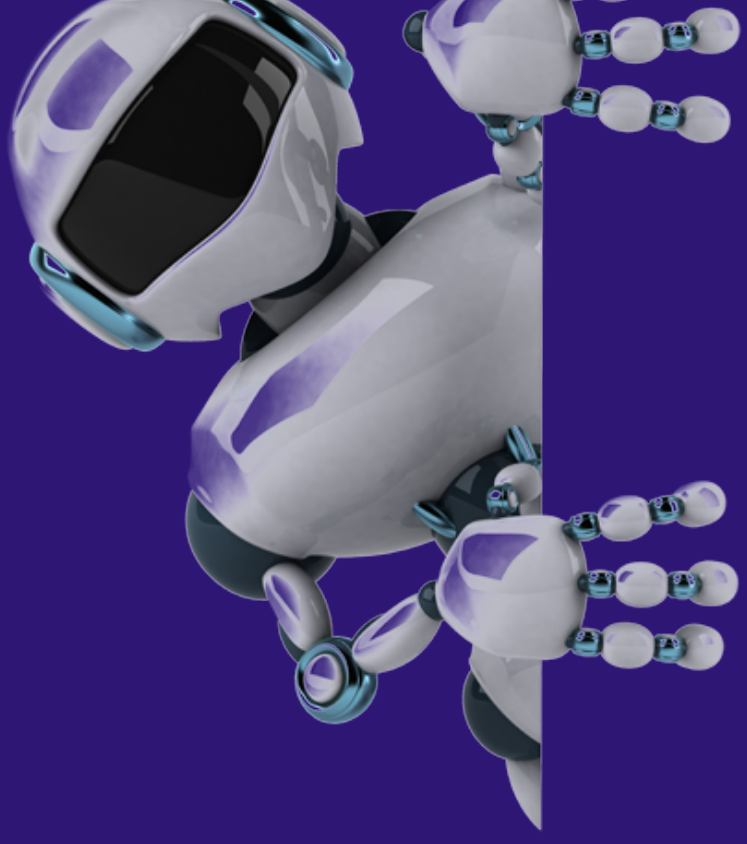




BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

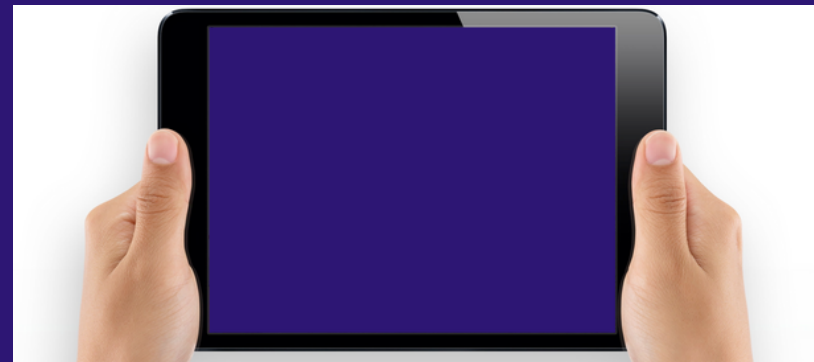


TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İçinde bulunduğumuz çağda teknoloji, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş durumdadır. Teknolojik ürünler günlük hayatta pek çok konuda işimizi kolaylaştırmaktadır. Ancak telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi teknolojik araçlar sınırsız ve yanlış şekilde kullanıldığında bağımlılık yaratabilmekte ve bu durum pek çok konuda olumsuz sonuçlara yol açmaktadır. Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknoloji kullanımını konusunda iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürdürememesi halidir.



Teknoloji bağımlısı olan kişi, sürekli teknolojik cihazlar ile ilgilenmekten günlük sorumluluklarını yerine getiremez bir hale gelir, işlerini sürekli erteler ve dolayısıyla çevresindekilerle iletişimi de zamanla bozular. Özellikle sosyal medya kullanımının artmasıyla birlikte pek çok yetişkin de teknoloji bağımlısı haline gelmiştir. Bağımlılık ne yazık ki sadece yetişkinlerde değil her yaştan çocuklarda da görülmektedir.

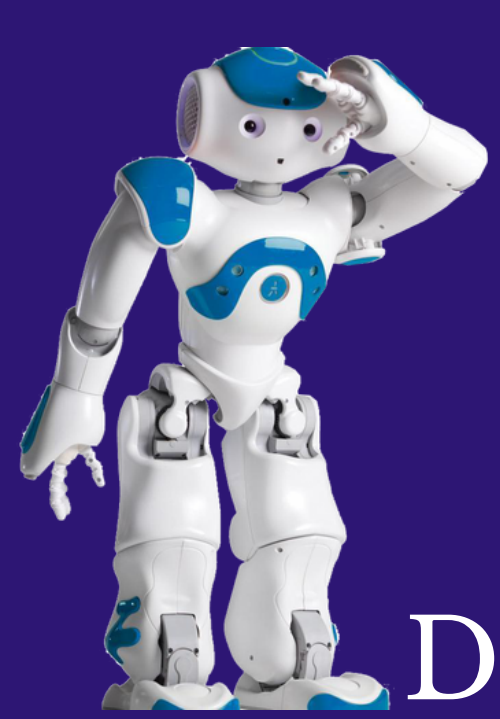




Teknoloji Bağımlılığının Zararları Nelerdir?

