

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

AKKENT ANADOLU LİSESİ VELİ BÜLTENLERİ

İçindekiler

SOSYAL MEDYA
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI
İNTERNET BAĞIMLILIĞI
TELEFON BAĞIMLILIĞI
DİJİTAL OYUN BAĞIMLILIĞI
DİJİTAL AYLAKLAR
DİJİTAL AİLE



Çağımızın İmtihani: Sosyal Medya

Gelişen teknolojiyle birlikte insanlığın hayatında sosyal medya yaşamın özellikle de genç neslin vazgeçilmez bir parçası haline gelmiştir. Teknoloji ile gelişen cihazlar günlük hayatın hemen hemen çoğu kısmında yer almaktadır. Sanal ile gerçek arasındaki farkların gün geçtikçe azaldığı ve günlük yaşantıların yerini sanal yaşamlara bıraktığı da görülmektedir. Şöyle ki artık iletişim gereksinimi bile sosyal medya aracılığıyla karşılanmaya başlanmıştır. Sosyal medya siteleri günümüzde birçok kişi tarafından çeşitli amaçlarla yaygın olarak kullanılmaktadır. İnsan, kendini yalnız hissettiğinde sosyal medya ortamını ve bu duygu durumunu giderdiğini düşünse de, telefon, bilgisayar, tablet vb. gibi sosyal medya araçlarından ayrıldığında aynı yalnızlık duygusu durumuyla yüzleşmesi kaçınılmazdır. Bu durum yalnızlık duygusunun daha da derinleşmesine neden olabilir. Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı ve ya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme harcar. Günlük yaşamın önemli bir bölümü internette harcandığı için günümüzde, özellikle bilgisayar ve internetin sorunlu kullanımı dijital oyunlara da yansımıştır. Özellikle serbest zaman etkinlikleri ekseninde ele alınan dijital oyunların hoş giden duyguyu doyuma ulaştırma gibi bir yönü vardır. Bağımlılık boyutunda ise gençler üzerinde fiziksel, duygusal ve sosyal sorunlara neden olmaktadır. Dış dünyadan soyutlanma, dikkat bozukluğu, agresif davranışlar, aile içi iletişim bozukluğu, saatlerce hareketsiz kalmaktan kaynaklanan bedensel rahatsızlıklar, dersleri ihmal etme ve akademik başarısızlık gibi birçok problemlere neden olduğu bilinmektedir.



AKKENT ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

www.akkentanadolulisesi.meb.k12.tr

Teknoloji Bağımlılığı



Yaşadığımız yüz yılda teknolojiye hızlı gelişmeler yaşanmaktadır. Cep telefonu, tablet, bilgisayar, internet ve teknolojik aygıtların kullanımı günümüzde büyük bir hızla artmıştır. Özellikle son yıllarda günümüzün gelişmiş teknolojileri insanlarla çok hızlı iletişim kurarak, her türlü bilgiye çok kısa zaman diliminde ulaşmayı sağlayarak, bireylerin yaşamını, aile yaşantısını ve toplumsal yaşantıyı çok derinden etkileyen araç olmuş durumdadır. İnsanların temel gereksinimlerini tamamlarken yaşadıkları davranış farklılıkları ve problemli davranışları farklı boyutlarda bağımlılıkları beraberinde getirmiştir. Bunun yanında bu teknolojiler, sık kullanımdan kaynaklanan problemleri de beraberinde getirmektedir. Teknolojinin bir ihtiyaç hâline gelmesiyle insanlarda, özellikle de aşırı ve kontrolsüz kullanılması bazı bireylerde bağımlılık oluşturmaktadır. Bağımlılık, bir kişinin kullandığı bir nesne ya da onsuz bir hayat yaşamamaya başladığı bir eylem üzerindeki kontrolünü kaybetmesidir. Başka bir deyişle, iradeli kullanımı ve davranış kaybolacak ve kişinin istesensiz de istemesensiz de bağımlı kullanımı veya davranışı devam edecektir. Buna ek olarak, bu kullanım ve davranış hayatının önemli bir bölümünü kapsayacak ve birey tüm zamanını ve fiziksel enerjisini, yapması gereken iş ve ilişkiler dışında, büyük ölçüde maddeye veya eyleme bağlı olarak harcayacaktır. Bağımlılık kişiye, başka şekilde alamayacağı seziler ve tatmin edici duygular hissettirmektedir. Acı ve rahatsızlık duygusunu engellemekte; şiddetli ve dikkat çekici duygulara neden olmakta; bireyin içinde bulunduğu problemlerini unutmaya veya bunları düşünmeden kendisini iyi hissettirecek duygulara neden olmakta; geçici bir güven, cesaret veya sakinlik hissi, muvaffakiyet hissi, güç ve kontrol hissi, samimiyet veya aidiyet hissi sağlamaktadır.

