

# E-SOSYAL TEHLİKE: "SANAL ARKADAŞ"

CİZRE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ REHBERLİK BÜLTENİ

Bu sayıda neler var:

1-TEKNOLOJİ VE SOSYAL  
MEDYA

2-NEDİR BU SANAL  
ARKADAŞ?

3-OLASI RİSKLER NELERDİR?

4-AİLELERE ÖNERİLER

HAZIRLAYAN

EBRU YILMAZ  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN



## TEKNOLOJİ VE SOSYAL MEDYA

Teknoloji ve sosyal medya günlük hayatı yönlendirmede önemli bir bileşen haline gelmiştir. Boş zamanı değerlendirmek veya alışveriş yapmak isteyen insanları her yönü ile etkilemektedir. Oysa en büyük dönüşümler bireylerin sosyalleşmesi, bilgi araması ve bilgiyi paylaşması üzerinedir.



Eskiden çocuklar, sokaklarda arkadaşlarıyla deneyimleyerek, keşfederek öğrenirlerdi. Bu öğrenme süreçleri; dokunarak, görerek ve yakın temas kurarak aktif iletişim sağlanan süreçlerdi. Şimdilerde ise çocuklar, bu gibi önemli süreçleri ya imkânsızlıklar ya da çevresel faktörler sebebiyle deneyimleyememektedir.

Günümüzde sadece çocuklar için değil aynı zamanda aileleri için de keşfetme, öğrenme, iletişim kurma alanı; teknolojik aletlerin sağladığı mecralar olmuştur. Çocuklar, teknoloji kullanımını yakın çevrelerinden öğrenmektedirler. Bu yüzden teknoloji ve sosyal medyanın bilinçsiz bir şekilde kullanılması, hayatın içinde değil hayatın kendisi haline gelmesiyle hem çocuklar hem yetişkinler için sosyalliğin yerini takipçi sayısı, iletişim kurmanın yerini ise "beğeniler" almış durumda.



# NEDİR BU SANAL ARKADAŞ?

Özellikle son yıllarda gelişen sosyal medya ve çevrimiçi oyunlar sayesinde internette geçirilen zaman daha da arttı. Özensiz ve gelişigüzel kullanımlar ise çocuklar başta olmak üzere tüm insanlar için bir sorun olmaya başladı. Çocuklar için paylaşma, sosyalleşme, iletişim kurma gibi sosyal gelişimlerinde çok önemli bir yere sahip olan arkadaşlık kavramı, teknolojinin ve internetin hayatımıza girmesi ile birlikte form değiştirmeye başladı ve internet üzerinden edinilen "Sanal Arkadaş" kavramı ile tanışmış olduk.

Çocukların sosyal medya, internet ve oyunları bizden çok daha iyi bildiği kaçınılmaz bir gerçek. Biz temel bilgileri öğrenmekle yetiniyor iken onlar kendilerine site kurabiliyor, kod yazabiliyor, çevrimiçi oyunları büyük bir ustalıkla oynayabiliyorlar. Oynadıkları çevrimiçi oyunlardan ve sosyal medya sitelerinden kimi zaman tesadüfen kimi zaman ise meraktan tanımadıkları kişilerle arkadaşlık edinebilmekteler.



Bizlere uzak gelen "Sanal Arkadaş" kavramı çevrimiçi oyun oynayan çocukların çoğu için geçerlidir. Sanal arkadaşlığın tamamen olumsuz olduğunu söylemek doğru değilse de Çocukların tanımadıkları kişilerle internet üzerinden arkadaşlık kurmaları zararlı olabilir. Henüz doğru ile yanlış ayırt edemeyen, kendisi için yanlış olanı seçebilen, duygu ve düşüncelerini kontrol etmekte güçlük yaşayan ergenlik çağındaki bireyleri olumsuz sonuçlara sürükleyebilir. Ayrıca sanal dünyada iletişimin daha kolay ve zahmetsiz oluşu çocukları gerçek dünyadaki arkadaşlarından kopabilir. Yani sanal arkadaşlıklarını gerçek arkadaşlara tercih edebilir. Sanal dünyada kişinin kendi gerçek karakterini ve kimliğini saklama şansı yüksek olduğu için karşıdaki kişi yaşı, cinsiyeti ve niyeti konusunda yalan söylüyor da olabilir. Tüm bu nedenlerden dolayı çocuklarımızı her açıdan korumak için onlarla sanal arkadaşlık hakkında konuşmalı, olabilecek olumsuzluklardan bahsetmeli ve size danışmadan bu konu ile ilgili bir adım atmaması gerektiği hatırlatılmalıdır.



