

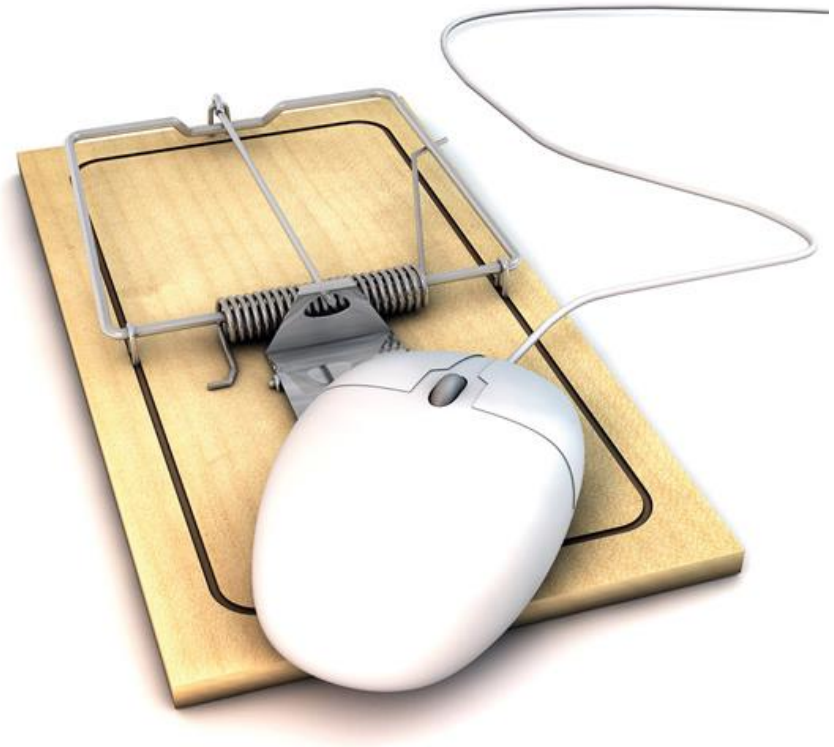
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



"Yarın için şimdi"

Sunum İçeriği

- Bağımlılık Nedir?
- Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
- Belirtileri Neler Olabilir?
- Sebepler Neler Olabilir?
- Kimler Risk Altında?
- Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı
- Teknolojik Bağımlılıklar
- Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?
- Teknoloji Bağımlılığının Zararları
- Kendimi Nasıl Koruyabilirim?
- Bağımlılık Riskinden Korunmak İçin Neler Yapabilirir



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

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



Belirtileri Neler Olabilir?

Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

Belirtileri Neler Olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi

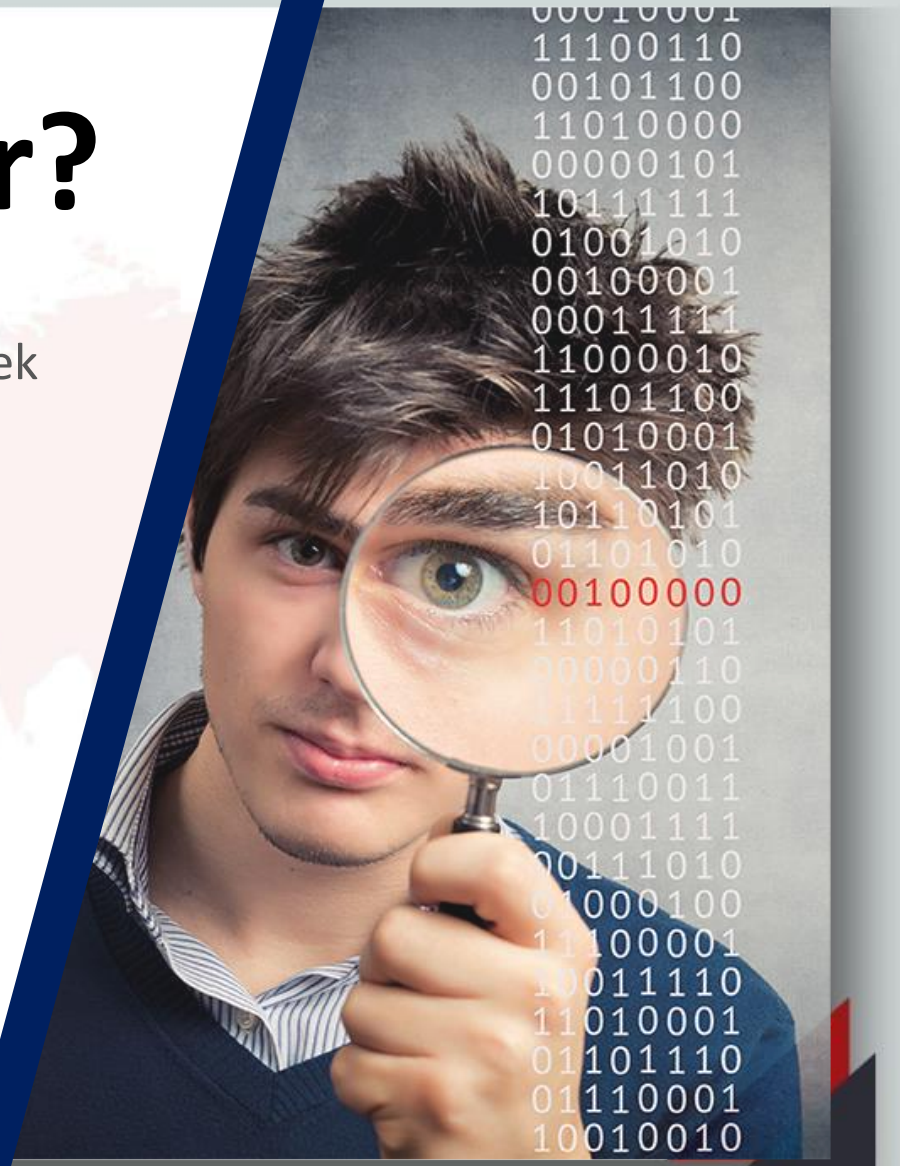
Sebepler Neler Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak



Sebepler Neler Olabilir?

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



Kimler Risk Altında?

- 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



Kimler Risk Altında?

- 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



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.

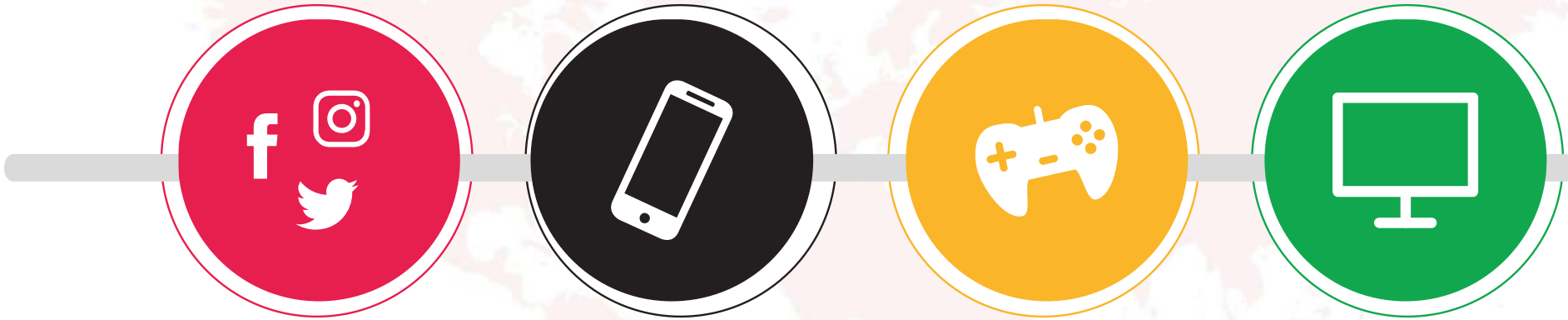
Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütmek
Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.

