

Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar Nelerdir?

Fiziksel şikâyetler

- 1.Gözlerde yanma
- 2.Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- 3.Beden duruşunda bozukluk
- 4.Elde uyuşukluk
- 5.Halsizlik

Sosyal alanda görülen şikâyetler

- 1.Akademik başarıda düşüş
- 2.Kişisel, aile ve okul sorunları
- 3.Zamanı idare etmede başarısızlık
- 4.Uyku bozuklukları
- 5.Yemek yememe
- 6.Aktivitelerde azalma
- 7.İnternet arkadaşları dışında izolasyon

Bağımlılığı Kontrol Altına Alma Yöntemleri Nelerdir?

Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.

Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.

Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.

Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Tıpkı sigara bağımlılığı ya da alkol bağımlılığı gibi ruha zarar verecek düzeydedir diyebiliriz. Yapılan araştırmalara göre her 8 kişiden 1'inde teknoloji bağımlılığı görülebiliyor. Teknoloji bağımlılığı hemen her yaşta görülebilir hale geldi.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

Farkında olmadan ya da farkında olarak sosyal medyada ya da internette saatler harcamak.

Gece geç saatlere kadar bilgisayar başından ayrılamamak.

Bilgisayardan uzak kalındığında ya da telefon ile bir süre meşgul olunmadığında kendini boşlukta hissetmek diğer bir deyişle “eksik” olmak.

İnternete girebilmek için günlük hayattan feragat etmek. Örneğin yemek yemeği ya da sosyalleşmeyi ötelemek.

Teknolojiyi Bilinçli Kullanmak

Zonguldak Rehberlik ve Araştırma Merkezi
2021-2022

Siber Zorbalık Nedir?

Siber zorbalık, dijital teknolojiler kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır. Bu tür zorbalıklar sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında ve cep telefonlarında görülebilir. Hedef seçilen kişileri korkutmaya, kızdırmaya ya da utandırmaya yönelik olarak tekrarlanan bir davranıştır. Verilebilecek örnekler:

- sosyal medyada bir kişi hakkında yalanlar yaymak ya da utandırıcı fotoğraflar yayınlamak
- mesajlaşma platformlarından incitici mesajlar ya da tehditler yollamak
- başka birinin kimliğiyle başkalarına kötü mesajlar göndermek.

Siber Zorbalığın Yol Açtığı Sorunlar Nelerdir?

Zorbalık çevrimiçi gerçekleştiğinde her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz. Sanki kaçış yok gibi görünür. Etkileri de uzun sürebilir ve ilgili kişiyi pek çok yönden etkileyebilir:

Ruhsal — kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, hatta öfke

Duygusal — utanç hissi ya da sevilen şeylere karşı ilgi kaybı

Fiziksel — yorgunluk (uyuyamama) ya da karın ağrısı ve baş ağrısı gibi semptomlar yaşamak

Siber Zorbalığa Maruz Kalındığında Ne Yapılmalı?

Siber zorbalığa maruzsanız, konuyu güvendiğiniz, konuşurken rahat edebileceğiniz bir yetişkine açmanız atabileceğiniz en önemli adımlardan biri olacaktır. Ebeveynlerle konuşmak herkes için kolay bir iş değildir. Konuşmak için, dikkatlerini tamamen size verebilecekleri bir zaman seçin. Sorunun sizin açınızdan ne kadar ciddi olduğunu açıklayın. Teknolojiye sizin kadar aşina olmayabileceklerini unutmayın; dolayısıyla durumu anlayabilmeleri için onlara yardımcı olmanız gerekebilir. Size hemen verebilecekleri hazır cevapları olmayabilir, ancak muhtemelen yardımcı olmak isteyeceklerdir ve birlikte bir çözüm bulmanız mümkündür. Akıl akıldan üstündür! Eğer ne yapacağınız konusunda hala kararsızsanız güvenilir başka kişilere ulaşmayı düşünün. Size önem veren ve yardımcı olmaya istekli insan sayısı genellikle sizin düşündüğünüzden daha fazladır!

İnterneti Doğru Kullanmak

Herhangi bir platformda görüş bildirirken tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi saygılı ve nazik olmalısın

Bir paylaşımı okuduktan sonra rahatsız olduğunu hissediyorsan hemen tepki vermemelisin. Anlık olumsuz tepkiler hiç istemeyeceğin sonuçlar doğurabilir.

Bir bilginin herkese açık olması onu izinsiz kullanabileceğimizi göstermez. Bilgi hırsızlığından kaçınmak için kullandığın her bilginin kaynağını belirtmelisin.

Gerçek hayatta yapmayacağın hiçbir şeyi, internetteyken de yapmamalısın.

Dijital ortamda yeni arkadaşlar edinirken dikkatli olmalısın. Tanımadığın kişilerle iletişim kurmak tehlikeli olabilir.

Rahatsız edici bir içerikle karşılaştığında, içeriğin bulunduğu uygulamaya durumu bildirebilir ve içeriğin kaldırılmasını isteyebilirsin.

Paylaştığın fotoğrafların / videoların kötü niyetli insanlar tarafından değiştirilebileceğini unutma. Bu yüzden paylaştığın fotoğrafları seçerken dikkatli ol. Yaşına uygun web sitelerini ziyaret ederek kendini risklerden koruyabilirsin.