

Çocukların Çevrimiçi Güvenliği



Prof. Dr. Betül Ulukol
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi
Çocuk Koruma Birimi



Çevrimiçi olmak İnternet ???

Bilgi sağlama
Kaynak paylaşımı
Hizmet sağlama
E-posta
Alış-veriş
İş iletişimi
Sosyal İletişim
Eğlence-Oyun
Program sağlama

«**Inter**connected **Net**works»
Kendi aralarında bağlantılı
ağlar

Dünyadaki bilgisayar ağlarının
birbirine bağlı olduğu, dünya
çapında, sürekli büyüyen bir
iletişim ağı ve bilginin
dolaşım sistemi.



Çocuk ve internet

İnternet üzerinden iletişim

Bilişsel gelişim, akademik başarı

Küresel internet dünyasında
yaşam



İnternetin çocuklar üzerine etkisi

- Uygun olmayan içerik
- Duygusal, fiziksel ve cinsel saldırı
- Virüsler, hacker'lar veya kontrolsüz bilgi paylaşımı nedeniyle güvenliğin tehidi
- Akademik yeteneklerin ve başarının körelmesi
- Sosyal iletişimin bozulması
- Kimlik kargaşası
- Biyolojik sağlık sorunları
- Mali sorunlar
- Güçlü reklamcılık unsurları ile yanıtılma
- İnternet bağımlılığı



Bilişim teknolojilerinin bilinçli kullanımı



Bilişim teknolojilerinin bilinçli kullanımı

- Fizik koşular, ergonomik tasarım ve cihazların uygun şekilde kullanımı
- Kullanım süresi
- Bilişim teknolojisinde kullanılan cihazların elektromanyetik etkileri
- İnternet bağımlılığı