**Hayatımızdaki gerçekler yerini sanallığa bıraktıkça,
anı yaşama isteğimizi kaybederiz.**



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE SOSYAL MEDYA

TELEFON VE TABLET

OYUN KONSOLLARI

BİLGİSAYAR VE TELEVİZYON

Sosyal medya bağımlılık yapar mı?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
  sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.



Peki ya oyunlar?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılardan daha çok önemsemeye başladıysanız,
- Ailenizden uzaklaşıyor, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notlarınız kötüleşmiş, devamsızlık sorunlarınız başlamış, arkadaşlık ilişkileriniz bozulmuş, uykusuz kalmaya başlamışsanız; **oyun bağımlısı** olduğunuzdan söz edilebilir.



Kurtulmak İçin Öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.



Cep Telefonu

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



1. Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
2. Cep telefonumu her zaman yanımda taşırım.
3. Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
4. Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
5. Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
6. Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.
7. Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.

Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

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

- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.



Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

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

- Uyku düzeninizi korumaya özen gösterin.



Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Öncellikle cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteye karar verin ve onu azaltmaya başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.



Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?

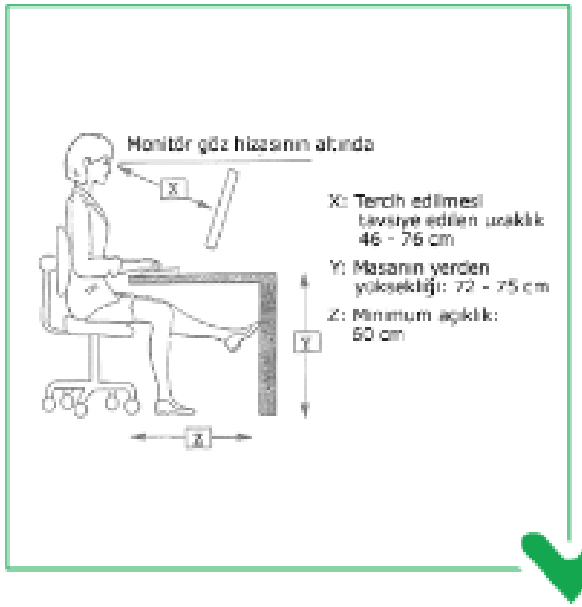
- Teknolojiyi denetimsiz, sınırsız ve amaçsızca kullanarak,
- Teknolojiyi, uygun olmayan içeriklere muhatap olacak şekilde ve uzun süreli kullanarak,
- Teknolojiyi, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanarak,
- Teknolojiyi; fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullanarak teknoloji kullanımını kendimiz için zararlı hale getiririz.

SONUÇ :

