



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



OYUN BAĞIMLILIĞI-OKULLARDA SOSY. DUYG. BEC. DEST.-I (Konu Özeti-9. Bölüm: 9-10-II)

Oyun Bağımlılığı

İnsanlar tarih boyunca oyun vasıtasıyla sosyal gelişim ihtiyaçlarını karşılamışlardır.

Geleneksel oyunlarda doğal olan bazı sınırlamalar vardır. Örneğin oyuna katılacakların ortaklaşa belirleyecekleri bir zaman, yer ve katılımcı sayısı vb.

(Mahalle oyunlarında akşam olunca herkes evine tilki damına... byhy 🐾)

Sanal oyunların yapay zekâların devreye girmesiyle bir kişi oyun oynamak için zaman, yer, katılımcı gibi hiçbir kısıtlayıcı veya sınırlayıcı durum yoktur.

Günümüz oyunları bireylere tek başına tüm özgürlükleri sağladığı için dışsal bir kontrol sağlanamamaktadır.

Bireyler oyun oynamada öz denetim ve öz kontrollerini iyi kullanmalıdırlar.

Aksi hâlde bireyler gerçek yaşamdan uzaklaşarak oyun bağımlısı olurlar ve yaşamlarında olumsuzluklarla karşılaşırlar.

Oyun Bağımlılığını Tanımlama

Sanal oyunlarla ilgili durumlar;

2021 yılında dünya genelinde oyun endüstrisinin ekonomik hacmi 180 milyar dolardır.

2,5 milyar insanın oyun oynadığı tahmin edilmektedir.

Erkekler kızlardan iki kat daha fazla oyun oynamaktadırlar.

Her oyun bağımlılık yapmaz.

Her oyun, her bir bireye aynı etkiyi yapmaz.

Oyun bağımlılığı genetik ve çevresel faktörlere göre değişiklik gösterir.

Her oyun, zararlı olmaz ve sağlıksız da değildir.

Bireylerin yaşamlarında eğlence, rahatlama ve hatta sosyalleşme sağlayan oyunlar da vardır.

Sanal oyunların bağımlılığının diğer bağımlılık türleri gibi toplumda açık ve net olarak fark edilmemektedir.

Oyun bağımlılığı, Dünya Sağlık Örgütü(who) hastalık olarak tanımlamaktadır.

Oyun bağımlılığı, uzun süreli çok fazla oyun oynama değil bireylerin günlük yaşamlarının önemli bir kısmında yer alarak gündelik yaşamlarında sorumlu olduğu görev ve sorumlulukları aksatarak bireyin yaşam kalitesini olumsuz etkilemesidir.

Genel olarak oyun bağımlılığı öğrencilerin düzensiz bir öğrenme alışkanlığından kaynaklanmaktadır.

Güncel (sanal) oyunların etkileri yalnızlık (soyutlama), duygu bozuklukları, daha fazla enerji gereksinimi ve uyarıcı maddeleri kullanma gibi sonuçları doğurmaktadır.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



OYUN BAĞIMLILIĞI-OKULLARDA SOSY. DUYG. BEC. DEST.-2 (Konu Özeti-9. Bölüm: 9-10-II)

Her bir oyunun formatı ve süreci farklılık gösterdiği için oyun bağımlılığını tanımlamak ve sınırlarını belirlemek zor görülmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2018 yılında gençlerin sanal oyun bağımlılığını davranış bozukluğu olarak tanımlayarak belirtilerini göstermede üç ölçüt belirlemiştir;

1. Oyun oynama isteğinin kontrol altına alamaması,
2. Oyun oynamanın diğer tüm aktivitelerden daha önemli ve öncelikli olduğu duygusuna sahip olması,
3. Oyun oynama isteğinin, ders çalışmalarını aksatmasına, sosyal ilişkilerin zayıflamasına ve tüm faaliyetlerden uzaklaşmasına rağmen, artarak devam etmesidir.