SAĞLIK SORUNLARI

Fiziksel Sağlık Sorunları

Psikolojik Sorunlar

İletişim Sorunları

Duygusal, Fiziksel ve Cinsel Saldırı



Fiziksel Sağlık Sorunları

Kas-iskelet sistemi sorunları

Baş ağrısı

Göz sorunları

Uyku bozuklukları

Yeme sorunları ve obezite

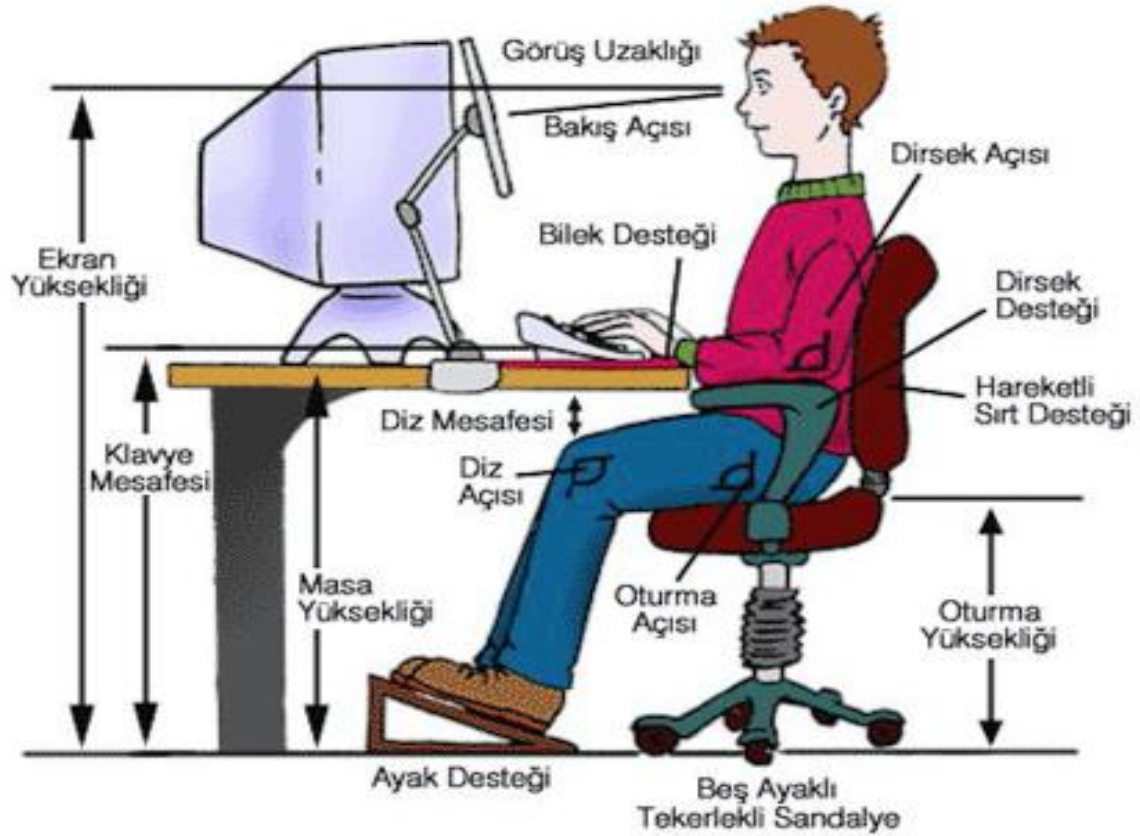
Kendini kötü hissetme

Madde kullanımı



Kas-iskelet sisteminde sorunlar

- El ve bilek rahatsızlıkları
 - Karpal tünel sendromu
- Boyun ve omuzlarda rahatsızlıklar,
 - Kaslarda kasılmalar
 - Kas ağrılar
- Duruş problemleri
 - Omurgada eğrilik, kamburluk
- Hareket azlığına bağlı kemik gelişiminin etkilenmesi





Yeme bozuklukları ve obezite

- Hareket azlığı
- Atıştırmaların artışı
- Yemeyi unutmama
- Online ortamda gıda ile ilişkili içeriğe maruziyetin fazla olması
- Reklamların etkisi
- Vücut imajları ile ilgili gerçekçi olmayan beklentiler
- Aşırı egzersiz ve çok sıkı diyet önerileri



Kendini kötü hissetme

- Psikososyal etkiler
- Uyku sorunları
- Baş ağrısı
 - Yorgunluk
- Göz sorunları (ekrana bakma sendromu, göz yorgunluğu)
 - Gözlerde kaşınma, yanma
 - Göz kuruluğu
- Madde kullanımı
 - Sigara
 - Alkol



Elektromanyetik etkiler

- Kaynaklar;
 - Yüksek gerilim hatları, radyo-televizyon vericileri, radarlar, evlerde kullanılan elektrikli aletler, mikro dalga fırınlar, bilgisayarlar, mobil telefonlar, baz istasyonları ve kablosuz modemler
- Görüşler;
 - İzin verilen mevcut sınırları dahilinde bile sağlık için zararlı olduğu ???
 - Zararlı etkilerin uzun yıllar sonrasında ortaya çıkacağı ???
 - Hiçbir zararlı etkisinin olmadığı ???



İnternet Kullanım Süresi ve Sağlık Sorunları

- Her gün, en az 2 saat internet kullanımı “ağır internet kullanımı” olarak tanımlanmakta
- Her gün 2 saatten daha uzun süre çevrimiçi olan gençlerde bazı sağlık sorunları daha sık görülüyor
- Bilgisayar kullanma süresi günlük 2-3 saat olduğunda el ve bilek rahatsızlıkları görülmeye başlamakta
- Kullanma süresi 5 saati aştığında sırt ağrıları da ortaya çıkmakta



Psikolojik Sorunlar

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu
 - Öfke ve şiddet davranışları
- Depresyon
- İntihar düşünceleri
- Hiperaktivite – Dikkat Eksikliği Bozukluğu
- Dürtüsel internet kullanımı /İnternet bağımlılığı



Öfke ve şiddet davranışı

- Şiddet içeren siteler
- Şiddeti ve çeteleşmeyi özendiren sosyal ağlar
- Şiddeti ve yıkımı başarı olarak tanımlayan oyunlar
 - Online
 - Software



Psikolojik Sorunlar

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu
- Depresyon
 - Yalnızlık
 - İnternette zorbalık
 - Sorunlu iletişim
- İntihar düşünceleri
- Hiperaktivite – Dikkat Eksikliği Bozukluğu
- Dürtüsel internet kullanımı /İnternet bağımlılığı



