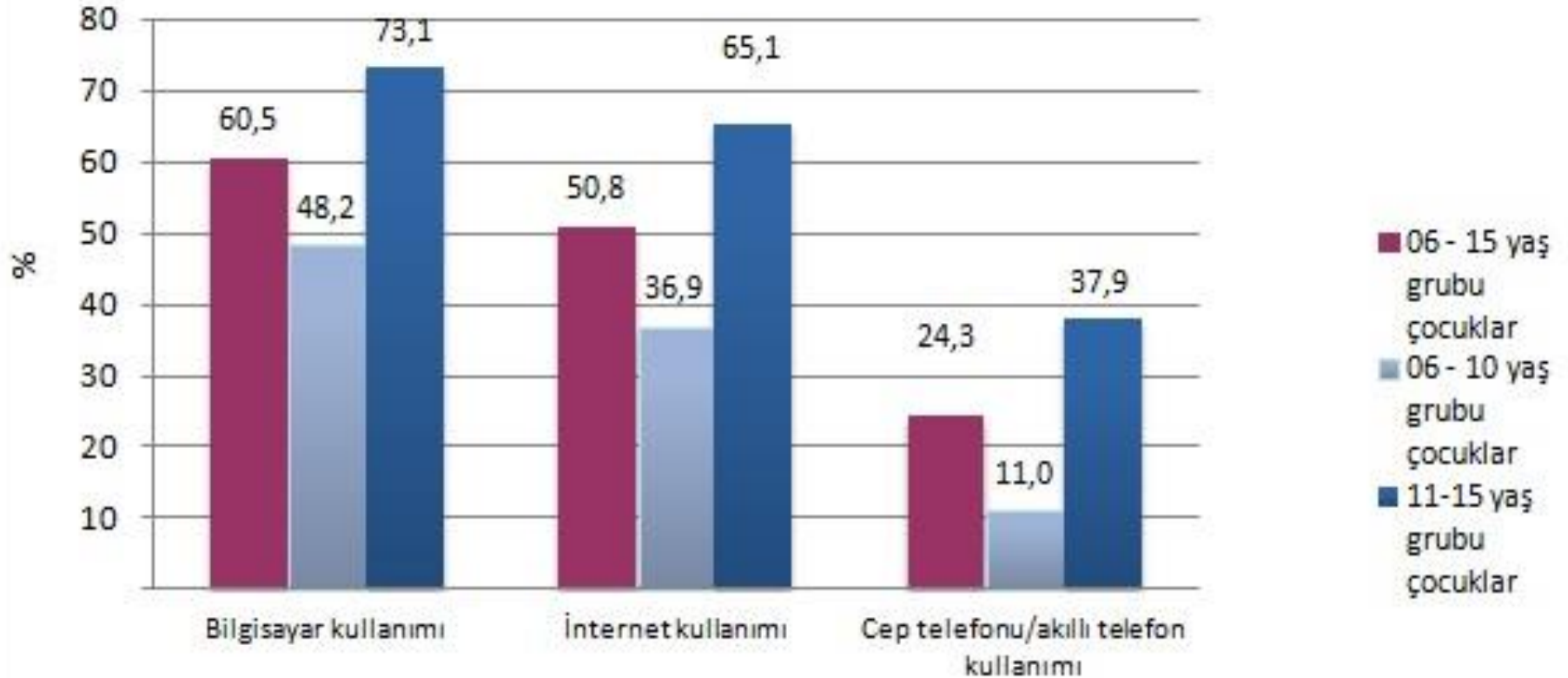
# BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ VE İNTERNETİN ETKİSİ

---

Günümüzde internet yaşamımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

Geçmiş yıllarla karşılaştırıldığında, özel bir çaba gösterilmediği durumlarda, çocukların internet ve bilişim teknolojileriyle yaşamlarının erken döneminde karşılaştıkları artık hepimizin bildiği bir gerçektir.

