



Nazmi Arıkan

FEN BİLİMLERİ

Eğitim Kurumları

ORTAOKULU / REHBERLİK BİRİMİ BÜLTENİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji şüphesiz ki çağımızın en büyük nimetlerinden biridir. Öyle ki sağlıktan eğitime, eğitimin günlük ihtiyaçlarımıza kadar birçok şeyi teknoloji aracılığıyla hallediyoruz. Fakat teknolojiyi amacına uygun olarak kullanmak konusunda bazı hatalar yapıyoruz. Bu hataları görmezden geldiğimizde ise ortaya teknoloji bağımlılığı çıkabiliyor.



Teknolojiyi amacına uygun olarak nasıl kullanabiliriz?

Teknolojiyi merak ettiğimiz uygulamaları incelemek, keyifli vakit geçirmek, sosyal medya aracılığı ile iletişim kurmak, iş - okul hayatımızı planlayan/ kolaylaştıran uygulamaları kullanmak için bir yardım aracı olarak kullanabiliriz. Ancak teknolojik cihazlara ayırdığımız sürenin ve teknolojiden yoksun kalma durumundaki duygu/durum kontrolümüzün bizim kontrolümüzden çıkması durumunda kullanım amacından sapmış oluruz. Bu aşamada gerekli yardımı almadığımızda da durum bağımlılığa dönüşebilir.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne ya da yaptığı bir eylem üzerinden kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Teknoloji bağımlılığının yaşandığı cihazlar/ uygulamalar

- Sosyal Medya
- TV
- Bilgisayar - Tablet
- Oyun Konsolları



Peki Teknoloji Bağımlılığının Sebepleri Nelerdir?

- Çevre Etkisi / Bağımlı arkadaşlar / Bağımlı aile bireyleri
- Hedefsizlik
- Depresyon
- Gerçek Dünyada Elde Edilemeyen Başarı
- Özgüven Eksikliği
- Diğer bağımlılıkların dışavurumu
- Utangaçlık ve Sosyal Anksiyete
- Bağımlılığın Sonuçlarını Bilmemek ya da Önemsememek

Teknoloji Bağımlılığı Başka Sorunların Habercisi Olabilir Mi?

- Anksiyete bozukluğu % 10
- Psikotik bozukluk % 14
- Depresyon veya distimik bozukluk % 25 Á
- Duygudurum bozukluğu % 33
- Madde kullanımı % 38

Bilimsel araştırmalar sonucunda teknoloji bağımlısı olan bireylerin %50' sinde farklı psikolojik rahat-sızlıklar olduğu ortaya çıkmaktadır.

Çocuğumun Teknoloji Bağımlısı Olduğunu Nasıl Anlarım?

Bu aşamada aile içi iletişimin önemini vurgulamakta fayda var. Sizden ve sosyal çevresinden uzaklaşması, artık eskisi kadar iletişim ihtiyacı hissetmemesi belirtilerin başında geliyor. Aynı zamanda sürekli olarak uykusuz ve yorgun hissetmesi de dikkat edilmesi gereken durumlardan biri. Bağımlı birey uyku ve yemek düzeni bozursa dahi bağımlısı olduğu cihazdan uzaklaşmayı tercih etmiyor. Eğer bu gibi durumlar gözlemliyorsanız mutlaka konu ile ilgili konuşun ve bu durumun onu olumsuz etkileyeceği olumsuz durumlar (sağlık, sosyal hayat) hakkında bilgi verin. Birçok genç aşırı teknoloji kullanımını normal görmekte ve bunu çağın bir gereği olarak kabul etmektedir. Bu nedenle teknolojiyi kullanmak ve teknolojiye bağımlı olmak arasındaki çizgiyi belirlemekte fayda var.

Eski alışkanlıklarında vazgeçme (yürüyüş, resim yapmak, müzik dinlemek vb.) durumu da bağımlılık belirtileri arasında gösteriliyor. Eğer çocuğunuz eskiden yaptığı şeyleri yapmaktan keyif almıyor ve onlara ayracağı zamanda da teknolojik cihazlar ile ilgileniyorsa bir sorun olduğunu gözlemleyebilirsiniz.



Sağlıklı Teknoloji Kullanımı Nasıl Sağlanır?

- Bağımlı olunan cihaz ya da uygulamayı kullanacağınız süreyi belirleyin. Bu sürenin dışına çıkmayarak kendi kontrolünüzü sağlayın.
- Kullandığınız cihaza/ uygulamaya ihtiyacınız olmayan hobiler edinin.
- Kendinizi kontrol etmekte zorlandığınız durumlarda bağımlı olduğunuz cihazı kullanırken aile bireyleri ya da yakın çevrenizden sizinle beraber olmalarını rica edin. Aynı zamanda aile içi iletişimi arttırmak adına ortak etkinliklerde bulunun.
- Konu ile ilgili uzman yardımı alın.