Psikolojik Sorunlar

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu
- Depresyon
- İntihar düşünceleri
 - Özendiricilik
 - İçeriğe kolay ulaşma
 - Gerçeği algılama sorunu
- Hiperaktivite – Dikkat Eksikliği Bozukluğu
- Dürtüsel internet kullanımı /internet bağımlılığı



Psikolojik Sorunlar

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu
- Depresyon
- İntihar düşünceleri
- Hiperaktivite – Dikkat Eksikliği Bozukluğu
 - Semptomların şiddetlenmesi
 - Bağımlılık davranışının artışı
- Dürtüsel internet kullanımı /internet bağımlılığı



Psikolojik Sorunlar

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu
- Depresyon
- İntihar düşünceleri
- Hiperaktivite – Dikkat Eksikliği Bozukluğu
- Dürtüsel internet kullanımı /İnternet bağımlılığı
 - Sosyal ağlarda iletişim, MSN kullanma, sohbet programları, blog uygulamaları, downloading
 - Online oyun
 - Online kumar



İnternet bağımlılığı tipleri

- Siberseks bağımlılığı
 - Pornografik sitelerin aşırı kullanımı
- Siberilişki bağımlılığı
 - Çevrimiçi sohbetlere, sohbet odalarına çok sık girmek
 - Kişilik ve kimlik sorunları
- Net bağımlılığı
 - Aşırı çevrimiçi kumar, alışveriş vs. düşkünlüğü
- Bilgi bağımlılığı
 - Veri tabanlarına sürekli girerek gereksiz bilgi depolama
 - Hedeflenen bilgiden uzaklaşma ve dikkat dağınıklığı
- Bilgisayar oyunu bağımlılığı



İnternet Bağımlılığının Belirtileri

- İnternet uğruna arkadaşlıkları, sosyal olayları, ödevleri aksatıyorsa
- Arkadaşları bilgisayar başında çok zaman geçirdiği için kızılıyorsa
- Yemek vaktini geçiriyor ya da yemeğini bilgisayar başında yiyorsa
- İnternet yüzünden sık sık uykusuz kalıyorsa
- Bilgisayarın başında oturmayı dışarı çıkıp oynamaya tercih ediyorsa
- Bilgisayara çok vakit ayırdığı söylenince sinirleniyorsa
- Gerçek hayatta fazla arkadaşı olmayıp, sürekli internette tanıştığı kişilerden bahsediyorsa....

İnternet bağımlılığı depresyon, öfke ve özgüven eksikliğinin belirtisi olabilir



İletişim Sorunları

- Arkadaşlarla internet dışı yollarla iletişim kurulma sıklığının azalması
- Arkadaşlarla sosyal ortamlarda daha az zaman geçirilmesi / iletişim sorunları
- Sosyal aktivitelere, sinema, tiyatro, müze, sportif etkinliklere zaman ayırılmaması



Kimlik karmaşası

- İnternette kendisini olduğu gibi yansıtmaması nedeniyle kimlik karmaşası yaşamaması
 - Sanal kimlikler
 - Sanal arkadaşlıklar
 - Sanal ilişkiler



Duygusal, fiziksel ve cinsel saldırı

- Sohbet odaları ve sosyal ağlarda tanıştıkları kişilerle yüz yüze buluşma...
 - Kimlik bilgilerinin, adresin kontrolsüz paylaşımı sonucu zararlı kişilerle buluşma-karşılaşma
 - Fiziksel şiddet .. Ölüm
 - Cinsel taciz
 - Çocuk pornografisi
 - Uygunsuz – aşağılayıcı, saldırgan, hakaret içeren-sohbetler



Uygun olmayan içerik

- Çocuk psiko-sosyal gelişimini etkileyecek, şiddeti ve gayri-ahlaki davranışları özendirilebilecek içeriklerle karşılaşır...