# 06-15 YAŞ GRUBU ÇOCUKLARDA BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ KULLANIMI VE MEDYA, 2013



# 2013 TÜİK VERİLERİ (6-15 YAŞ)

---

- Bilgisayar kullanmaya başlama yaşı ortalama 8
- İnternet kullanmaya başlama yaşı ortalama 9
- Kullanım oranları
  - Bilgisayar %60,5
  - İnternet %50,8
  - Cep telefonu % 24,3

# 2013 TÜİK VERİLERİ (6-15 YAŞ)

## Kullanım amaç ve süreleri

---

- İnterneti kullanma amaçları en çok ;
  - 1) %84,8 ile **ödev veya öğrenme**,
  - 2) %79,5 ile **oyun oynama**,
  - 3) %56,7 ile **bilgi arama**,
  - 4) %53,5 ile **sosyal medya ağlarına katılma**.
- Haftalık ortalama internet kullanım süresinin dağılımı;
  - %38'i 2 saate kadar,
  - %47'si 3-10 saat
  - %12'si 11-24 saat arasında,
  - %3'ü ise 24 saatin üzerinde kullanım bildirmektedir.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

---

Bebeklik ve erken çocukluk dönemi (0-6 yaş):

- beyin gelişimi
- dil ve konuşma gelişimi
- sosyal beceri gelişimi
- güvenli bağlanma ilişkisi ve
- sağlıklı davranışların gelişimi açısından çok önemli bir dönemdir.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

- Özellikle 3 yaşından küçük çocuklar dil, bilişsel, motor becerileri, sosyal ve duygusal gelişimleri için bakım verenleriyle karşılıklı sosyal etkileşim ve yaşam deneyimlerine ihtiyaç duyarlar.
- Yaşamın bu ilk 3 yılında dikkat becerileri, sembolik gelişim ve bellek gelişimi devam etmektedir.
- Bu yüzden 3 yaşından küçük çocukların, ebeveynlerle olan etkileşimden öğrendiklerini teknolojiden ve internetten öğrenmeleri ve aldıkları bilgiyi 3-boyutlu bir hale dönüştürmeleri mümkün değildir.



# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

- 
- Ebeveynlerin çocukla birlikte teknolojik içeriği seyretmesi ve çocuğa öğretmesi durumunda 15 aydan itibaren çocuklar teknoloji aracılığıyla sunulan bilgileri anlamaya başlayabilirler, ebeveyn yokluğunda, çocukların tek başına teknolojiden öğrenmeleri mümkün değildir.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

## **ZEKA İLE İLİŞKİSİ**

---

- Toplum temelli çalışmalarda bebeklik ve erken çocukluk döneminde uzun süre televizyon seyretmenin:
  - dil gelişiminde,
  - bilişsel gelişimde,
  - sosyal ve duygusal **gelişimde gecikmelere** yol açtığı gösterilmiştir.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

## **ZEKA İLE İLİŞKİSİ**

---

- Bu gecikmenin olası nedenleri:
  - televizyon nedeniyle ebeveyn-çocuk etkileşiminin sekteye uğraması,
  - televizyonun fazla seyredilmesi nedeniyle aile içi etkileşimin olumsuz etkilenmesi,
  - çocuğun gelişim dönemine uygun olmayan içerikle karşılaşması olarak bildirilmiştir.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

## **ZEKA İLE İLİŞKİSİ**

---

- Televizyonun okul öncesi dönemdeki etkisini değerlendiren bir çalışmada:
    - Televizyon seyretmeye başlama yaşının küçük olması,
    - Televizyonun başında geçirilen sürenin uzun olması,
    - Televizyon içeriğinin düşük kalitede olması,
- dürtü kontrolü, öz-denetim ve zihinsel esneklik gibi fonksiyonlarının ve başkalarının düşüncelerini ve duygularını anlayabilme kapasitesinin bozulmasına neden olmaktadır.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

---

- Erken çocukluk döneminde maruz kalınan teknolojinin etkisini belirleyen önemli faktörlerden birisi de **çocuğun seyrettiği içeriktir.**
- Öncesinde şiddet içerikli görüntüleri izleyen çocukların **içeriği eğitici olan görüntülere yönlendirilmesiyle olumsuz** davranışsal belirtilerinde belirgin düzelme olduğu görülmüştür.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ** **BESLENME İLE İLİŞKİSİ**

---

- Teknoloji ve internetin aşırı miktarda kullanılması tüm yaş gruplarında obeziteyle ilişkili bulunmakta; bu ilişki de erken çocukluk döneminde başlamaktadır.
- Bu konuda yapılan bir çalışmada 3 yaşındaki çocuklarda haftalık medya kullanımındaki her 1 saatlik artışın Beden Kitle İndeksi (BKİ) artışı ile ilişkili olduğu bildirilmiştir.

# BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ

## UYKU İLE İLİŞKİSİ

---

- Benzer şekilde, teknoloji ve internet kullanımının uykuyu üzerindeki olumsuz etkisi yaşamın erken dönemlerinden itibaren başlamaktadır .
- Bu etkiler:
  - uyku kalitesini bozma
  - uykuya dalmayı zorlaştırma
  - toplam uyku süresinde kısalma şeklinde özetlenebilir.

# **BEBEKLİK VE ERKEN ÇOCUKLUK DÖNEMİ**

- 
- İki yaşından küçük çocuklar için teknolojinin aşırı kullanımının **zararlı olduğuna** dair güçlü kanıtlar vardır.
  - İki yaşından önce teknoloji kullanılmasının bu dönemde  **fayda sağladığına dair ise net bir kanıt henüz yoktur.**
  - Bu bilimsel kanıtlar doğrultusunda «**3 yaşından önce çocukların medya ile karşılaşmasının önlenmesini**» tavsiye etmektedir.



# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

---

- Okul çağı ve ergenlik döneminde bilişim teknolojileri ve internetin etkisini belirleyen en önemli iki faktör bu teknolojilerin içeriğı ve kullanım şeklidir:



# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

---

## 1) İçerik:

- Televizyon ve radyo gibi geleneksel medya araçlarında alkol ve tütün reklamları sınırlandırılmakla birlikte, internet ve sosyal medyada çocuk ve ergenlerin bu içeriklerle karşılaşma olasılıkları ne yazık ki halen devam etmektedir.
- Ücretsiz güvenli internet hizmetinden yararlanmayı ihmal etmeyiniz.

# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

---

## 2) Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Kullanım Şekli

- Bilinçli ve ölçülü şekilde kullanım okul çağındaki çocukların ve ergenlerin arkadaşlarıyla hızlı iletişimine, sosyal desteğe katkı sağlayabilir.

# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

## 2) Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Kullanım Şekli

- Bilişim teknolojilerinden bilgi sağlama, dijital okuryazarlık, tasarım üretme, kod yazma, yabancı dil öğrenme gibi amacına uygun faaliyetler çocuk ve gençlerin becerilerinin gelişmesi yönünde yararlı olacaktır.



# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

---

## 2) Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Kullanım Şekli

- Sosyal medyayı yabancıları takip etmek için kullanan ve sosyal karşılaştırma içerisine giren ergenlerde mutsuzluk, içe kapanma, çökkünlük hissetme gibi depresif belirtilerin, arkadaşlarıyla iletişim kurmak için kullanan ergenlere oranla daha fazla olduğu görülmüştür.

# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

---

## 2) Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Kullanım Şekli

- Sanal ortamın gerçek ortamlarla aynı kuralların geçerli olduğunu hatırlatarak, çocuklarımıza güvenli sosyal medya kullanımını öğretmeliyiz.
- Sosyal medyada kişisel bilgilerin korunmasına önem verilmesi, (kimlik bilgilerinin, ev adresi ve telefon numarası gibi) tanımadığı kimselerle arkadaşlık etmemesi gerektiğini öğretmeliyiz.

# OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ

---

## 2) Bilişim Teknolojileri ve İnternetin Kullanım Şekli

- İnternetin uygun bir biçimde kullanımının gerçekleşmemesi durumunda; yaşamdan alınan zevkin internetle sınırlı olması, yaşamın diğer alanlarının göz ardı edilerek ihmal edilmesi ve bağımlılık oluşturabilme potansiyeli söz konusudur.

# **OKUL ÇAĞI VE ERGENLİK DÖNEMİ**

---

- Teknolojinin aşırı ve zararlı kullanım durumunda çocuk ve ergenler zamanlarının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçirdikleri için giderek yalnızlaşmaktadır.
- Ayrıca yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşamakta sosyal ilişkilerin bozulmasına neden olmaktadır.



# YAŞLARA GÖRE ÖNERİLEN EN UZUN İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ



Okul öncesi yaş grubu günde 30 dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında günde 1 saat



İlköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika



Lise çağında günde 2 saat

# BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİ VE İNTERNETİN ETKİSİ ÖZET

---

Bilişim teknolojileri ve internetin çocuk ve ergenler üzerindeki etkisini belirleyen başlıca faktörler şunlardır:

- 1) Çocuk ve ergenin **yaşı** ve içinde bulunduğu **psikososyal dönem**
- 2) Çocuk ve ergenin **ruhsal yapısı**
- 3) Bilişim teknolojileri ve internetin **kullanım şekli** (örn: ebeveynin eşlik edip etmemesi) ve **içeriği**

# TEŐEKKÜRLER

---