**GECE GEÇ SAATLERDE  
GÜVENLİ OLMADIĞI  
İÇİN TEK BAŞINA  
SOKAĞA  
GÖNDERMEDİĞİMİZ  
ÇOCUKLARIMIZI  
İNTERNETLE DE BAŞ  
BAŞA  
BIRAKMAMALİYİZ.**

# OLASI RİSKLER NELERDİR?

Zamanının büyük bir bölümünü bilgisayar başında geçiren ve sosyal ilişkilerini sosyal medya üzerinden gerçekleştiren çocuklar, sosyal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşamaktadırlar. İnternette fazla zaman geçiren çocuğun giderek yalnızlaştığı ve yüz yüze iletişim kurmakta güçlük yaşadığı görülmektedir.

Bilgisayar oyunları ve internet, çocuğun arkadaşlarının yerini alarak sosyal izolasyona neden olmaktadır. Yaygın internet kullanan ve zamanının çoğunu bilgisayar oyunları ile geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği görülmektedir. "Sanal Arkadaş" adı altında kimliği belirsiz ve kötü niyetli kullanıcılar tarafından kimlik bilgileri ve kişisel verileri elde edilen çocuklar, çeşitli şantaj ve tehditlere maruz kalabilmekte ve bu durum çok daha vahim sonuçlar doğurabilmektedir.

Bunun yanı sıra zamanının çoğunu internette geçiren çocuklar fazla internet kullanımından kaynaklı olarak fiziksel, sosyal ve psikolojik birçok riskle karşı karşıya kalmaktadır. İnternet kullanım süresi arttıkça çocuklarda yalnızlık, sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık ( Yeme ve uyku bozuklukları, kas ve iskelet sistemi hastalıkları, gözlerde kuruma ve yorulma ) düzeylerinin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı gözlemlenmektedir.



**"SANAL  
ARKADAŞLAR"  
YALNIZLAŞTIRIYOR!**

# AİLELERE ÖNERİLER

Çocuklarınızın internet aktivitelerini gözlemleyin. Çocuğunuzun hangi siteleri ziyaret ettiğini takip edin. Bilgisayar ve tabletlerini gizli ve yanlış adımları önlemek için salon, oturma odası gibi ortak alanlarda oynamalarına müsaade edin. Bilgisayar kullanımı konusunda kesin kurallar belirleyin. En fazla 2 saat zaman verin. Sosyal paylaşım sitelerine giren çocukların kimlerle arkadaşlık kurduğıu bilin. Yabancılarla arkadaşlık kurmanın tehlikelerini onlara karşıt tepki oluşturmadan anlatın. İnternet gizliliğı ile ilgili çocuklarınızı bilgilendirin. Kişisel bilgilerini yabancılarla ve sosyal medyada paylaşmamaları gerektiğini anlatın. Bilgisayarınızın web kamerasını kontrol edin. Çocuklarınıza sadece tanıdıkları, arkadaşları ya da aile fertleri ile kamera kullanmalarına izin verin. İnternette paylaştığınız bilgiler kolayca silinmez. Bir fotoğraf sildiğinizde ya da sosyal medya hesaplarınızı komple kapattığınızda bile bu verilerin sonsuza kadar silindiğini düşünmeyin. Fotoğraflarınız ve bilgileriniz başka birinin bilgisayarına kayıt edilmiş olabilir. Çocuklar ve ebeveynler hangi fotoğrafları ve bilgileri paylaşacağını iyice düşünmelidirler. Çocukların internette çok vakit geçirmemesi için evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğı alternatifler bulun. Ortak vakitleri çoğaltın. Televizyon ve bilgisayar karşısında geçirdiğiniz boş zamanları ailenizle sohbet ederek veya etkinlikler yaparak değerlendirebilirsiniz. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin. Çocuğun benlik saygısının gelişmesi için onunla nitelikli zaman geçirmek ve ortak aktiviteler yapmak son derece önemli.



# KAYNAKÇA

ÇELEN, F. K., ÇELİK, A. VE SEFEROĞLU, S. S. (2011). ÇOCUKLARIN İNTERNET KULLANIMLARI VE ONLARI BEKLEYEN ÇEVİRİM İÇİ RİSKLER. XIII. AKADEMİK BİLİŞİM KONFERANSI (AB11), 2-4 ŞUBAT 2011, İNÖNÜ ÜNİVERSİTESİ, MALATYA

KABAKÇI YURDAKUL, I., DÖNMEZ, O. YAMAN, F. VE ODABAŞI, H.F. (2013). DİJİTAL EBEVEYNLİK VE DEĞİŞEN ROLLER, GAZİANTEP ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER DERGİSİ, 12(4), 883-896.

ÖZEN, Ü., KORUKÇU SARICI, M.B. (2010). YALNIZLIK OLGUSU VE SANAL SOHBETİN YALNIZLIĞIN PAYLAŞIMINA ETKİSİ: ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR ARAŞTIRMA. ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ İKTİSADİ VE İDARİ BİLİMLER DERGİSİ, CİLT: 24, SAYI: 1