Amerika Psikoloji Derneği (APA) bir bireye oyun bağımlısı teşhisi konulması için dokuz ölçütten en az beşinin bir yıl içinde göstermesi gerektiğini belirtmiştir:

1. Oyun oynamanın her şeyden önce gelmesi,
2. Oyun oynamadığı zaman gergin ve asabi davranışlar göstermesi,
3. Oyuna daha fazla zaman ayırma eğilimi içinde olması,
4. Daha önce sevdiği ve katıldığı aktivitelerle ilgilenmemeye başlaması ve aktivitelerden uzaklaşması,
5. Oyunda harcadığı zamana ilişkin aileye yanlış bilgi vermesi,
6. Akademik çalışmalarına daha az zaman ayırmaya başlaması,
7. Oyun oynamayı, kaygı, suçluluk gibi olumsuz duygulardan kaçış olarak görmesi,
8. Oyun oynama sıklığını, zamanını ve süresini kontrol edememesi,
9. Psikolojik problemler yaşamaya başlamasına rağmen oyun oynamayı azaltma veya kısıtlama eğilimi göstermemesidir.

Oyunlara bağlanma süreci ve bağımlılığın oluşma aşamaları şunlardır:

1. **Başlama isteği:** Oyun, oynamaya yeni başlayan bireylerin meraklarını uyandırarak oyunun içine alma ve oyunun bir parçası olma,
2. **İlginin artması:** Oyuna başlayan bireylerin günlük yaşamlarında ve davranışlarında farklılaşmaların başlaması.
3. **Düşüncelerinde oyunun öncelikli bir yere sahip olması:** Oyunun bireyin yaşamının merkezine yerleşmesi sonucu daha önce zevk aldığı etkinliklerden uzaklaşmaya başlaması,
4. **Oyun bağımlılığının oluşması:** Bireyin zamanının büyük bir kısmını ve enerjisini oyuna ayırarak sorumlu olduğu görevlerini aksatması veya ihmal etmesi.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



OYUN BAĞIMLILIĞI-OKULLARDA SOSY. DUYG. BEC. DEST.-3 (Konu Özeti-9. Bölüm: 9-10-II)

Oyun Bağımlılığının Etkileri

👉 Bireyleri ekonomik, sosyal, bedensel (sağlık) ve duygusal olarak olumsuz etkilemektedir.

👉 Diğer bağımlılıklara ve istenmeyen alışkanlıklara da neden olmasından dolayı bireyin yaşamında önemli risklere ve travmalara yol açmaktadır.

Ekonomik yönden;

👉 Daha fazla para harcamaya zorlama,

👉 Çalışan bireylerin iş yeri performansını düşürerek iş hayatında bireyin verimliliğini azaltmakta, dolayısıyla gelir kaybına sebep olmakta.

Bedensel yönden;

👉 Fiziksel aktiviteleri yavaşlatmakta,

👉 Beslenme alışkanlıklarını değiştirmekte.

👉 Düzensiz beslenme ve uyku yetersizliği nedeniyle metabolizmayı bozmakta.

Sosyal yönden;

👉 Sosyal çevreden soyutlamakta,

👉 Yalnızlaştırmakta,

👉 Amaçsız yaşatmakta.

Duygusal yönden;

👉 Sorunla baş edebilmek için sanal oyunlara yönelerek çıkış arama,

👉 Yüksek kaygı, gerginlik, karamsarlık, yalnızlık ve empati düşüklüğü.

Oyun Bağımlılığını Önleyici Tedbirler

1. Oyun oynama süresi sınırlandırılmalıdır.

2. Oyun oynama etkinliğini alışkanlık ve rutin davranışa dönüştürecek sıklıkla yapmamaya dikkat edilmelidir.

3. Geceleri oynanan oyunlardan hemen sonra yatmak yerine oynama ve yatma zamanı arasında belli bir süre bırakılmalıdır.

4. Tatil veya seyahat esnasında oyun konsollarını mümkünse yanına almama, telefon ve bilgisayarlardaki oyunlara az takılmaya dikkat edilmelidir.

5. Oyuna harcanan zamanın farkında olunmalıdır.

6. Oyun bağımlılığı belirtileri fark edildiğinde oyun oynama zamanı bilinçli bir şekilde azaltılmalı veya uzmanlardan destek alma yolları aranmalıdır.

