

Bilinçli Teknoloji Kullanımı



- Teknoloji kullanımı; televizyon, telefon, tablet, bilgisayar oyunları, oyun konsolları, internet ve sosyal medyanın kullanımını kapsar.



- Bütün bunların insan hayatı üzerinde elbette sayısız faydaları vardır. Ancak teknolojinin bilinçsiz, denetimsiz kullanımı ile pek çok sorun da beraberinde gelir.



- KontROLSÜZ kullanımın yarattığı bağımlılık, bağımlılığa bağlı yaşanan sosyal ve akademik hayattaki eksikler ve kötüye kullanımının getirdiği olumsuzluklar, bu sorunlardan bazılarıdır.



- Şimdi teknoloji kullanımının ne zaman bağımlılığa dönüştüğüne, kötü kullanımın ne olduğuna ve neler yapılabileceğine biraz daha yakından bakalım.



- Bağımlılık nedir ?



- Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERKEN?

- ► Televizyon
- ► Telefon
- ► Tablet
- ► Bilgisayar oyunları
- ► Oyun konsolları
- ► İnternet
- ► Sosyal medya



SOSYAL MEDYADA OLMAK BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- ► Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- ► Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- ► Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,
- ► Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- ► Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ► Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız; sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan veya bu yolda ilerlemekte olduğunuzdan söz edilebilir.



PEKİ YA OYUNLAR?

- Oyun bağımlılığının belirtileri:
 - ▶ Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
 - ▶ Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
 - ▶ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlamak
 - ▶ Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamak
 - ▶ Oyun başında geçirilen uzun vakitler sonucu okulda başarısızlık, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi.



- Kendimizi korumak için öneriler:
 - ▶ Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- ▶ Oyunun yerini doldurun, kullanımını azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)
- ▶ Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırın.
- ▶ Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsiniz, ders başarınız düşebilir.
- ▶ Gerekirse uzman yardımı alın.





CEP TELEFONLARI



Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız cep telefonu bağımlısı olma riskini taşıdığınız söylenebilir:

-   Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
-   Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
-   Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
-   Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
-   Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
-   Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
-   Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

Gereğinden fazla cep telefonu kullanımıyla baş etmek için ne yapmalıyız?

- ► Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin
- ► Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- ► Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- ► Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Bir kişide bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki belirtilerden anlayabiliriz:

- ▶ Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek **istiyorsanız**,
- ▶ İsteddiğiniz kadar kullanamadığınızda **sinirleniyorsanız**,
- ▶ Her seferinde planlandığından **daha çok** kullanıyorsanız
- ▶ Sebep olduğu **sıkıntılara rağmen** teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız,
- ▶ Kullanmadığınız zamanlarda bile **aklınız ondaysa**,
- ▶ Kullandığınız cihazlar nedeniyle **sorumluluklarınız aksıyorsa**
- ▶ Teknoloji aileniz, arkadaşlarınız ve öğretmenlerinizle **ilişkilerinizi olumsuz etkiliyorsa**
- ▶ Günlü **uyku** düzeninizi bozuyorsa;

siz de bir teknoloji bağımlısı adayı olabilirsiniz. Artık çok dikkatli olmalısınız. Eğer bu davranışlardan bir ya da birkaçı sizde varsa bunların bir an evvel kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesi için çok önemlidir.



ETKİNLİK 1

Oku, Düşün, Cevapla!

- Aşağıda İlhami adlı bir çocuğun başına gelenler anlatılmaktadır. Metni okuyup ardından aşağıdaki soruları cevaplayın.
- İlhami son zamanlarda çok kilo almıştı. Çünkü saatlerce tabletinin başında oturuyor ve acıktığında abur cuburla besleniyordu. Akşam sofraya gelmesi bile sorun oluyordu. İlhami'nin notları da düşmeye başlamıştı. Veli toplantısında annesi ve babası okulda notlarının düşmesinden, arkadaşlarına karşı öfkeli davranışlarından haberdar olmuşlar ve kendi evlatlarının nasıl bu kadar değiştiğine inanamamışlardı. Bir gün İlhami yine gece geç saatlere kadar tabletinde oyun oynamıştı. Sabah uyanamamış, aile kahvaltısını yine kaçırmıştı. Saat ona doğru kapı çaldı. Kapıyı annesi açtı. Gelenler İlhami'nin mahalleden arkadaşlarıydı. Annesi henüz yatağından kalkmamış olan İlhami'ye seslendi. İlhami biraz mahcup bir şekilde arkadaşlarının yanına çıktı. Pek keyfi yoktu. Çocuklar bisiklet yarışı yapacaklarını söyleyerek onu da davet ettiler. İlhami eve kadar gelen arkadaşlarına ne cevap vereceğini bilemedi. Aslına bakarsanız kimseye itiraf etmese de tabletinde oynadığı oyunları arkadaşlarına tercih ediyordu. Sokağa çıktığında aklı hep evde, oyununda kalıyordu.