Televizyon Bağımlılığı

Televizyon sosyal yaşamı geliştirici özelliklere sahip teknolojik bir üründür. Televizyon sayesinde dünyada yaşanan olaylardan haberdar olunmakta ve birçok ülke veya bölgelerdeki yaşantılar hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir.

Televizyon sosyal yaşamı geliştirici özelliklere sahip teknolojik bir üründür. Televizyon sayesinde dünyada yaşanan olaylardan haberdar olunmakta ve birçok ülke veya bölgelerdeki yaşantılar hakkında bilgi sahibi olunabilmektedir. Bu anlamda televizyon hem eğlence hem de öğrenme olanağı sunması bakımından bireylerin yaşamında önemli bir yere sahiptir. Uydu ve internet üzerinden yayın yapmakta olan televizyon kanalları, seyahat etmeden farklı kültür ve yaşamları görme, öğrenme fırsatı yaratmıştır. Fakat televizyon bireylerin yaşantısında çok fazla yer etmesi nedeniyle, televizyon bağımlılığı olarak ifade edilen yeni bir dijital bağımlılığa yol açmıştır. Televizyon bağımlılığına yol açan etmenlerin başında televizyonun bireylerin günlük yaşantısında eğlence ve öğrenme olanağının dışında çok fazla yer almaya başlaması ve televizyonda yayınlanan dizi ve filmlerle aktarılan mesajların bireyler tarafından içselleştirilip, gerçek olarak algılamaya başlaması gelmektedir. Bu dijital bağımlılık türünde bireyler televizyon izlemeye fırsat bulamadıkları zamanlar da psikolojik sorunlar yaşamakta ve uzun süre televizyon izlemeleri nedeniyle hem psikolojik hem de fiziksel sorunlara maruz kalabilmektedir. Televizyon bağımlılığı bazı sorunlara neden olabilmektedir. Bunlar; bireylerin televizyon tarafından aktarılan her şeyi içselleştirmeleri nedeniyle bilinçsiz tüketici haline gelmeleri, yanlış karakterleri örnek almaları, şiddet içerikli saldırgan tutumlar sergilemeleri, hayal güçlerinin zayıflaması, sürekli televizyon izlemeleri nedeniyle okuma ve yazma becerilerinin zayıflaması, sağlıksız beslenme alışkanlıklarına sahip olmaları, dikkat sorunu yaşamaları olarak ifade edilebilir.



Televizyonlar, günlük hayatımızın merkezine öyle bir yerleşmiştir ki, artık aile, arkadaşlar gibi içimizden biriymiş gibi görülebilmektedir. Bu anlamda televizyon truva atına benzetilmektedir. Truva atı gibi yaşamlarımıza girerek yaşantımızı gasp etmiş, bizi okuma ve araştırmadan uzaklaştırmış, üretmek yerine hazır olanı tüketmeyi dayatmıştır.



