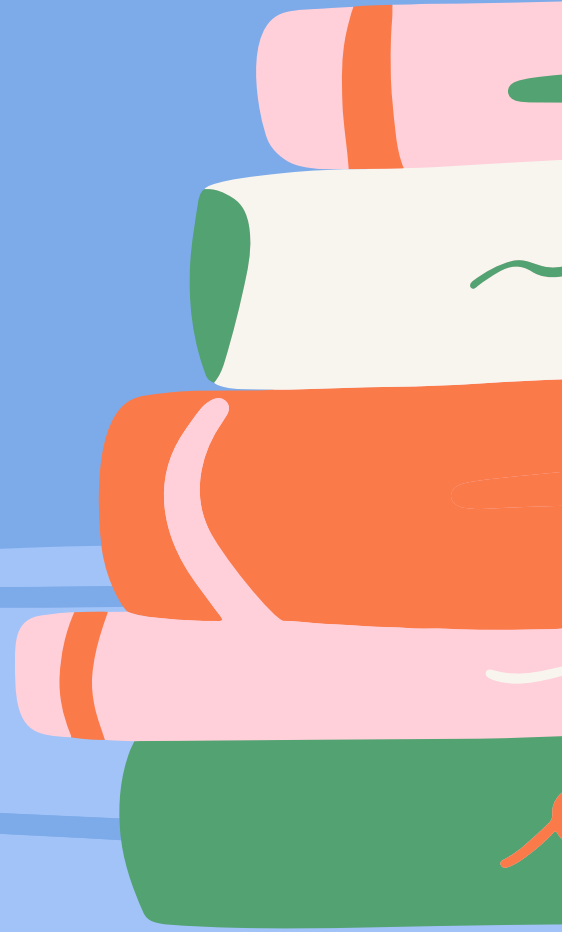




BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Rehber Öğretmen Psi. Dan. Şüheda ÇAKIRBİLGİÇ



Bir Kerededen Bir Şey

Olur Mu ?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



Bağımlılık Belirtileri

- Harcanan vaktin artması
- Uzak kalınca huzursuz, uykusuz ,
öfkeli
- Ruhsal, sosyal sorun olmasına
rağmen kullanmaya devam
- Sorumlulukların ertelenmesi
- Planlanan vaktin her zaman
dışına çıkmak



Sebepler Ne Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak

- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri, sanal dünyada elde etmeye çalışmak

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

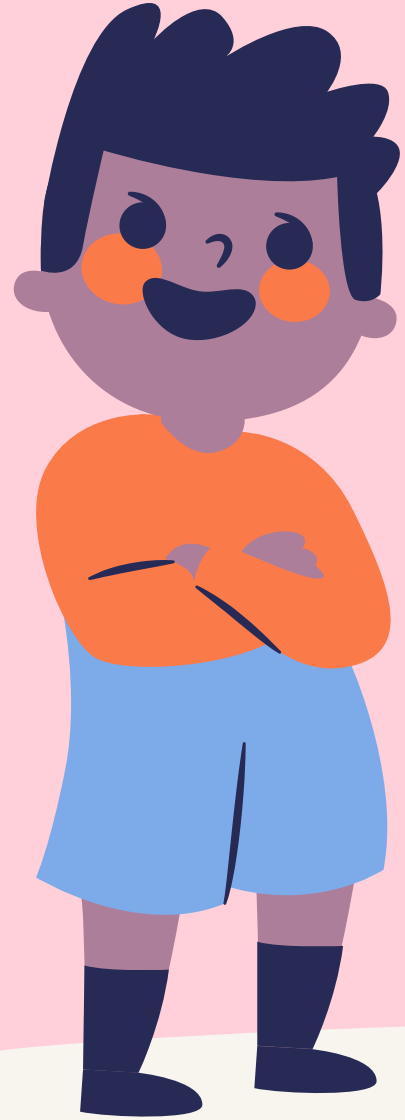
Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır. O çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır. Grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

אורחון באמת אשון



Teknolojiyi Olumlu Kullanma

Sorumlu kullanım: Kullanım ile kimseye zarar vermemek ve genel ahlaki kriterlerin sanal alemde de geçerli olduğunu unutmadan kullanım. (Hiçbir şey kaybolmuyor)

Güvenli kullanım: Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanım. (En sevdiğimizi..)

Faydalı kullanım: Sanal alemdeki gerekli gereksiz her şeyi seçmeden süzmeden kullanmak değil işe yaracak site ve uygulamaları ayıklayarak kullanım.