7. Spor ve fiziksel etkinliklere katılmaya veya yapmaya teşvik edilmelidir.

8. Çocuklarla konuşarak onların neden oyun oynamak istedikleri ve hangi oyunlardan zevk aldıkları hakkında bilgi edinilmelidir.

9. Aile içi ortak etkinlikler düzenlenmelidir.

10. Oyun oynayan çocuğa oyundan ayrılması için belli bir süre tanınmalıdır.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



OYUN BAĞIMLILIĞI-OKULLARDA SOSY. DUYG. BEC. DEST.-4 (Konu Özeti-9. Bölüm: 9-10-II)

Güvenli Okul

Okullarda Sosyal Duygusal Öğrenme Becerilerinin Desteklenmesi

👉 Okulda **şiddet**, okul çinde veya çevresinde başkalarına zarar vermeyi amaçlayan bir dizi kasıtlı davranıştır.

👉 **Zorbalık**, siber zorbalık, kavga, silah kullanımı ve cinsel taciz ve istismar dâhil olmak üzere birçok sorun okul şiddeti olarak görülmektedir.

Şiddet İçin Risk faktörleri

👉 Risk faktörlerinin beş önemli yönü;

1. Eklemeli olma eğilimindedir; ne kadar fazla risk faktörü varsa şiddet riski o kadar yüksek olur.

2. Birey, aile, akran grubu, okul ve mahalle seviyeleri dâhil olmak üzere birden fazla düzeyde ortaya çıkmaktadır.

3. Farklı risk faktörleri yaşamın farklı noktalarına ilişkindir; aile düzeyindeki faktörler küçük çocuklar için daha büyük bir rol oynar ve akran grubu ve mahalle faktörleri daha büyük çocuklar için daha büyük bir rol oynar.

4. Bazı risk faktörleri, belirli şiddet içeren davranış türlerine özgüdür (Örneğin, cinsel şiddet için risk faktörleri, siber zorbalık için olanlardan oldukça farklı olabilir.).

5. Risk faktörlerine maruz kalmanın derecesinin sonuçlar üzerinde önemli etkisi bulunmaktadır.

Şiddet için Kuramsal Açıklamalar

👉 Şiddetin türleri ve özellikleri;

Doğrudan şiddet; zarar verme amacı taşıyan bir kişiyle doğrudan karşı karşıya gelme davranışlarıdır. Dövmek, tehdit etmek, hakaret etmek, itmek doğrudan şiddete girer.

Dolaylı/ilişkisel şiddet; sosyal ret, sosyal dışlama, dedikodu yapmak gibi davranışları içerir.

👉 İşlevleri açısından şiddet;

Tepkisel şiddet, kışkırtmaya cevap niteliğinde olan savunmacı davranışlardır. Başkalarının davranışlarına düşmanca bir biçimde hamlede bulunma eğiliminde olan şiddetin bu türü; kendini kontrol etme ve dürtüsellik ile ilişkilidir. Sosyal ilişkilerle baş etme sorunlarıyla da ilişkilidir

Planlı şiddet, fayda beklentisi vardır. Kasıtlı bir biçimde yapılır ve dış pekiştireçler ile kontrol edilmektedir. Yüksek düzeyde liderlik ve sosyal yeterlik becerileriyle ilişkilidir. Suç içeren ve antisosyal davranışlarla da ilişkilidir.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI



OYUN BAĞIMLILIĞI-OKULLARDA SOSY. DUYG. BEC. DEST.-5 (Konu Özeti-9. Bölüm: 9-10-II)

Şiddetin Ruh Sağlığı İçin Sonuçları

👉 Zorbalık davranışı göstermek, yaklaşık 6 yıl sonra şiddeti yaklaşık üçte iki oranında artırdığı ve zorbalık mağduriyeti, şiddeti yaklaşık üçte bir oranında artırdığı görülmüştür.

👉 Şiddet davranışı gösteren çocukların yetişkinlik zamanlarında suç ve şiddete meyilli olma, riskli davranışlar gösterme, madde kullanımı gibi olumsuz anlamda yaşantılar geçirme ihtimalleri yüksek olmaktadır.