İnternet Bağımlılığı

Teknolojinin gelişmesi ile birlikte zamanla bilgi ve teknoloji çağı kavramlarını motivasyon aracı olarak gören toplumlar, yaşamın bir çok alanına hakim olabilmek için internet kullanımını artırmaktadır. Bazı zamanlarda bu kullanım o derece artmaktadır ki bu durumun yaratacağı olumsuzluklar ve oluşabilecek problemler göz ardı edilebilmektedir. İnternet kullanımı üzerinde ailelerin bir kontrol mekanizması geliştirmemiş olmaları, genç kişilerin internette olumsuz yönde etkilenme riskini artırmaktadır. (Bazı durumlarda ise aileler çocuklarının internet kullanımına ilişkin olumlu tutumlar geliştirebilirler. Bunun nedenleri arasında; interneti çağdaş yaşamın bir gereği olarak görmeleri, internetin akademik başarıyı arttırdığını düşünmeleri ve internetin aile ilişkilerini olumsuz etkilediğine inanmamaları gelmektedir.) İnternet kullanımının giderek artması, sınırsız, denetimsiz ve yasaksız her türlü bilgiye veya kişisel bilgilere erişimin kolaylığı, olumlu gelişmelerin yanında bazı önemli ama olumsuz gelişmelerin doğmasına da sebep olabilmektedir. Yoğun internet kullanımının ya da ekran karşısında çok fazla vakit geçirmenin obeziteye sebep olabileceği düşünülmektedir. Televizyon izlemenin getirdiği hareketsizlik, fazla enerji kullanımını sağlayan fiziksel aktiviteye katılımı azaltarak ve yiyecek reklamlarının bir sonucu olarak ya da televizyon seyredirken yüksek kalorili gıdaların tüketiminin artması bu duruma örnek olarak gösterilebilir. Uzun süreli bilgisayar başında vakit geçirmek çocuklarda fiziksel problemlere sebep olabilmektedir. Bu problemlerin başında; göz rahatsızlıkları, radyasyonun olumsuz etkileri, duruş ve iskelet yapısında bozukluklar gelmektedir. Kişilerin internet kullanımıyla doğru orantılı olarak çevresindekiler ile olan ilişkilerinde de çeşitli sorunlar meydana gelebilir.



Bu kampanyalar internet kullanım oranını artırması hiç şüphesiz kaçınılmaz bir gerçektir. Bu yüzden aile ortamı, okul ve internet kafe gibi bireyin internete eriştiği yerlerde kullanım miktarı ve kullanım amacı konusunda kontrollerin sağlanması gerekir. İnternet ve dijital oyun kullanımının bağımlılık seviyesine geçmeden önleyici rehberlik kapsamında spor yapma ve kültürel etkinliklere katılabilme gibi olanakların sağlanması, bireyin internette çok fazla zaman geçirmesini engelleyebilecektir. Ayrıca ergen bireylerin ailesinden duygusal destek alamaması ve bireyin çevresindeki sosyal etkinliklerin yetersiz olması durumunda, bağımlılığın önlenmesi daha zor olabilecektir. Bireyin internette geçireceği zamana alternatif olarak çeşitli aktiviteler sunulmalı ve özellikle ailesi tarafından yeterli duygusal destek verilmelidir, gerekirse rehberlik servisinin bu konu hakkında profesyonel destek alınabilir. İnternetin sunduğu bir imkan olan sohbet ve mail yoluyla iletişim sayesinde yeni dostluklar, arkadaşlıklar kurulmakta; gündelik hayattan en özel sırlara kadar çeşitli paylaşımlarda bulunulabilir ve sohbet etme imkanı ile ilişkiler devam etmektedir. Özellikle ergenlerin sosyalleşme sürecinde kendini tanıyabilmesi, kendi doğru ve yanlışlarını oluşturması, kurallarını ve değer verdiği olguları belirlemesi için interneti kullandığı görülmektedir. İnternetin çok fazla kullanımından kaynaklı ergenlerin psikososyal gelişimi olumsuz yönde etkilenmektedir. Ergenlerin gelişimsel özelliklerini tamamlayabilmesi için aile, arkadaş ve okul üçgeninde yüz yüze iletişim kurması gerekmektedir. Fakat interneti fazlaca kullanan ergenlerde bu durum gerçekleşmeyeceğinden ilişki kurma ve sürdürme becerisi olumsuz etkilenmektedir. Problemleri internet kullanımı ile depresyon, sosyal yalıtılmışlık, yalnızlık ve ev, okul, iş performansında azalma arasında doğru orantı olduğu bilinen bir gerçektir.



