

Teknolojinin Kullanımı



TEKNOLOJİ NEDİR?

Teknoloji bir insan etkinliği olmakla birlikte insanların hayatta kalabilmesi için gerekli olan araç ve gereçlerin üretilmesi sağlanır. Günümüzde hayatın her alanında varlık gösteren teknolojik ürünler sayesinde yaşam oldukça kolaylaşmıştır. Aynı zamanda üretim artmış, mesafeler kısalmış, bilgi tüm dünyaya yayılmış, gelişmiş düzeyi artmış, kişilerin yaşamları kolaylaşmıştır. Teknolojinin insan hayatına sağladığı sayısız yarar var. Ancak kişinin teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması önemli sorunlara yol açabiliyor.



Teknoloji Bağımlılığı

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Kontrolsüzce aşırı kullanılma isteğinin önüne geçilmeyen, teknolojik aygıtlar dışında kalan hayatın anlamsız olması, teknoloji kullanımını bırakıldığında kişide sıkıntı verici duygu durumuna neden olan günlük yaşam, ailevi ve toplumsal uyumu bozan bir davranışsal bağımlılık türüdür.



BAĞLAN AMA BAĞIMLI OLMA



Bağımlı olma kriterleri;

- Kullanılan şeyin giderek miktarın artması,
- Kullanılan şeyin miktarı azalınca huzursuzluk, uykusuzluk, mutsuzluk yaşanması,
- Kişinin kullandığı şey üzerindeki kontrolünü kaybetmesi ve belirlediği zamandan fazla kullanması,
- Kişinin zamanının büyük çoğunluğunu kullandığı şey ile geçirmesi,
- Kullandığı şeyin kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini (iş, okul, aile gibi.) kısıtlamasıdır.

Bağımlılık sürecinde psikolojik gelişimi yaralayabilir.

Aynı zamanda kişide çatışmalar yaşanabilir.

Bu süreçte işlevsellik bozulabilir.

Yalan söyleme davranışında artış olabilir.

Duygu durum bozukluğu olabilir.

Bu süreçte uyku düzeni bozulabilir.

Uyku düzeni gibi yemek düzeni de bu süreçten etkilenebilir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERDEN KAYNAKLANABİLİR?



- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanmasından,
- İçeride kapanıklıktan,
- Dışlanma korkusundan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Bir hedef bulamamasından,
- Öz güven eksikliğinden,
- Sosyal ilişki kuramamaktan,
- Kendini tam olarak tanıyamamasından,
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan,

KAYNAKLANABİLİR.

Teknolojinin Doğru Kullanımı

Bağımlılıklarınızı Kontrol Edin



Ne kadar bağımlı olduğunuz hakkında kendinizi kontrol edin. Bunlar ne kadar teknolojik aletlerle zaman geçirdiğiniz, kullandığını teknolojik aletleri kullanmadığını zaman hissettiğiniz veya hayatınızın düzenini, işleyişini bozup bozmadığını kontrol etmeniz olabilir. Aslında bağımlılığınızı kontrol ederek farkındalık sağlayabilirsiniz.

Teknolojiyi Kullanırken Uygun Şartlar Belirleyin

Kullandığınız teknolojik aletlere göre şartlar belirleyebilirsiniz. Örneğin bilgisayar kullanıyorsanız güvenli sitelerden koruma programları yükleyebilirsiniz. Aynı zamanda belirli arama motorları kullanabilirsiniz. Telefon kullanıyorsanız, güvenmediğiniz sitelere girmeyin ve koruma uygulamaları yükleyebilirsiniz.



Teknolojinin Dilini Öğrenin



Teknolojinin günümüze getirdiği yenilikleri öğrenerek bunları bilgi erişiminiz için kullanabilirsiniz. İnterneti doğru şekilde kullanmak için onun dilini öğrenmeniz önemlidir. Bu sayede herhangi olumsuz bir durum olduğunda anlayabilir ve etkili kullanabilirsiniz. Örneğin, online okul sürecine girdiğimiz şu dönemde birbirimizle etkileşimde olmak için yeni siteler öğrendik ve onlar üzerinden iletişime geçiyoruz.

