

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Sosyal Medya...



BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ  
KULLANIMI



Şubat - Mart 2022 Bülteni

Giresun Rehberlik ve Araştırma Merkezi

# Sosyal Medya Bağımlılığı



Özellikle son yıllarda giderek artan sosyal medya kullanımı, sosyal medya bağımlılığını da beraberinde getirmiştir. Her yaşta insan için eğlence ve boş zaman geçirme aracı olarak kullanılan sosyal medyanın aşırı kullanımı, sosyal medya bağımlılığı olarak tanımlanmaktadır.

Ekran karşısında geçirilen süre ile ekrandan uzak geçirilen sürenin birbiriyle yarışır halde olması günlük hayatımız için endişe verici. Ekran bağımlılığı, boyun ağrılarından tutun da duruş ve omurga bozukluklarına, jest ve mimik kayıplarından genel yorgunluk hissine kadar birçok olumsuzluğa yol açıyor. Gözlerinizi dinlendirmek, ekran başında geçirilen uzun zaman ile karmakarışık olan hislerinizi dengeli duruma getirmek ve beden duruş bozukluklarını engellemek için sosyal medyada sınırlı bir süre zaman geçirmek gerekir.

# BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?



**Bilgi eksikliği**



**Bağımlılığın sonuçlarının bilinmemesi veya önemsenmemesi.**



**Merak**



**Bağımlı arkadaş çevresi**



**Can sıkıntısı**



**Dışlanma korkusu**



**Günlük problemlerden kaçmak için teknolojiye yönelmek.**



**Dürtülerine karşı koyamamak**



**Beğenilmeme korkusu**



**Özgüven eksikliği**



**Sosyalleşmemek**



**Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak**

# SOSYAL MEDYA BAĞIMLILARI NELER YAŞAR

Bilgisayar başında ve telefonla geçirdiğiniz zamanı azaltmak yeni sosyal beceriler edinmek sizi bağımlı olmaktan korur.



## KONTROL KALKAR.

Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

## ÇOK VAKİT HARCANIR.

Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

## BEDEN ZARAR GÖRÜR.

Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

## BAĞIMLININ HAYATI FAKİRLEŞİR.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarısı geriler.

## PSİKOLOJİK GELİŞİMİ YARALAR.

Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

## ÇATIŞMA YAŞANIR.

Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek almayı kabul etmez.

## DUYGU DURUMU BOZULUR.

Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

## İŞLEVSELLİK BOZULUR.

Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanmadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

## Güvenli Sosyal Medya Kullanımı

Sosyal medya kullanımının birçok olumlu yanı vardır ancak gerekli tedbirler alınmadığı zaman sakıncalı olabilir.

Bireylerin; duygularını, düşüncelerini ve yaşam anlarını paylaştığı internet temelli platformlardır.

### Alınabilecek Önlemler



Günlük hayatta sizi tanımayan insanlara gösteremeyeceğiniz bilgileri sosyal medyada paylaşmayın



Evinizin, okulunuzun ya da farklı yaşam alanlarınızın konum bilgisini paylaşmayın.



Gizlilik ayarlarını sadece arkadaşlarınızın görebileceği şekilde ayarlayın.



Sizi ekleyen kişiler için ortak arkadaşlarınız olsa bile tanıyıp tanımadığınızı sorgulayın ve gerçek profil olduğundan emin olun.



Nasıl güçlü şifre edinilir araştırın.



Kullandığınız sosyal medya platformlarında gizlilik ayarlarını yapın ve engelle şikayet et bölümlerini öğrenin.



# Eğer Sosyal Medya Kullanımınızın Bağımlılık Derecesinde Olduğunu Düşünüyorsanız...



Sosyal medya kullanım zamanlarınızı gün içinde belirli zamanlarda yapın yada belli zamanlarda kullanılmayacak vakitler belirleyin. Bu vakitler sorumluluklarınızı engellemeyecek vakitlerde olmalı ve sınırlı zaman dilimleri olmalıdır.



Sosyal medya bildirimlerini kapamayı deneyebilirsiniz. Bu şekilde belirlediğiniz zamanlarda kullanmak daha kolay olur ve sosyal medyada geçireceğiniz zaman daha keyifli geçer. Ayrıca diğer çalışmalarınızda da dikkat dağıtıcı özellik taşımaz.



Yüz yüze iletişim ortamlarında iken telefonu sessize alın. Bu şekilde diğer kişilerle iletişime odaklanırsınız. Ayrıca sanal öğeler yerine gerçek iletişimi tercih etmek daha öncelikli olmalıdır.



**Yaşadığınız  
güzel bir an ile  
ilgili sosyal  
medyada  
paylaşım  
yapmanız  
normaldir**

**Ancak bu  
paylaşımınıza  
kaç beğeni  
geldiğini  
sürekli takip  
etmek ise  
bağımlılıktır.**





giresunram



giresunram



giresunram28@gmail.com



0 454 216 26 86



Kavaklar Mahallesi Gazi Caddesi. Yeniyol Mevki No:226  
Merkez/GİRESUN

<https://giresunram.meb.k12.tr>