İnternet başında çok fazla zaman geçirenler kendilerini yalnız ve mutsuz hissetme ihtimali artacağı gibi internet ağına çok bağlananlar gündelik hayattaki kişilerarası ağı o kadar kolay bağlanamadığı görülmektedir. Kişilerarası ilişkileri önemli derecede etkileyen yoğun internet kullanımı özellikle ergenlik dönemindeki bireylerin giderek yalnızlaşmalarına ve bu durumun yarattığı gerginlikten kurtulmak için interneti daha da fazla kullanmaları sonucunda internete bağımlı olmalarına neden olmaktadır. İnternet bağımlılığının önlenmesi konusunda bağımlı bireye, bireyin ailesine ve topluma çeşitli görev ve sorumluluklar düşmektedir. Bazı internet sağlayıcısı olan firmaların kullanım yüzdesini artırmak için çok cazip kampanyalar yaptığı görülmektedir.



Telefon Bağımlılığı



Günümüzde mobil telefon kullanımı, dünyada olduğu gibi Türkiye’de de hızlıca ve yaygın bir şekilde artış göstermiştir. Zira gençler, elektronik alanlarda yapılabilen işlemlerin birçoğunu bu akıllı telefonlar aracılığıyla daha hızlı ve kolay bir şekilde gerçekleştirebilmektedir. Bu sahip olduğu özellikler sebebiyle genç bireylerin ilgi odağı olmuştur. Bu yüzden cep telefonu kullanıcılarının ve bağımlılarının oranı gün geçtikçe artış göstermektedir. Bu doğrultuda mobil telefon bağımlılığı; özellikle genç bireylerin telefonsuz kalmak istememeleri, sürekli telefonlarını yanlarında bulundurmak istemeleri, ellerinde tutmak ya da kullanmayı istemeleri ile oluşan bir dijital bağımlılık çeşidi olarak ifade edilebilir.



Yeni nesil mobil telefonlar; internete bağlanmadan mobil veri aktarımına kadar pek çok çeşitli teknolojik alet ile mümkün olabilen multimedya imkânlarını da barındırmaktadır. Bilgisayar, müzik indirme ve dinleme, video kaydı, oyun oynayabilme, sohbet edebilme, fotoğraf çekebilme, hesap makinası ve mobil bankacılık uygulamalarının bulunması gibi çeşitli teknolojilerin pek çok özelliğine sahip olan mobil telefonlar çok küçük yaşlardan itibaren kullanılmaktadır. Gençler için kullanımı bir tutkuya dönüşen akıllı telefonların, vazgeçilemeyen bir haberleşme cihazı olduğu açıktır. Fakat artık genç bireylerin; her daim telefonlarına bakmayı ya da göz atmayı ve dikkatlerini telefonlarına yöneltmeyi arzulamaları, çözüm bulunması zaruri bir problem şeklinde göz önünde bulundurulmalıdır.

Çünkü bu şekilde kullanılmaya devam edilmesi halinde akıllı telefonlar; bireylerin davranışlarının ve akademik performanslarının da negatif açıdan etkilenmesine yol açmaktadır. Mobil telefonların teknolojik aletler olması ve sık sık kullanılması nedeniyle pek çok bedensel ve ruhsal problemin ortaya çıkması kaçınılmazdır. Ayrıca bireylerin mobil telefonları kullanma derecelerinin kendilerince normal karşılanması, aksine telefonlarını bu biçimde kullanmayan, hatta telefon taşımayan bireyler, yaşlılarınca anormal görülmektedirler. Bu durumsa genç bireylerin cep telefonu aldırabilmek için ebeveynlerine baskı kurmalarına yol açmaktadır. Ayrıca başka insanlardan görüp sık sık telefon değiştirmek istemeleri veya değiştirmiş oldukları her telefonla ile israfa yol açmaktadırlar. Mobil telefona bağımlılık duyan bireyler, uyuyarak geçirmiş oldukları zaman haricinde kalan bütün vakitlerinin hemen hemen tümünü telefonları ile harcamaktadırlar. Mobil telefonların bu kadar kullanılmasıysa, endişe, depresyon ve uyku problemlerine ve üstelik sindirim sistemi rahatsızlıklarına yol açabilmektedir. Bu yüzden özellikle de çocukların mobil telefona bağımlı olmalarını önleyebilmek ve bahsedilen rahatsızlıklardan ve problemlerden uzaklaşmalarını sağlayabilmek için siz değerli velilerimize birkaç öneride bulunuyoruz;