- 4.2 milyon pornografik web sitesi
- Günlük 2.5 milyar pornografik e-posta
- Günlük 1.5 milyar pornografik dosya indirilmesi
- Sohbet odalarında cinsel taciz oranı % 89

Avrupada 8 -16 yaşlar arasındaki 10 çocuktan 9'u pornografik siteleri ziyaret ediyor



Mali sorunlar Güçlü reklamcılık unsurları ile yanıtılma

- Telefon, internet bağlantısı ve elektronik alışveriş faturaları
- Gereksiz şekilde yüksek donanımlı bilgisayar ve eklerinin satın alınması
- Gereksiz bilgisayar programları
- Kontrolsüz ve uygunsuz reklamlar nedeniyle tüketimin artması



Bilişim teknolojilerinin sağlık alanında etkin kullanılması



Etkin kullanım

Etkin kullanıldığında internet uygulamaları sağlık alanında olumlu gelişmelere açıktır

Gelişimin desteklenmesi

İnternetin özellikle sağlığın geliştirilmesi ve sağlık eğitimi alanlarında kullanımı



Gelişimin desteklenmesi-I

- Okul öncesi dönemde ince motor gelişme ve el-göz koordinasyonunun gelişmesini destekler
- Öğrenme zevkli ve eğlenceli hale gelir
- Çocuğun merak ve araştırma duygularını besler
- Çocuğun ilgi alanlarını geliştirir



Gelişimin desteklenmesi-II

- Dikkatini yoğunlaştırma, kavrama, planlama ve problem çözme becerilerini geliştirir
- Bilgisayar oyunlarının ya da eğitim programlarının hızla verdiği geri bildirimler çocuğun kendi beceri düzeyini fark edebilmesini sağlar
- İletişim becerilerini geliştirerek çocuğun sosyalleşmesine katkıda bulunur.



Etkin kullanım

- Sağlık eğitimi alanında elektronik oyunlar da etkilidir
- Hastalıkların farkına varmak, hastalıklardan korunmak ve hastalandığında yapılması gerekenler konusunda bilgisayar oyunları etkili olabilir
 - Oyunların interaktif olması,
 - Deneysel öğrenmeyi desteklemesi,
 - Gençleri motive etmesi,
 - Sağlıkla ilgili tercihlerinde doğru geri bildirimler vermesi



Etkin kullanım

- Elektronik oyunlarla sağlık eğitimi
 - Beslenme eğitimi
 - İlk yardım eğitimi de sağlanabilir.
 - Spor etkinliklerinde ortaya çıkabilecek yaralanmalar hakkında bilgi kazandırma, bazı motor becerilerin gelişmesini sağlama



Etkin kullanım

- Beden eğitimi elektronik oyunların etkili şekilde kullanımıyla mümkün olabilir.
- Sağlıklı ve ince bir bedene sahip olmak için egzersiz uygulamaları da elektronik oyunlarla kazandırılabilir.



