ALIŞKANLIKMI,

**BAĞIMLILIKMI?**

**4**

**Konu:**Teknoloji Bağımlılığı

**Süre:**40dk.

EtkinliğinKazanımları

**·**

Kenditeknolojikullanımınıdeğerlendirir. Kenditeknolojikullanımınınbağımlılıkriskinianlar.

**·**

Materyaller

**·**

Öğrencisayısıkadarip

**ALIŞKANLIKMI,BAĞIMLILIKMI?** **4**

ETKİNLİKSÜRECİ

▶Öğrencilerikiligruplaraayrılırvehergrubabireripverilir.Eşlerdenbiriellerini birleştirir.Bağımlılıkkartındakimaddelersıraylasöylenir.Diğerimaddeleregöre elineipdolar.Her“Evet”cevabıiçinbirturipelleredolanır.

1. Hergeçengüninternettedahafazlazamangeçiriyorum.
2. İnternettezamangeçirmediğimdeasabi,huzursuzveboşluktahissediyorum.
3. Kontrolçabalarımbaşarısızoluyor.
4. Çokvakitharcıyorum.
5. Hayatımgiderekyüzeyselbirhalalıyor.
6. Kontrolüsağlayamıyorum.
7. Bedenimzarargörüyor.
8. Psikolojikgelişimimzarar görüyor.
9. Teknoloji kullanımımısınırlamakisteyenlerleçatışıyorum.
10. Zihnimköreliyor.
11. Teknolojikaletlerlegeçirdiğimzamanıifadeederkenyalansöylüyorum.
12. Uykudüzenimbozuluyor.
13. Yemekdüzenimbozuluyor.

▶ Kaçturipdolandığınotedilir.İpturufazlalaştıkçakurtulmanınzorolmasıba- ğımlılıklailişkilendirilir.İpinilkturlarındakurtulmakiçinharcanançabaileson halinde harcanan çaba kıyaslanır.

*Bağımlılık, kısaca kullanılan bir nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde kont- rolün kaybedilmesi ve zararı açıkça görülse bile bırakılamaması olarak tanımlana- bilir. Teknoloji bağımlılığı ise dijital ürünlerin ve internetin, herhangi bir ihtiyaç ol- madan aşırı kullanılması, kişinin kullanmaktan kendini alıkoyamaması durumudur. Oyun bağımlılığı,internet bağımlılığı,çevrim içi kumarve alışveriş bağımlılıkları da teknolojibağımlılığıtürlerindendir.Bağımlılıksüreçiçindegelişirvezamaniçinde*

**41**

**LİSEYEŞİLAYKULÜPETKİNLİKLERİ**

*kişinin kontrolünü kaybetmesine sebep olur.Buyüzden bağımlılıkaşamasına geçme- denöncedavranışlarıfarketmekvekontroletmekönemlidir.*

▶ Daha sonra etkinliğin ikinci aşamasına geçilir.Öğrenciler sırayla bu sorunları çözmekiçinyapabileceğibirşeysöylerveyaalternatifçözümlersunar.Herçö- zümönerisiiçindiğereşipibirturaçarveiplertamamençözülenekadardevam edilir.

*Örneğin biraz önce ip doladığınız sorunları düşününün. Her bir sorun için birer çö- zümönerisiniarkadaşınızlapaylaşınvebununlabirliktedoladığınızipibirturaçın. Tamamen çözülene kadardevam edin.*

*Teknoloji bağımlılığınınbelirtilerine,risklerineve olası çözüm önerilerine değindik. Teknoloji kullanımının hayatımızda önemli bir yeri vardır.Teknolojiyi amaçlı, işlevsel, aktifveüretkenbirşekildekullanmakhayatımızıkolaylaştırır.Ancakkontrolsüzve amaçsızkullanımteknolojibağımlılığıriskiniberaberindegetirmektedir.Buyüzden teknolojiyi aktifve amaçlı kullanmak, ekran süresini kontrol etmek önemlidir. Siz veyaçevrenizkontrolükaybettiğinizidüşünüyorveteknolojikullanımınıkontrolet- mekte zorluk yaşıyorsanız Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) ile iletişime geçe- rek destek alabilirsiniz.*

**AlternatifUygulamaÖnerileri**

* Kalabalıksınıfortamında,öğrencilerdoğrudanyanındaoturankişiilegrup- landırılabilir.
* İpteminedilememesidurumundakâğıdaçizimyapılaraköğrencilerintakibi sağlanabilir.
* Öğrencilerin yeterince alternatif öneri bulamamaları durumunda gruplar birlikteyardımlaşarakyeni fikirler bulabilirler.Eğitmen deyeni örneklerle öğrencilere destek olabilir.