1. Sizce İlhami teknoloji bağımlısı sayılır mı? “Bağımlılık nedir?” başlıklı kısımda sayılan maddeler çerçevesinde değerlendirin.

.....
.....
.....

2. Sizce bundan sonra neler olacak? Fikirlerinizi arkadaşlarınızla da paylaşın.

.....
.....
.....

1. İlhami’ye içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan kurtulması için neler tavsiye edersiniz?

.....
.....
.....



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL BAŞLAR?

Teknoloji bağımlılığı adım adım başlar.

- **Merak edip** bir site, oyun veya uygulamayı kullanmaktır. İlk denemeden sonra kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.
- **Sosyal kullanım:** Bir site, oyun veya uygulamayı düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girmek veya bu gruplarda kalıcı olmak için teknolojiyi kullanmaktır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.
- **Sorunlardan kaçmak:** Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır. Can sıkıntısından, arkadaşsızlıktan ya da aile veya okulla ilgili problemler yaşadığımızda sanal oyunlar aracılığıyla bu sıkıntılarımızı unutmaya çalışırız.
- **Bağımlı kullanım:** Kişi bu adımda artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vaktini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.



Etkinlik 2

- Aşağıda tatilde can sıkıntısını bilgisayar oyunları ile aşmaya çalışan Feyza'nın başından geçenler anlatılmaktadır. Metni okuyun ve soruları cevaplayın.
- Feyza'nın bu aralar ailesi ile arası bozuktur. Notlarındaki düşüş ailesiyle sorun yaşamasına sebep oluyordu. Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu. Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu. Bir gün arkadaşı Ahmet'e bu sorunlarından bahsetti. Ahmet evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı. Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu. Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı. Oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesiyle tartışmalarından tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oynamak istiyor, özellikle annesiyle tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyordu.

1. Feyza'nın olayın başında yaşadığı sorunlar nelerdir? Siz Ahmet'in yerinde olsaydınız Feyza'ya bu sorunları aşması için neler tavsiye ederdingiz?

.....
.....
.....

2. Sizce Feyza teknoloji bağımlılığına giden süreçte kaçınıcı adıma gelmiş? Neden böyle düşünüyorsunuz?

.....
.....
.....

3. İşler bu aşamaya geldikten sonra Feyza'nın teknoloji bağımlısı olmaması için neler yapması gerekiyor? Ona neler tavsiye edersiniz?

.....
.....
.....

KİMLER RİSK ALTINDA?

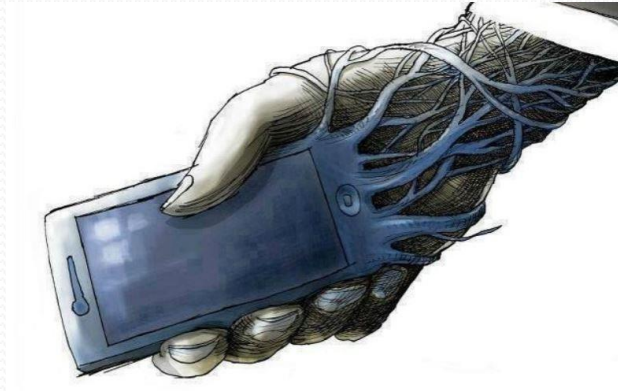


- ▶ Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- ▶ Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- ▶ Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- ▶ Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
 - ▶ Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- ▶ Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- ▶ Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- ▶ Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler



TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

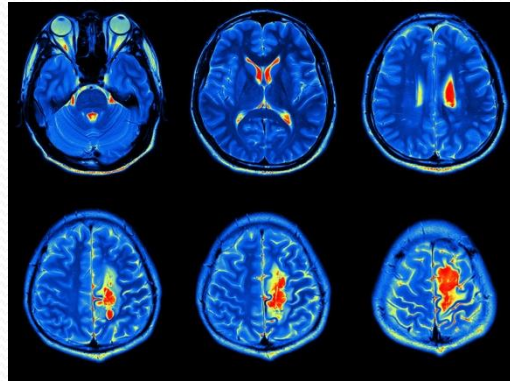
- ▶ Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- ▶ Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- ▶ Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- ▶ Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde teknoloji kullandığımızda, bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER?