Ne Yaptığınızı Bilin



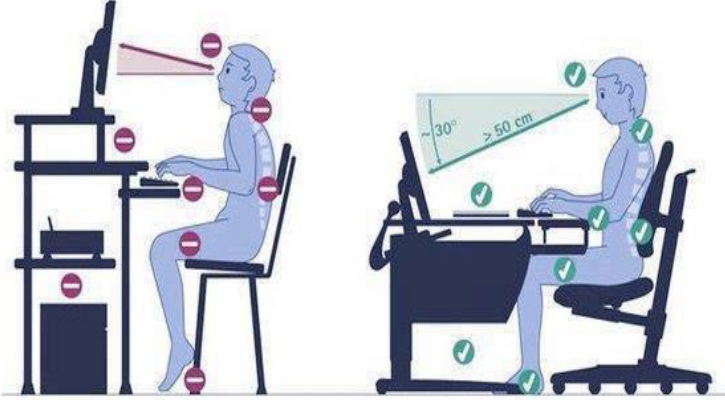
Teknolojiyi kullanırken hangi sitelere girdiğinizi hangi bilgilere ulaştığınızı bilin. İnterneti bir çok farklı kişi kullanıyor ve bazıları olumlu şekilde kullanırken bazı insanlar kötü amaçlı kullanabiliyor. Bir siteye girdiğinizde veya bir bilgiyi araştırdığınızda o sitenin neye amaç ettiğini ve neler olabileceğini bilerek davranırsanız kendinizi bu konuda güvenceye alabilirsiniz.

Zaman Sınırlaması Koyun



İnternete sınır koyarak kendinize zaman yaratın. Birçok internet sitesinde veya uygulamalarda zaman sınırlanması kullanmanız sizin günlük yaşamdan uzak kalmamanızı sağlayacaktır ve günlük yaşam işleyişinizi bozmayacaktır. Kendinize zaman sınırlamaları veya bu konuda hatırlatmalar koyabilirsiniz. Aynı zamanda internette çok fazla vakit geçirmek ruhsal ve fiziksel bozukluklara yol açabilir.

Sağlığınıza Korumanız Önemlidir



Teknoloji doğru kullanılmadığında sağlığınıza bozabilir. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde bedensel (baş, göz, boyun, aşağı sırt ve bel gibi) ve psikolojik (stres, sinirlilik gibi) boyutlu sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Dolayısıyla bedensel sorunların çözümüyle ilgili ergonomiye uygun sandalye seçilmeli, kol ve bacaklar yatay ve dikeyde 90 olmalı, göz monitöre en az cm. uzaklıkta olmalı, monitör yeterince büyük, ışığı ve parlaklığı ayarlanmış ve radyasyon düzeyi düşük olmalı, klavye ve fare yeterli büyüklükte olmalı, çalışma mekanı her açıdan olmalı, belirli aralarla mola vermeli ve bedensel egzersiz yapılmalıdır.

Ortak Vakitleri oęaltın



Etrafınızdaki insanlarla vakit geçirerek etkileşimlerde bulunun. Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerin beraberce yemeğe dikkat edin. Aynı zamanda arkadaşlarınızla da ortak vakitler yaratarak paylaşımlarda bulunabilirsiniz.

Alternatifler Oluřturun

İnternette çok vakit geçirmemek için evde/okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun. Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfa ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir. Dikkat etmeniz gereken nokta yaptığınız faaliyetten zevk almanızdır ya da sizin sevdiğiniz faaliyetleri yapmanızdır. Örneğın, Sporla ilgileniyorsanız maçları seyretmek olarak anlamayın içinde bulunduğumuz dönemin fiziksel gelişiminiz için ne kadar önemli olduğunu göz önünde bulundurarak mutlaka spora düzenli vakit ayırmalıyız