İnternetin tedavi amacıyla kullanılması

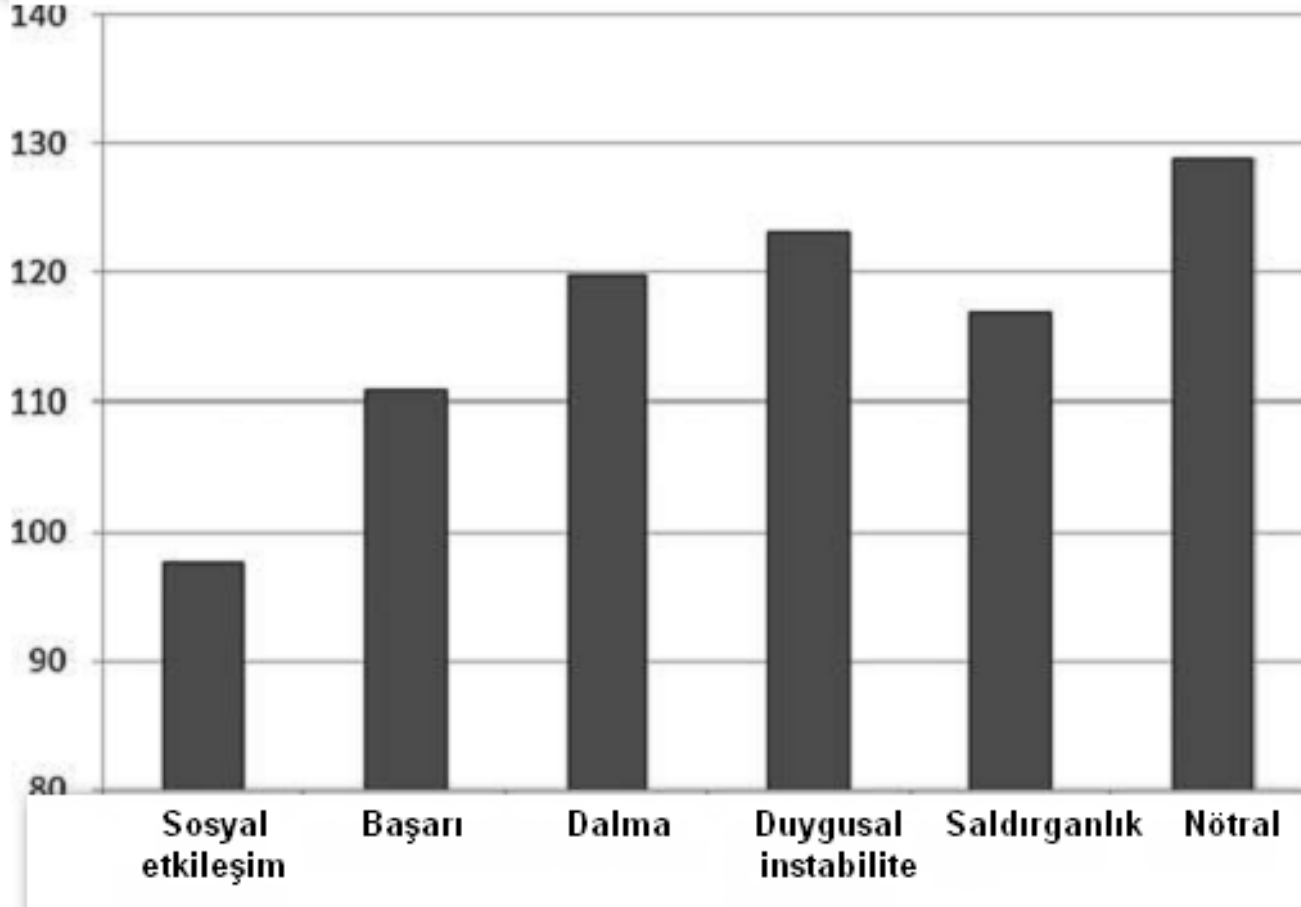
- Anksiyete (kaygı) bozuklukları ve depresif hastalıklar gibi bazı psikiyatrik sorunların tedavisi
- Bilişsel davranışçı tedavi uygulamalarının internet aracılığı ile yapılmasına olanak sağlayan bazı programlar geliştirilmiştir



Sosyal etkileşim Başarı duygusu

- Dijital oyunların sosyal etkileşimi artırma, başarı duygusunu destekleme şeklinde olumlu etkileri;
 - Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir
 - Şiddet öğeleri içeren oyunlar öfke ve yıkıcı davranışları, şiddet içermeyen oyunlar ise bilişsel gelişimi ve sosyal ilişkilerin gelişimini desteklemekte

Digital oyunların etkisi



Kneer J, Glock S, Beskes S, Bente G. Are Digital Games Perceived as Fun or Danger? Supporting and Suppressing Different Game-Related Concepts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2012; 15(11): 604-609

Betül Ulukoğlu, Antalya, 2015



Yeni medyanın güvenli kullanılması



Risklerin bilincinde olmak

- Güvenliğin gözardı edilmesi durumunda ortaya çıkabilecek çeşitli olumsuzluklara ilişkin riskler
 - Biyolojik riskler
 - Bilişsel riskler
 - Psikososyal riskler
 - Suçla ilişkili hukuksal riskler



İnternetin Güvenli Kullanım İlkeleri

- Uygunsuz içerikli sosyal ağların (*youtube, facebook, twitter* vb.) engellenmesi
- Yasadışı içeriğin ortadan kaldırılması
 - 5651 sayılı “İnternet Ortamında Yapılan Yayınların Düzenlenmesi ve Bu Yayınlar Yoluyla İşlenen Suçlarla Mücadele Edilmesi Hakkında Kanun” (2007)
 - İnternet Bilgi İhbar Merkezi <http://www.ihbarweb.org.tr>