Tolerans Gelişir

- “Sabaha kadar oynadım!”
- Kişi için ilk başlarda bir saat oyun oynamak yeterli olurken ilerleyen günlerde bu süre iki, üç, dört saate çıkar. Sonunda kişi öyle bir noktaya gelir ki yemek, tuvalet, uyku gibi işler dışında tüm vaktini teknolojik araç başında geçirmek ister. Hatta banyo yapmaya üşenir, kokusu tüm eve yayılır! Bazen oyunun en heyecanlı yerinde tuvaleti gelir ama gitmeye üşenir ve tuvaletini tutabildiği kadar tutar. Ailesiyle vakit geçirmek ve beraber yemek yemek yerine odasında, bilgisayar başında abur cuburla öğünlerini geçiştirmeye başlar. Böylelikle sağlığını kaybeder; kilo alır, cildi bozulur, gözleri zarar görür.



Yoksunluk sendromu yaşar

- “Off yaa... Son ders zil çalsa da eve usam!”
- Yoksunluk alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu gcl bir şekilde hissetmek anlamına gelir. Bağımlılarda bu çok şiddetli olabilir. Yani kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığu zaman psikolojik olarak kendini gcsz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder. Hatta başi ağrıyabilir, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir. Bunları aşmak için de bir an önce bağımlı olduğu şeye kavuşmak ister.



Kontrol Mekanizması alışmaz

- “Bir beş dakika daha, lütfen!”
- Oyunda her şeyi kontrol etmeyi başaran bu kişi oyun oynadığı süreyi bir türlü kontrol edemez. Rahatsızlık hissetse bile oyunu bırakamaz. Mesela “Bir saat sonra kapatacağım.” der, bakmış  saat geçmiş! İşte bu, kontrol mekanizmasını kullanamamak demektir.



Hayattan tat alamaz

- “Canım hiçbir şey istemiyor!”
- Eskiden keyifle yaptığı faaliyetlerden artık keyif almaz ve bunları yapmak istemez. Spor yapıyorsa sporu bırakır, arkadaşlarıyla buluşmayı azaltır. Ailesi ile ilişkisi bozular, ders başarısı ciddi anlamda geriler. Böylelikle hayatı fakirleşir, kendisine ve etrafındakilere pek bir faydası kalmaz.



Sağlık Problemleri Başlar



- “Ah belim! Bu merdivenleri kim çıkacak şimdi?”
- Genellikle yaşlılıkta görülen bazı ağrı ve sızılar vardır ya, işte bunların bir kısmı bağımlı olan gençlerde de ortaya çıkabilir. Oyun oynarken ya da teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, sürekli belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek özellikle gelişim çağında olan çocuk ve gençleri olumsuz etkiler. Boyun ve omuz ağrıları, duruş bozuklukları oluşabilir. Bazı oyunlar ve görüntüler epilepsi nöbetleri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Psikolojik Bozukluklar Görülür



- “Psikolojim bozuldu!”
- Teknoloji bağımlılığı internet vb. ortamlarda kişinin yaşına uygun olmayan, gelişim ve kişiliklerine zarar verecek resim, video ve benzeri içeriklerle karşılaşma riskini arttırır. Mesela şiddet içeren oyunları çok oynayanlar ya da bu tarz filmleri seyredenlerde başkalarına karşı acıma duygusunun körelmesi, kötülüğün sıradanlaşması ve problem çözmede şiddete başvurma görülebilir. Ayrıca, teknoloji araçlarının aşırı kullanımı dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

Çevresindekilerle çatışmalar yaşamaya başlar

- “Bana karışma!”
- Teknoloji bağımlısı olan çocuk ya da gencin ailesi ve arkadaşları bu konuda ona yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır. Bağımlı kişi ne bağımlı olduğunu ne de etrafından gelen yardım tekliflerini kabul eder.



Sorumluluklarını aksatmaya başlar

- “Ödev bugüne miydi?”
- Teknoloji bağımlısı kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez. Ödevlerini zamanında yapmadığı, sınavlara zamanında çalışmadığı için derslerinde başarısız olur. Ayrıca aile, arkadaş ve okul çevresiyle sosyal sorunlar yaşar. Örneğin ailesiyle beraber vakit geçirmek istemez ya da arkadaşlarının çağırdığı faaliyetlere katılmaz.