Bilinçli kullanım: Sanal alemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek ve internette yazan her şeyi doğru bilgi diye kabul etmeyip gerektiğinde eleştirel de yaklaşarak düşünce ve davranış geliştirerek kullanım. (ebeveynlik, çift)

Dürüst Kullanım: Dolaşımda tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanım.

Sınırlı kullanım: Günlük süre sınırlarına uyarak kullanım

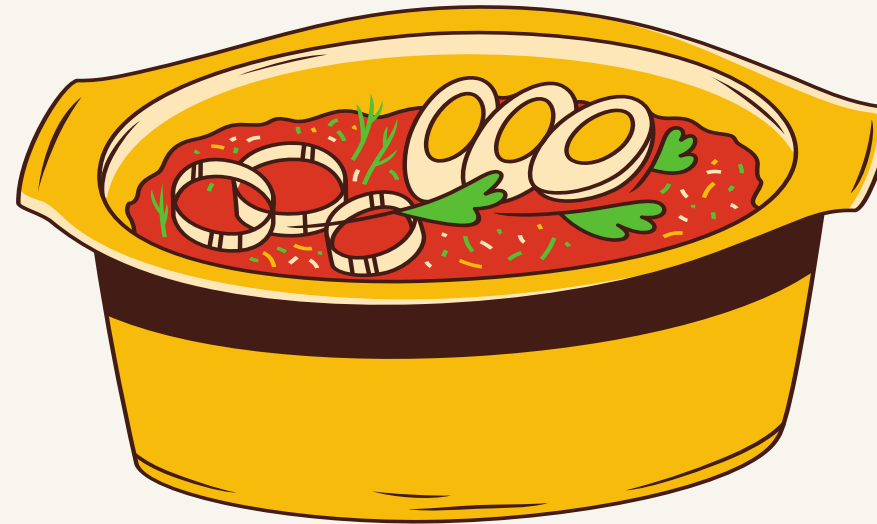
Kötüye Kullanmak Bizi Nasıl Etkiler

- Fiziksel
- Psikolojik
- Sosyal
- Zihinsel
- Manevi



Fiziksel Olarak

- Uyku problemleri
(Saldırganlık, Başışıklık
Düşmesi, Dikkat
eksikliği)
- Beslenme Problemleri
- Hareketsiz Yaşam



Psikolojik Olarak

Psikolojik gelişimde 5 önemli ihtiyaç vardır. Ancak teknoloji bağımlılığı bu 5 ihtiyacın doyumunu engeller.

İrade: İnsanın kendine söz geçirebilmesidir. Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.

Kahraman: Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir. Sağlıklı kahraman rol modelleri internet ortamında yok denecek kadar azdır.

Rehber: Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona kendini anlatabilmesi ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyacı internet ortamında gidermeyi beraberinde getiriyor.

Refik (Yol Arkadaşı): Hedef arkadaşı demektir. Psikolojik gelişimde sağlıklı akran ilişkileri çok önemlidir. Sağlıklı bir akran ilişkisi ve hedefleri ortak akranlarla iletişim, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji bağımlılığında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.

Hedef: Kişinin kendisi, bugünü ve geleceği ile ilgili hedefleri olmalıdır. İnternet ortamında uzun zaman geçiren ve bağımlı hale gelen kişilerin gerçek hayatta hedef koymakta zorlandıkları gözlemlenmektedir.



ZİHİNSEL GELİŞİM

Kişinin zihinsel kapasitesini, boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyorsa,

Yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa,

Çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden oluyorsa,

Zihin, seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



MANEVİ GELİŞİM

Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların maymun iştahları ölçüsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler.

**DEĞERLER VE AİLE
İLİŞKİLERİ ZARAR
GÖREBİLİR.**



-Evinde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun.

-Bu bir spor ya da hobi çalışması katılmak da olabilir, okulda arkadaş ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.

-Fiziksel hareket arttırılmalı.

-Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olması ve bu vakitlerde herkesin birlikte olması özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.

-Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.

-Aldığınız olduğunuz teknoloji kullanma zamanı ve mekânı tam saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.

-Makul süreyle teknoloji kullanmaları hemen ardından zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.

Teknolojinin Hissettirdikleri ve Düşündüklerinizi Gözden Geçirin



**NASIL
ÖNLENİR?**

BAĞIMLILIK SEVİYESİNİ AZALTMAK İÇİN

Sabah uyandıığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.

Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.

Yerine başka bir haz kaynağı bulun.



**KENDİNİZ BAŞ EDEMEYECEK
SEVİYEDEYSENİZ
BİR UZMAN YARDIMI ALIN.**