👉 Şiddet olaylarına maruz kalanlarda öz saygıda azalma, psikolojik travmada artış, okuldan kaçma gibi davranışlarda artış olduğu bildirilmektedir

Ülkemizde zorbalık davranışlarının dağılımı;

👉 Yüzde 30 oranında lakap takma,

👉 Yüzde 24 oranında söylenti yayma,

👉 Yüzde 17 oranında göz ardı etme, gruba katılmasına izin vermeme ve gruptan atma,

👉 Yüzde 14 oranında urma veya itme davranışı.

👉 Okullar, şiddeti ele almak ve önlemek için kritik bir ortam olarak görülebilir ve buna yönelik okul güvenliği politikaları son yıllarda daha fazla vurgulanmaya başlanmıştır.

👉 Şiddeti veya riskli davranışları azaltmak için geleneksel olarak kullanılan yöntemler okul güvenliğini artırma üzerinde çok az etkilidir, hatta sorunu bazen daha da büyüttüğü görülmektedir.

👉 Okullarda şiddetin azalması ve güvenli okul ortamının sağlanmasına yönelik okul temelli önleme programlarının önemi son yıllarda daha çok vurgulanmaya başlanmıştır. Bunlar arasında, okul temelli olarak uygulanan Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) Programı önemli bir yer tutmaktadır.

Şiddeti Önleme ve Güvenli Okul

👉 Şiddeti önleme programları genel anlamda öğrencilerin duygusal ve sosyal becerilerini desteklemeye odaklanmaktadır.

👉 Genellikle yapılandırılmış, müfredatın içine yedirilmiş ve sınıf temellidir.

👉 Öğretmen-öğrenci bağı ve okul ortamında akranlarla sağlıklı etkileşimi güçlendirmeyi de içermektedir.

👉 Önleyici ve gelişimsel uygulamaları içermektedir.

👉 Okul temelli programların en önemlilerinden birinin sosyal duygusal öğrenme (SDÖ) olduğu görülmektedir.

👉 SDÖ programları, “çocuğun bütünsel gelişimi” ile ilgilenen eğitime daha bütünsel bir yaklaşımdır.



UZMAN ÖĞRETMENLİK VE BAŞÖĞRETMENLİK MESLEKİ GELİŞİM PROGRAMI

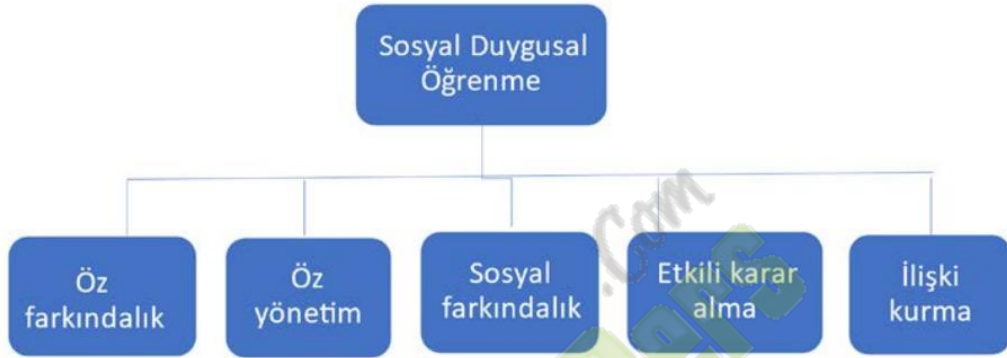


OYUN BAĞIMLILIĞI-OKULLARDA SOSY. DUYG. BEC. DEST.-6 (Konu Özeti-9. Bölüm: 9-10-II)

Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ) ve Güvenli Okul İklimi

👉 SDÖ, çocukların yaşam zorluklarıyla daha etkin bir şekilde başa çıkmalarına ve hem öğrenmelerinde hem de sosyal çevrelerinde başarılı olmalarına yardımcı olan bir dizi temel sosyal ve duygusal becerinin sistematik gelişimine odaklanmaktadır.

👉 SDÖ için, beş temel sosyal ve duygusal beceri kategorisi belirlenmiştir;



Öz-farkındalık: Kişinin duygularını, ilgi alanlarını, değerlerini ve güçlü yanlarını/yeteneklerini doğru bir şekilde değerlendirme ve sağlam temellere dayanan bir öz güven duygusunu sürdürme becerisi.