Sosyal fobi
Huzursuzluk
Mutsuzluk

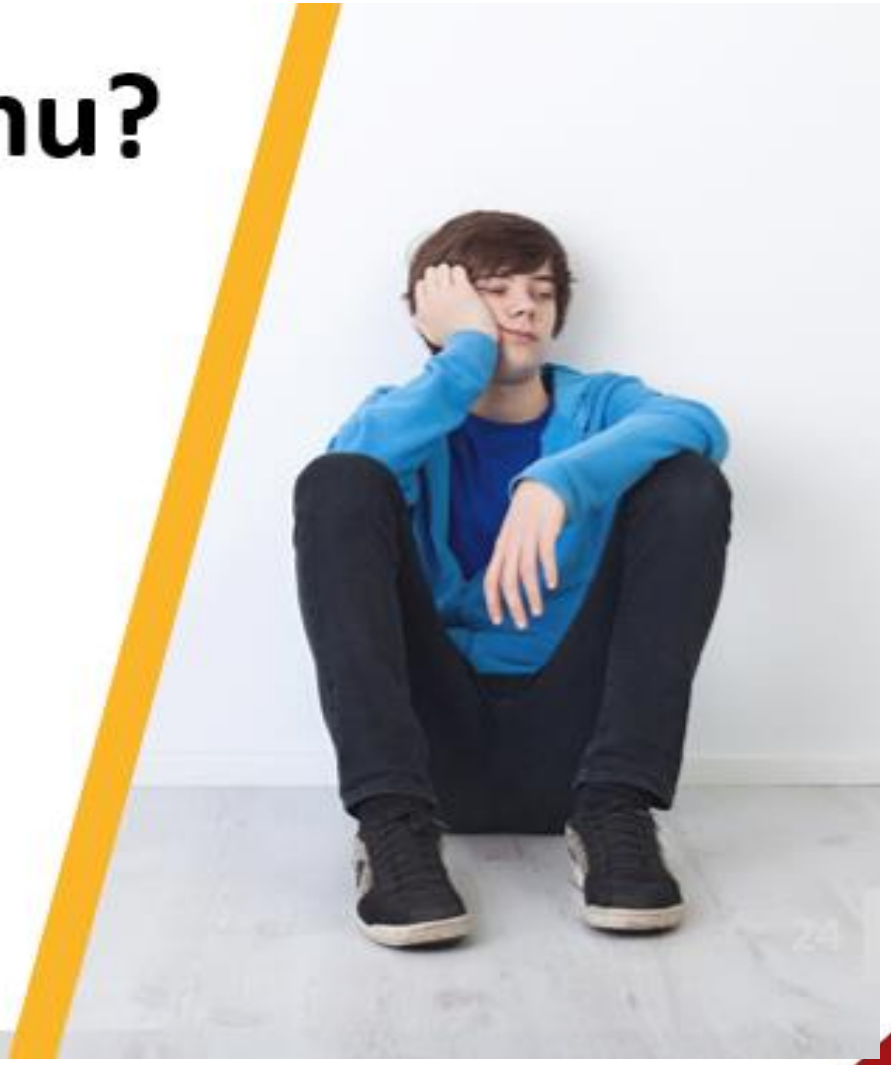
Sağlığımıza Zarar Verebilir!





Başka Zararları Yok mu?

- İçe dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme, çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması



Başka Zararları Yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları



Peki, Ne Yapmalıyım?

Alternatifler Oluşturun

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

Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfça ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Hep Oturmak Olmaz!

Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Ortak Vakitleri Çoğaltın

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



Peki, Ne Yapmalıyım?

Zaman Sınırlaması Şart

Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı
baştan planlayın.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Alışkanlıklarınızla Oynayın!

Alışkın olduğunuz teknoloji kullanma zamanını ve mekânını tam zıt saatlere ve mekânlara kaydırabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Dış Durdurucu Kullanın!

Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Kendinize Hedefler Koyun!

Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun

Çok sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Hatırlatıcı Kartlar Kullanın!

Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceği ile ilgili hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Spor Yapın!

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.



Peki, Ne Yapmalıyım?

Sosyal Beceriler Edinin!

Yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir. Kendini ifade edebilme, iletişim becerilerine sahip olabilme, öfke kontrolü, zaman yönetimi becerilerine sahip olabilme gibi...



DİJİTAL MAHREMİYET;

Dijital Mahremiyet kavramı da **kişilerin dijital ortamlarda, nasıl davranacağı, nelerin kimlerle paylaşılıp, nelerin paylaşılmayacağı durumunu** ifade eder. Dijital Mahremiyet, gerçek hayattaki mahremiyet kavramının, dijital ortamdaki boyutudur. Nasıl ki fiziksel hayatta gizli kalması gereken, kendimize ait özel alanlarımız var ise, dijital ortamlarda da yalnızca bize ait, özel alanlarımızın olması gerektiğini Dijital Mahremiyet kavramı ile ifade edebiliriz.



e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?



Hayat nehri
netten akmıyor!



İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.



Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama



Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin

Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.





Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.

Azı karar,
çoğu zarar.