İnternetin Güvenli Kullanım İlkeleri

- Filtreler ve aile kontrol yazılımları
 - Güvenli internet hizmeti (2011)
<http://guvenlicocuk.org.tr>
<http://guvenlinet.org.tr>
<http://guvenliweb.org.tr>
- Video oyunlarının yaş ve içerik olarak uygunluğunun değerlendirilmesi
 - PEGI (Pan European Game Information) (<http://www.pegi.info>)
 - ESRB (Entertainment Software Rating Board)
(<http://www.esrb.org>.)
- Güvenli arama



Anne-Babaların Sorumlulukları

- 2 – 4 yaş;
 - İnternet kullanımı için erken.
 - Anne-baba eşliğinde uygun web siteleri olabilir; resim/müzik/oyun



Anne-Babaların Sorumlulukları

- 5 – 8 yaş;
 - Fare kullanma, bilgisayar oyunu oynama becerisi gelişir.
 - Anne-baba denetiminde, izin verilen web sitelerine girebilir, e-posta kullanabilir.
 - Aile kendisi örnek olmalıdır.
 - Aileden gizli, zararlı web ziyaretleri sıklığı yüksektir (7-8 yaş).



Anne-Babaların Sorumlulukları

- 9 – 12 yaş;
 - İnterneti okul ödevi için, arkadaşları ile iletişim kurmak için ve oyun için kullanabilir.
 - Kısıtlanmaya dirençlidir.
 - İnternet kullanımında aile yönlendirici ve denetleyici olmalıdır.



Anne-Babaların Sorumlulukları

- 13 – 17 yaş;
 - İnterneti tüm olanakları ile kullanır.
 - Tüm zararlara açıktır.
 - Ailenin denetlemeye devam etmesi gerekir.



Anne-Babalar İçin Öneriler

Amaç; ocukların bilişim teknolojilerini kullanırken kendini kontrol etme, disiplin ve sorumluluk gibi beceriler geliştirmesine yardımcı olmak



Anne-Babalar İçin Öneriler - I

- Bilgisayarı evin tüm aile bireyelerine açık bir alanına yerleştirin
- Çocuğunuza siz örnek olun (İnternet bağımlılığı !)
- Çocuğun çevrimiçi geçirdiği süreyi izleyin. Gerekirse profesyonel yardım alın.
- Çocuğun interneti kullanmasını yasaklamayın, kullanım süresine sınır getirin.



Anne-Babalar İçin Öneriler - I

- İnternet kullanımı için belirli kurallar koyun
 - Her gün evrimii olma süresini belirleyin
 - Ödevler bitinceye dek internette gezinme, anlık ileti yasağı
 - Sohbet odalarına ve erişkin içerikli sitelere girme yasağı
- İnternette kendisine ait bilgileri başkaları ile paylaşmanın bir yabancıya evinin kapısını açmak demek olduğunu, kişisel kimlik bilgilerini kimse ile paylaşmaması gerektiğini anlatın



Anne-Babalar İçin Öneriler - II

- İnternet üzerinden ulaştığı bilgilerin tümünün doğru olmadığını, bilgileri sorgulaması gerektiğini, güvenli bilgilere hangi sayfalardan ulaşabileceğini anlatın
- Çocuğun internetteki gezilerini denetleyin
 - İzleyen, filtreleyen programlar
 - Girdiği siteleri ziyaret etmek
 - Uygunsuz ve sakıncalı yerlere giriyorsa bir süre yasak koymak



Anne-Babalar İçin neriler - III

- Çocuğun evrimii etkinliklerini izleyin, eğer size internette birilerinin onu rahatsız ettiğini söylerse kesinlikle çocuğu suçlamayın; dinleyin ve araştırın.
- ocuğunuzla bilgisayar başında birlikte zaman geçirin
- ocuğunuzla bir anlaşma yapın ve bu kurallar çerçevesinde davranmazsa internet kullanımını yasaklayacağınızı açıkca belirtin.



Teşekkürler