

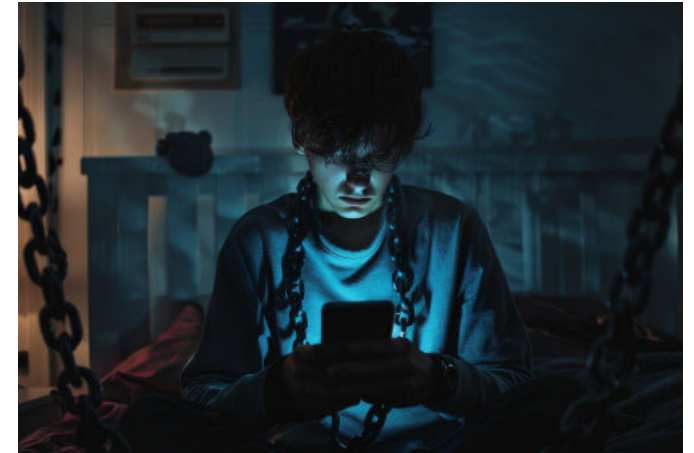
Günümüzde insan hayatı hızla dijitalleşmekte, dijital aletlerin akılcı kullanımı hayatı oldukça kolaylaştırmaktadır. Dijital aletlerin aşırı kullanımı da kazanılan kolaylıkların, zamanın ve refahın hızla tükenmesine hatta teknoloji bağımlılığına yol açmaktadır. Bu nedenle teknolojiyi doğru ve etkin kullanmak teknoloji bağımlılığına karşı koruyucu olacaktır.



ŞARJIN DOLSA BİLE HAYATIN BOŞALMASIN



Dijital aletlerin vakit öldürmek niyetiyle değil, bir amaç çerçevesinde kullanmak gerekir. Özellikle gençlik döneminde daha fazla olan boş vakitlerin değerlendirilmesinde en ucuz, en çeşitli ve en kolay ulaşılabilir alternatifleri dijital araçlar sunmaktadır. Ancak kullanım sağlıklı bir amaç doğrultusunda gerçekleşmezse gerek süre gerekse içerik anlamında sorunların çıkması muhtemeldir. Amaçsız kullanım teknolojik araçlar vasıtasıyla tesadüf olarak zararlı içerikle karşılaşarak buna bağlı sorun yaşama riskini arttırır.



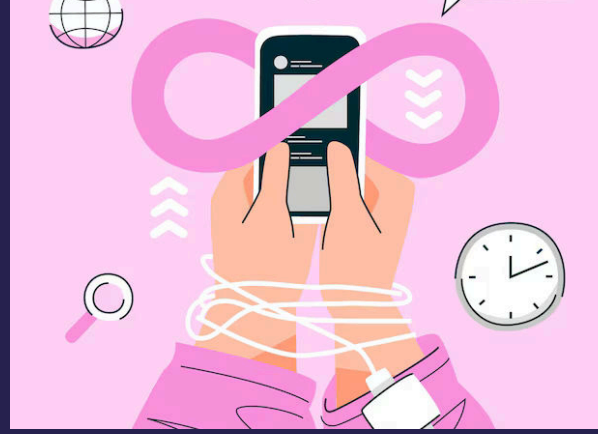
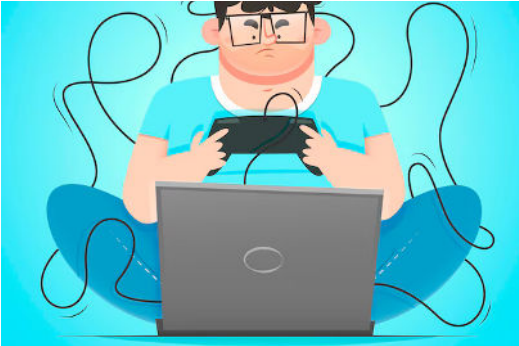
DİJİTAL BAĞIMLILIKLA İLGİLİ DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

YANLIŞ: Teknoloji bağımlılığı nadir görülür.

DOĞRU: 2019'da yapılan araştırmalarda Türkiye'de internet bağımlılığı oranlarının %20'ye riskli internet kullanım oranının %30'a yükseldiği belirtilmiştir.

YANLIŞ: Ben teknoloji bağımlısı değilim, istersem oyunu bırakırım.

DOĞRU: İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler ve bırakılması kolay değildir. Oyun oynama davranışı bağımlılığa dönüştüğünde bunun kabul edilmesi ve saklamak yerine yardım istenmesi hem sosyal desteğin hem de tedavi sürecinin sağlanması adına önemlidir.



DİJİTAL BAĞIMLILIK ALT GRUPLARI

- MOBİL CİHAZ BAĞIMLILIĞI
- SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI
- ÇEVİRİMİÇİ OYUN BAĞIMLILIĞI
- ÇEVİRİMİÇİ BAHİS VE KUMAR BAĞIMLILIĞI
- ÇEVİRİMİÇİ CİNSELLİK BAĞIMLILIĞI

DİJİTAL BAĞIMLILIĞI NASIL ÖNLERİZ?

- Teknoloji kullanımında önceden belirlenen sürelerle uyabilmek için teknoloji kullanımı süresinin hemen arkasına o gün ve saatte yapılması zorunlu bir iş konulabilir.
- Teknoloji sadece tüketilmemeli, aynı zamanda teknolojide içerik üretmeyi sağlayacak yeni nesil beceri ve düşünceler geliştirilmelidir.
- Ders çalışma ve öğrenme verimliliğini düşmesini engellemek için ders çalışırken cep telefonları odanın dışında tutulmalı ya da ebeveynlerden birine emanet edilmelidir.
- Teknolojinin en son kullanıldığı zaman dilimi ile uykuya geçiş zamanı arasında, içinde teknolojik aletlerin olmadığı farklı bir etkinlik konulmalıdır.
- Yeni sosyal beceriler ve yeni hobiler edinmek hem teknolojiye duyulan ihtiyacı azaltır hem de bireyin fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik sağlığına olumlu katkı sunar. Bu nedenle sportif, sanatsal, kültürel faaliyetler için zaman ayırmak önemlidir.