- Çocukları derse teşvik etmek için okuldaki başarıları ödüllendirilmelidir.
- Çocukların sosyal yaşamda aktif olabilmeleri için kültürel ve sosyal aktivitelere katılımı desteklenmelidir.
- Çocuklar bağımlılığa neden olan madde ve araçlar konusunda bilgilendirilmelidir.
- Aile içindeki kurallar açık bir biçimde belirlenmeli ve ailenin tüm bireylerinin bu belirlenen kurallara uyması sağlanmalıdır.
- Aileler çocuklarının sosyal çevrelerini araştırmalı, ev ve okul dışındaki zamanlarını nasıl geçirdikleri hakkında bilgi sahibi olmalıdır.
- Aile bağlarının güçlü ve pozitif olmasına özen gösterilmelidir.



Dijital Oyun Bağımlılığı

Oyunlar her zaman hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur. Körebe, saklambaç ve çelik çomak gibi efsanevi oyunlar, o oyunları oynamış olanlar için çok önemli bir yere sahiptir. Zamanla teknolojinin gelişmesi ile birlikte dışarıda oyun oynayan çocukların bilgisayar ve atari ile daha çok ilgilendiği, arkadaşları ile daha az vakit geçirdiği herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Günümüzde akıllı cep telefonlarının ilkökul öğrencilerinin bile elinde olması, her evde en az bir bilgisayarın olması ayrıca oyun konsollarına (Playstation, Xbox vb.) ilginin gitgide artması ile birlikte dijital oyun ve internet bağımlılığına açık bir kapı bırakmıştır. Dijital oyun bağımlılığında oyuncu, dijital oyunlar bünyesinde kendisine bir dünya yaratarak hayal aleminde yaşadığı benliği ile daha mutlu olabilmektedir. Zira gerçek yaşamda sosyal açıdan her nevi sindirilmiş duygusunu, sanal oyunlarla ortaya koyabilmektedir. Çünkü artık dijital platformda oyuncu; olduğu kişi değil olmayı hayal ettiği bir kişi halini almıştır. Dolayısıyla herkesin kolayca ulaşabildiği bu sanal platform birçok çocuk ve genç için daha cezbedici duruma gelmiştir. Bu durum da dijital oyunları bağımlılık düzeyine taşımaktadır.



Bu nedenle buradaki statü gerçek toplumda elde edilebilecek sosyal statüden çok daha önemlidir. İnsanlar özellikle stresli zamanlarda başkalarıyla etkileşim kurma yoluna gider ve bu çoğu zaman teknolojiyle kablolanmış bir haldedir. Çoğunlukla yalnız olduğu dönemlerde duygusal yönden bir destek arayan bireyler aynı zamanda bir dost da ihtiyaç duyar. Bu durumda artan kaygıları gidermek ve bunlarla başa çıkmak için teknolojiye sığınır, bu nedenle teknolojik araçlardan ayrılmak kolay değildir. Özellikle çoğumuz okul, iş ya da başka nedenlerden dolayı çok fazla zamanımızı sanal ortama "takılı" halde geçiriyoruz. Ve birçoğumuz teknoloji bağımlılığı belirtileri gösterdiğimizizi itiraf etmekten çekiniyoruz. Aslına bakılırsa, sanal ortamda, sosyal medyada ya da dijital içeriklerde ne kadar zaman geçirdiğimizi inkâr etmek bu konuda bir uyarı işaretidir. Kimi zamanda teknoloji nedeniyle öfke, depresyon, ruh hali değişikliği, kaygı, korku huzursuzluk, yalnızlık gibi birçok sorunla karşılaşmaktayız. Dolayısıyla teknoloji bağımlılığı ve onun alt alanlarına yönelik semptomları, kavramları ve risk faktörlerini anlamak, yorumlamak oldukça önemlidir. Sonuç olarak, teknolojinin en popüler ürünleri olan bilgisayar ve internet, kolay bir şekilde kullanılması nedeniyle aşırılığa neden olmakta ve çoğu zaman kullanımı istismar edilmekte, en kötü ihtimalle bağımlılığa yol açmaktadır. Sanal ortamın belirli problemler ürettiği açık. Her yerden ulaşılabilme, düşük maliyet farklı bir dünya gibi özellikleri içerisinde barındıran, yaşamın çok sayıda yönünü etkileyen ve ruh halini değiştiren bir olgu bu. Ancak her zaman olumlu özellikleri barındırmıyor dolayısıyla yeni teknolojileri hemen kabul etmeden önce baştaki göz kamaştırıcı büyülü ışığının ötesine bakmak, gerçeği görmemize yardımcı olacaktır.