Zihin kilitlenir



- “Hele bir bilgisayarıma kavuşayım, dünkü oyunda kaybettiğim puanları geri almasını bilirim ben!”
- Genellikle yaşlılıkta görülen bazı ağrı ve sızılar vardır ya, işte bunların bir kısmı bağımlı olan gençlerde de ortaya çıkabilir. Oyun oynarken ya da teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, sürekli belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek özellikle gelişim çağında olan çocuk ve gençleri olumsuz etkiler. Boyun ve omuz ağrıları, duruş bozuklukları oluşabilir. Bazı oyunlar ve görüntüler epilepsi nöbetleri gibi ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.

Yalan söylemeye başlar



“Yok canım, daha şimdi oturmuştum başına!”

Çok fazla oyun oynayan, sosyal medyada vakit geçiren ya da televizyon seyreden bir kişi bu aletlerin başında geçirdiği süreyi saklama ve bu konuda yalan söyleme ihtiyacı hissedebilir. Yalan söylemek başlı başına bir kaygıya sebep olur, bazen bir yalanı örtbas etmek için başka bir yalana başvurmak gerekir. Böylelikle kişinin öz değerleri zarar görür, kendisine ve çevresine olan saygısı azalır.

Duygular bozuluur

- “Kendimi çok yalnız hissediyorum!”
- Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler. Günden güne yalnızlaşırlar.



Yemek dūzeni bozular

- “Sūrekli acıkıyorum.”
- Teknoloji bağımlıları daha fazla oyun oynayabilmek ya da teknolojiyi daha fazla kullanabilmek için bilgisayar, tablet ya da televizyon gibi araçların başında yemek yer veya yemeklerini geciktirirler. Zihinleri oynadıkları oyun ya da seyrettikleriyle o kadar meşguldür ki ne yediklerini ve ne kadar yediklerini bile anlamazlar. Bu sebeple farklı sağılık sorunları yaşarlar.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI?

- **Zamanı ve Mekanı Değiştir!**
- Genellikle televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğin saatler vardır. Bu saatleri değiştirmek, mesela akşam oyun oynuyorsan bunu sabah veya öğlene almak faydalı olabilir. Ayrıca sadece zamanı değil, teknolojiyi kullandığın mekânı değiştirmek de çözümün bir parçası olabilir.



- **Gözünün önünde olsun!**

- Renkli posterler hazırla. Örneğin bir kâğıda “Teknolojiye Dur De!” yazıp asabilirsin. Bir başka kâğıda “Sadece 1 saat” yazıp göz önünde bulundurabilirsin.



- **Program yap!**

- Her bir alet için makul bir kullanım süresi vardır. Senin için uygun olan süreleri belirlemekte ailen ve öğretmenlerin yardımcı olabilir. Makul kullanım süresinin bitiminde bir aktivite planlayabilir, ailen ve arkadaşlarından bu konuda yardım alabilirsin.



- **Hedef koy!**

- Günlük hayatta teknolojiden uzak kalma ile ilgili hedefler koymak kiŐiye gclendirir ve bağımlılığı önlemekte etkilidir. Örneğin bu hafta sonu hiç teknoloji kullanmayacağım diyebilirsiniz.



- **Spor yap!**

- Spor yapmak hem bedenen hem de zihnen rahatlamaya yardımcıdır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.



- **Gerektiğinde “İmdat!” demesini bil!**
- Aile ve yakın arkadaşlara teknoloji bağımlılığı konusunda yaşadığın zorlukları paylaşıp onlardan yardım istemek mücadeleni kolaylaştırır.



- **Yaz, yaz, yaz!**

- Günlük tutmak, hislerini bir deftere dökmek, kendini teknolojiden uzak tutacak işleri, yapmak isteyip de yapamadığın faaliyetleri bir deftere yazmak da işe yarayabilir. Bağımlılık veya teknoloji kullanımıyla ilgili düşünceleri kâğıda dökmek ve sonra her birini tek tek değerlendirmek hem kendini tanıma hem de yaşadığın süreçte yaşadığın sorunlarda faydalı olur.



• Dışarı çık!

- Sanal ortamda arkadaş edinmek kolay olsa da gerçek hayat dışarıda. Farklı spor ve sanat aktivitelerine, kültürel faaliyetlere katılarak sosyalleşmek bağımlılıktan korunmada etkilidir.



- **Yardım iste!**

- Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının bir sebebi olabilir. Ailenle istediğin gibi konuşamadığın sorunların varsa bunları güvенеbileceğin bir büyüğünle (akraba, öğretmen, ben 😊 vb.) konuşarak çözüme ulaşmayı denemelisin.



• Bağımlılık Döngüsü

