

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI SAYISI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

FERİDE TEPE
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI

Teknolojiye, insan yeteneklerini geliştirmek ve insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bilgi diyebiliriz. Teknoloji Bağımlılığı için kısaca, kişinin kullandığı teknolojik ürün yada bu eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir diyebiliriz.



BU SAYIDA

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
Bağımlılığa Giden Adımlar Nelerdir?

Bağımlılığa Karşı Alınacak Önlemler
Nelerdir?

Bilinçli İnternet Kullanımında Dikkat
Edilecek Noktalar Nelerdir?

- 1 İlk Adım (Deneyisel Kullanım):**
Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.
- 2 İkinci Adım (Sosyal Kullanım):**
Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için bu mecrayı düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.
- 3 Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım):**
Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler boş zamanlarında can sıkıntısından kaçmak veya problemlerini unutmak amacıyla genellikle teknoloji kullanımını tercih eder. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılır, herhangi bir probleminin olmadığı yeni bir dünyada var olur.
- 4 Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım):**
Bu aşamada kullanım sosyal çevreden veya başka problemlerden kaynaklanmaz. Kullanımın kendisi bir sorun haline gelmiştir. Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

COVID-19 ile birlikte zaten yoğun şekilde kullanılan internet daha çok önem kazanmış, hayatımızdaki yeri daha da güçlenmiştir. Teknolojiden korkmak ve kaçmak yerine, onu nasıl daha verimde kullanabileceğimizi öğrenirsek hayatı çok daha kolaylaştırabiliriz.



BAĞIMLILIĞA KARŞI ALINACAK ÖNLEMLER NELERDİR?

KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR

Teknolojinin kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN

Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi.

HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA

Bağımlı kullanımın kaybettiklerini veya bağımlı kullanım olmazsa kazanabilecekleri anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.

BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN

Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAP

Düzenli spor yapmak, bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırır.

YARDIM İSTE

Bağımlının sorunu saklamayıp yardım istemesi, hem desteğin hem de tedavi sürecinin devam etmesi adına önemlidir.



BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMINDA DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR NELERDİR?

***GÜÇLÜ ŞİFRELER KULLANIN.

***HER SOSYAL MEDYA PLATFORMU

İÇİN AYRI BİR ŞİFRE KULLANIN.

***ARKADAŞLARINIZ DAHİ OLSA

ŞİFRENİZİ BAŞKALARI İLE

PAYLAŞMAYIN.

***İNTERNETTE HARCADIĞINIZ

SÜREYİ KONTROL EDİN.

***İNTERNETTE EDİNDİĞİNİZ

BİLGİNİN DOĞRULUĞUNU BAŞKA

KAYNAKLARDAN DA KONTROL EDİN.

***TANIMADIĞINIZ KİŞİLERLE

MESAJLAŞMAYIN VE GERÇEK

HAYATTA BULUŞMAYIN.

Teknoloji hem yararlı bir hizmetçi hem de tehlikeli bir ustadır.

Christian Louise Lange

Kaynak: Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı-Yeşilay