

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı zerinde kontrolünün kaybolması, teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğerk bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.



Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Fiziksel şikâyetler

1. Gözlerde yanma
2. Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
3. Beden duruşunda bozukluk
4. Elde uyuşukluk
5. Halsizlik.

Sosyal alanda görülen şikâyetler

1. Akademik başarıda düşüş
2. Kişisel, aile ve okul sorunları
3. Zamanı idare etmede başarısızlık
4. Uyku bozuklukları
5. Yemek yememe
6. Aktivitelerde azalma
7. İnternet arkadaşları dışında gerçek yaşamdan izolasyon

Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri

1. Günlük internet kullanım saatlerini değıştirin.
2. Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
3. Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
4. Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Biliyor musunuz?

1. Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin % 74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5'inde saptanmıştır.
2. İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.
3. İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır.

Ne yapmalı?

1. Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
2. Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
3. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
4. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
5. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

Ne yapmamalı?

1. Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
2. Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
3. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
4. TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.



UNUTMAYIN HAYIR DEMEK HAKKINIZ!

BU HAKKINIZI KULLANABİLİRSİNİZ!

BU HAKKINIZI KULLANMAYI ÖĞRENİN!

LÜTFEN, GEREKTİĞİNDE BU HAKKINIZI KULLANIN!

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlıları
giderek yalnızlaştırır.



KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yeni sosyal beceriler kazanmalı
ve düzenli spor yapmalısınız.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

YETİŞKİN

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, özgüven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını** gösteriyor.

- 1 Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırmalısınız.
- 2 Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanmalısınız.
- 3 Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemelisiniz.
- 4 Kullanımın ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koymalısınız.
- 5 Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanmalısınız.
- 6 Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığınız faaliyetleri yazıp sırayla yapmaya başlamalısınız.



BAĞIMLILIK NEDİR?

?

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

Unutma!

Düzenli spor yapmak, müzik aleti çalmak bağımlılıklardan uzak tutar.

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir.

Teknoloji bağımlılığı;

- Bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten veya önemsememekten,
- Meraktan,
- Bağımlı arkadaş çevresinden,
- Can sıkıntısından,
- Dışlanma korkusundan,
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmekten,
- Dürtülerini kontrol edememekten,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Karamsarlıktan,
- Hedefsizlikten,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten,
- Sosyalleşememekten,
- Kendini tanınamaktan,
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan kaynaklanabilir.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

1 İlk Aşama (Deneyisel Kullanım): Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2 İkinci Aşama (Sosyal Kullanım): Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için buraları düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan/sürdüren sebeptir.

3 Üçüncü Aşama (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir.

4 Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım): Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.

Dikkat!

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.

