

Teknoloji-İnternet Bağımlılığı ve Önleme

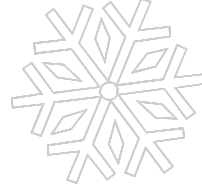
Karşıyaka Aydoğan Yağcı BİLSEM / Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi
Mehmet GÜNAY & Eser BABA



Biz bir aileyiz,
Biz iyi bir takımız!

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknolojinin zamanla hayatımızı kolaylaştıracak bir araç olmaktan çıkıp amaç haline dönüşmeye başlamasıyla teknoloji bağımlılığı (technology addiction) kavramı ortaya çıkmıştır (Young,1999). İnternet bağımlılığı da internet kullanımına ilişkin kontrol edilemeyen aşırı istek ve dürtülerin olması şeklinde tanımlanabilmektedir.



"Teknoloji ve internette kontrol bende!"

Bağımlılığın Oluşma Süreci:

1. Deneysel Kullanım

Kişi herhangi bir şekilde internette bir site, bir oyun, bir uygulama duyar ve merak eder. Bu merakını gidermek için o sığeye gider, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır.

2. Sosyal Kullanım

Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir sığeye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o sığeye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır.

3. Operasyonel Kullanım

Amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır.

4. Bağımlılık

Merak edecek bir şey yoksa arayacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre bulacak, hayatındaki bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

Bağımlılığın Sebep Olduğu Sorunlar:

1. Görme problemleri,
2. Duruş ve iskelet bozuklukları,
3. Hareket kısıtlılığının getirdiği kas ve eklem problemleri,
4. Radyasyon maruziyeti,
5. Uyku kalitesinde bozulmalar ve uykuya dalma sorunları,
6. Obezite riski artışı,
7. Akademik başarıda düşüş,
8. Kişisel, aile ve okul sorunları,
9. Zamanı idare etmede başarısızlık,
10. Uyku bozuklukları,
11. Yemek yememe,
12. Aktivitelerde azalma,
13. İnternet arkadaşları dışında izolasyon,
14. Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirildiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek,
15. Bilgisayarın uzak kalındığında zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek,
16. Gece geç saatlere kadar bilgisayar (TV, tablet, telefon) başında kalmak.

Ne Yapmalı?

1. Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, ekran 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 (tablet, telefon vs.) 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.



Günlük Ekran Kullanımı Üst Sınır (Okul Hariç)

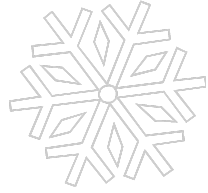
(Ekran: TV, Bilgisayar, Tablet, Telefon, Oyun Konsolu, xBox vs. hepsinin toplamıdır.)

Teknoloji ile İlişkilerin Dengeli Kurulması İçin:

- Öncelikle aile büyükleri, dengeli bir kullanıcı olarak çok iyi **örnek olmalı**.
- İlk çocukluk yıllarından itibaren, televizyonda (internette) ne seyredeceğiniz konusunda **seçici olun**.
- Teknolojinin **ailecek geçirilen zamanların** veya oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Teknolojiyi çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklara başvurmayın, **daha cazip seçenekler** sunun.
- Teknoloji kullanımını **ödül ve ceza olarak kullanmayın**.
- Çocuğunuzu hayal gücünü geliştirebilecek sanatsal ve **kaliteli içerik** üreten sitelerle **tanıştırın**.
- Çocuğunuzu, kendisine örnek alabileceği güzel örneklerden **haberdar edin**.

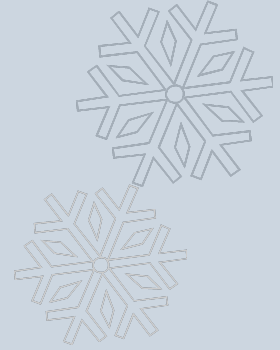
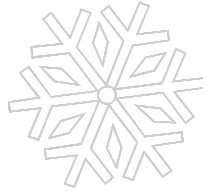
Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri:

1. Günlük internet kullanım **saatlerini değiştirin (zıt saatler)**.
2. Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp, **mutlaka takip edin**.
3. **Aile sohbetini** hayata geçirin,
4. Yapmayı isteyip de **fırsat bulamadığı faaliyetleri** bir deftere yazmasını, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin,
5. Bağımlılığın ileri düzeyde olduğunu düşünüyorsanız bir **uzmandan yardım alın**.





**Biz bir aileyiz,
Biz iyi bir takımız!**



**Karşıyaka Aydoğan Yağcı BİLSEM / Rehberlik ve Psikolojik
Danışma Servisi**

Mehmet GÜNAY & Eser BABA