Öz-yönetim: Stresle başa çıkmak, dürtüleri kontrol etmek ve engellerin üstesinden gelmek için sebat etmek için kişinin duygularını düzenleme kapasitesi...

Sosyal farkındalık: Başkalarının bakış açısını almak ve onlarla empati kurma becerisi; bireysel ve grup benzerliklerini ve farklılıklarını tanıma ve takdir etme becerisi...

İlişki becerileri: İşbirliğine dayalı sağlıklı ilişkiler kurma ve sürdürme becerisi; uygunsuz sosyal baskıya direnme becerisi...

Sorumlu karar verme: Etik standartlar, güvenlik endişeleri, uygun davranış standartları, başkalarına saygı ve çeşitli eylemlerin olası sonuçları dikkate alınarak karar alabilme becerisi; karar verme becerilerini akademik ve sosyal durumlara uygulama becerisi; kişinin okulunun ve toplumun refahına katkıda bulunma becerisi.

👉 SDÖ programını kullanan okullar, öğrencilere bu alanlarında beceriler öğretir.

👉 Bu beceriler, çocukların kızgın olduklarında kendilerini sakinleştirmelerine, arkadaşlıklar başlatmalarına, ilişki çatışmalarını saygılı bir şekilde çözmelerine ve etik ve güvenli seçimler yapmalarına olanak tanımaktadır. Bu temel SDÖ becerileri, öğrencilerin şiddetle ve zorbalıkla başa çıkmak için ihtiyaç duyduğu temel yeterliliklerdir.



Kıymetli meslektaşlarımız,

Eğitim öğretim yılı içinde olduğu gibi Uzman Öğretmenlik ve Başöğretmenlik Mesleki Gelişim Çalışmalarında da yanınızdayız.

Bu süreçte yapacağımız paylaşımlardan daha hızlı haberdar olmak için aşağıdaki kanallardan bizleri takip edebilirsiniz.

Sınava katılacak olan tüm meslektaşlarımıza başarılar dileriz.



 **Meb Ders** Ailesi

Ulaşmak istediğiniz kutucuğa tıklayınız.



Telegram Kanalı



Telegram Kanalı



Facebook Grubu



Facebook Grubu



EMEK HIRSIZLARINA UYARI



Birkaç dakika içinde indirerek kullanmış olduğunuz çalışmalar için saatlerimizi veriyoruz. Yeri geliyor ailemize, arkadaşlarımıza ayıracağımız vakti bu çalışmalara ayırıyoruz.

Çalışmalarımızı paydaşlarımızın kişisel olarak kullanmaları için hazırlıyoruz. Farklı sitelerde paylaşılmasına müsaademiz olsa zaten biz paylaşırız değil mi? Maalesef saatler verip hazırladığımız çalışmalar üzerinde isim değişikliği yapılarak kısa süre içinde belirli sitelerde paylaşılıyor. Bu şekilde yapan kişiler paylaştığı çalışmayı hazırlamış olmuyor, **ÇALMIŞ** oluyor. Bu gözler; yaptığı hırsızlığı bilmeden altına teşekkür yazanlara "Rica ederim." yazanları da gördü, bırakın bir özrü, cevap vermeye tenezzül bile etmeyenleri de gördü. Üzülerek belirteyim ki bu kişiler bizim **MESLEKTAŞLARIMIZ**.

Korkarım ki bir gün azmimizi yitirirsek en büyük nedeni bu **EMEK HIRSIZLARI** olacak.

Bugüne kadar emek hırsızlarını defalarca uyardım. Ancak her gün bunlara bir yenisini ekleniyor. Artık paylaştıkları site üzerinden veya sosyal medyadan kendilerini uyardırmayacağım. Bu sayfayı her paylaşımına ekleyeceğim. **Aşağıdaki listede yer almak isteyen buyursun, çalsın...**

NOT: Bu sayfayı okuduğu halde anlamayana ücretsiz okuma anlama kursu verilir!

H HASAN YILDIRIM **H**

EMEK HIRSIZLARI

Site	Kullanıcı Adı	Etkinlik	Açıklama