Bağımlı kişi ister yetişkin isterse çocuk olsun, teknoloji bağımlılığı;·
Beyni tembelleştirir,·

Kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır,· Dikkat ve konsantrasyon bozukluklarına yol açabilir,· Kişi a-sosyal hale gelebilir, arkadaşlık kurma şansı azalır, çevresiyle iletişimi bozulabilir,· Özellikle çocuklar büyüme döneminde oldukları için bilişsel, fiziksel, psikolojik gelişimlerinde gerilemeye yol açabilir.



Teknolojinin Bilinçli Kullanımı

Dikkat etmemiz gereken önemli konulardan biri de teknolojinin bilinçli kullanımımızdır. Teknolojiyi sınırlı sürelerde kullanıyor olsak bile eğer bilinçli kullanmıyorsak olumsuz pek çok sorunla karşılaşabiliriz. Her gün haberlerde gördüğümüz ve duyduğumuz, kişisel bilgilerin ya da görüntülerin paylaşılmasından dolayı gerçekleşen dolandırıcılık olayları, istismar vakaları, bilgisayar oyunları yüzünden çocukların kendilerine zarar vermesi vs. gibi olumsuz durumların başımıza gelmesini istemiyorsak teknolojiyi bilinçli kullanmaya dikkat etmeliyiz.



Kişisel bilgilerinizi kesinlikle paylaşmayın ve çocuklarınıza da bunu öğretin. Çocuğunuza internette hiç kimseye ve hiçbir web sitesine; adres, telefon numarası, okul adı, şifre, aile resimleri, internet kullanıcı adı gibi önemli bilgileri vermemesini öğütleyin.

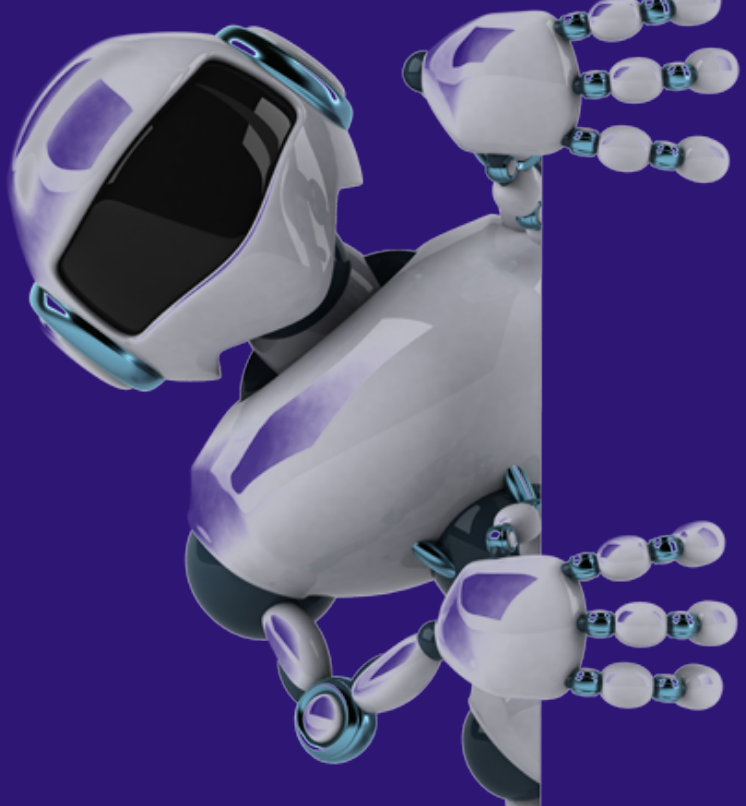


Sosyal medya kullanımı 13 yaşından önce uygun değildir ancak sosyal medyayı yine de kullanıyorsa siz de üye olup çocuğunuzu takip etmeli paylaştığı içeriklerden haberdar olmalısınız. Kendinizin ve çocuğunuzun profilinde gizlilik ayarları yapmanız hem sizin hem de çocuğunuz için daha güvenli bir seçenektir.





İnternette karşılaştığınız her bilgi doğru değildir. İnternette doğru bilgiye ulaşma yöntemi; bilgiye birden fazla kaynaktan ulaşmak, eleştirel bir bakış açısı geliştirmek ve bilgileri çokça kıyaslamaktır. İnternette her bulduğumuz bilgi doğru ve güvenilir değildir.



Yazının hazırlanmasında
www.guvenliweb.org.tr ve <http://tbm.org.tr/>
adreslerinden yararlanılmıştır.



Emrah KEBABCI
**Rehber Öğretmen/
Psikolojik Danışman**