Teknolojinin oluşturduğu yeni bir grup: Dijital Aylaklar

Teknolojiye bağımlılık farklı durumları ve grupları ortaya çıkardı. Örneğin, internette yer alan, özellikle son zamanlarda ön plana çıkan yeni bir kavramda dijital aylaklıktır. Bunlar belirli bir amacı olmadan sanal ortamda saatlerce boş vakit geçiren, sürekli bu yönde istek duyan kişilerden oluşmaktadır. Çevrimiçi olma durumu bir süre sonra kendine hayranlıkla sonuçlanır. Bu kişiler sanal ortama diğer kişileri teşvik etmekten hoşlanırlar, yeni mekânları olan sanal ortamı ziyaret etmek burada yeni bilgiler öğrenmek en büyük hobileridir. İnternetin büyüleyici dünyası, sürekli çevrimiçi olma özelliğinden kaynaklanır. Hayatın eksik bölgelerini dolduran, sürekli çevrimiçi özelliğiyle insanlara boş zaman bırakmayan sanal ortamdaki sanal gerçeklik, dijital aylaklar için gerçek yaşama oranla çok daha fazla tatmin edicidir.

Teknolojinin doğru kullanımında önemli bir faktör: Dijital Aile



Dijital aile, dijital araçların doğru ve güvenli kullanım yeteneğine sahip, çocuklarına doğru yönlendirmeler yapabilen aileler olarak ifade edilebilir. Dijital aileler, çocuklarının iyi birer dijital vatandaş olabilmesini başarmak için ilk önce bu hususta kendilerini yetiştirmiş kişilerden oluşmalıdır. Çünkü iyi birer dijital vatandaş olabilmek konusunda çocuklarına örnek olamayan anne ve babaların çocukları, genellikle dijital bağımlı biçiminde nitelendirilmiş kişilerin büyük bir kısmını meydana getirmektedir. Bu sebeple de dijital aile biçiminde nitelendirilmeleri için ebeveynlerin çocuklarının her zaman karşılaştıkları dijital teknolojileri ilk önce kendileri bilmelidirler. Dijital araçların kullanımıyla ilgili ailelerin kısıtlama getirmemesi veya çocukların bunları kullanım tavırları ve zamanları ailelerce denetim altına alınmadığı takdirde, bu durumun bir problem olarak gerçekleşmesinin önlenmesi de mümkün olmayabilir. Dijital aile, teknolojik araçların kullanımıyla alakalı tehlikelerin ve sorunların farkında olabilen ve bu yönde çocukların dijital araçların kullanımı sırasında karşı karşıya kalabilecekleri risk ihtimallerini azaltan veya olabildiği kadar ortadan kaldıran ailelerdir. Bununla beraber pek çok anne ve babanın teknolojik araçların kullanımına dair gerekli olan seviyede bilgi ve beceriyi taşımaması ve hatta pek çok anne ve babanın dijital araçların neden olabileceği tehlike ve problemlerden habersiz olması, dijital aile ile ilgili gereklerin de gerçekleştirilememesine yol açmaktadır. Dijital aile, dijital ortamlarda yabancı kişilerle kişisel bilgilerin paylaşılmasının, yasadışı film ve müziklerin indirilmesinin ve e-posta ve sosyal ağlar aracılığı ile zorbalık davranışları sergilenmesinin neden olabileceği tehlikelerden haberdar olabilmeli

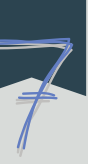
çocuklarını tüm bu hususlarda bilgilendirebilmelidir. Zira her gün dijital ortamlarda birçok genç; siber zorbalık olarak nitelendirilen davranışlar sergilemekte ve akranlarının bu yöndeki zorbalıklara maruz kalmalarına neden olmakta, cinsel istismar olarak nitelendirilebilecek davranışlar sergileyebilmekte ve dolayısıyla akranlarının da bu yöndeki istismarlara maruz kalmaları söz konusu olabilmektedir. Bunun yanı sıra önemli olan bir diğer nokta, dijital aile olmak kesinlikle çocuklara teknolojik araçların kullanımının tümüyle yasak edilmesi anlamı taşımamaktadır. Aksine dijital aile, çocuklarına teknolojik araçların kullanımı hususunda kılavuzluk edebilen ailelerdir. Bu teknolojinin tümüyle yasak edilmesi; çocukların teknolojinin sağlamış olduğu bilgiye ulaşım ve hızlı bilgi paylaşımı şeklindeki pozitif yönlerinden faydalanamamasına ve akranlarından geri kalmasına yol açabilmekte ve bu anlamda pek çok problemin meydana gelmesine neden olabilmektedir. Doğru olmayan şey, çocukların teknolojik medya araçlarının kullanımında ebeveynlerinden daha çok bilgiye ve yeteneğe sahip olmalarıdır. Bu sebeple çağımızın aileleri, çocuklarının konuyla alakalı doğru bir şekilde yönlendirilebilmeleri için teknolojik medya araçlarının neleri içerdiğini ve ne tür alanlarda kapsamda kullanılmasının gerektiğiyle alakalı bilgiye ve beceriye sahip olmaya dikkat etmelidirler.

“Dijital vatandaş; iletişim ve bilgi kaynaklarından faydalanırken tenkit edebilen, sanal ortamda yapılan hareketlerin ahlaki neticelerin ayırıcılığı olan, teknolojiden başka insanlara zararı dokunmayacak biçimde faydalanabilen, sanal ortamda iletişim hakkında yaralanan, yapmış olduğu paylaşımlarda doğru tavrı sergileyebilen ve başkalarına da bu anlamda örnek olabilen kişilerdir.”

Prof. Dr. M. Engin Deniz-
Dijital Ebeveynlik konulu
seminerine ulaşmak için
karekodu kullanabilirsiniz.



Kaynakça:



Balkın, A.(2020). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılık düzeyi ile eleştirel düşünme eğilimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Çukurluöz, C.(2016). *Lise öğrencilerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi: Ankara ili Çankaya ilçesi örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Filiz, N.(2020). *Öğretmen adaylarının teknoloji bağımlılığının, problem çözme ve karar verme becerisi ile ilişkisinin incelenmesi: Kastamonu örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Kastamonu Üniversitesi, Kastamonu.

Kaymak, B.(2020). *Liselerde öğrenim gören öğrencilerin dijital oyun bağımlılıkları ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Sakarya.

Kaymal, B.(2020). *Okul öncesi öğretmenlerinin dijital bağımlılıklarının incelenmesi*. Yüksek Lisans, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Koçyiğit, F.(2019). *Teknoloji bağımlılığının psikolojik iyi oluş ile ilişkisinde bilinçli farkındalık ve belirsizliğe tahammülsüzlük değişkenlerinin aracı rolünün incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi, İstanbul.

Köksal, B.(2015). *Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencilerde dijital oyun bağımlılık düzeyleri, internet bağımlılık düzeyleri ile bağlanma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Küçükvardar, M.(2019). *Bilişim çağında teknoloji bağımlılığı ve dijital istila üzerine bir araştırma*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.