

*KOÇ OKULU, ORTAOKUL REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ*  
*VELİ BÜLTENİ*

**Ergenlerde Salgın Hastalık Döneminde Teknoloji Kullanımı**

COVID-19 salgını, dünya genelinde milyonlarca K-12 öğrencisinin okul içinde ve okul dışında günlük hayatını değiştirmiştir. Yatak odaları okul sınıflarına, oturma odaları laboratuvarlara ve bahçeler spor salonlarına dönüşmüştür. Hepimiz için yeni olan bu deneyimle birlikte ekran başında geçirilen süre de kaçınılmaz olarak artış göstermiştir. Teknoloji ve eğitimin iç içe geçmesiyle ortaya çıkan ikilem, ailelerin kafasında ortak bir takım soruların türemesine neden olmuştur. “Ne kadar esneklik sağlamalıyız?”, “Kısıtlamalar eskisi gibi mi olmalı?”, “Sosyalleşme aracı olarak teknolojiden nasıl faydalanmalı?” gibi sorular buna örnek gösterilebilir.

Teknolojinin günümüzde vazgeçilmez bir yeri olduğu gerçektir. Etkin ve bilinçli bir şekilde kullanılması bireyin değerlendirme yapma, bilgi işleme, plan yapma, strateji geliştirme, görselleştirme ve yaratıcılık alanlarını zenginleştirmektedir. Etkili ve kalıcı öğrenmeler için de fırsat yaratmaktadır. Ancak özellikle kriz dönemlerinde olumsuz duyguları azaltmak amaçlı video oyunları oynama, TV izleme, sosyal medya kullanma ya da internette gezinme gibi davranışlar önemli ölçüde artmakta ve kırılması zor alışkanlıklara dönüşebilmektedir. Yapılan araştırmalar pandemi döneminin ağırlıklı olarak ergenleri ve genç yetişkinleri etkilediğini göstermektedir. Özellikle kimlik arayışının önem kazandığı ergenlik döneminde, ergenlerin özerk alanlarını ihlal etmeden yapılacak takip düzenlemeleri önem taşımaktadır. Ayrıca kişinin kendi ile ilgili öz düzenleme becerilerini geliştirmesi adına, ailenin ve toplumun gerekli koşulları sağlamış olması gereklidir.

Uzun süreli ve amaçsız bir şekilde teknoloji kullanımı fiziksel, psikolojik, sosyal, zihinsel gelişim alanlarını etkilemekte ve bireyi o nesne ya da davranışa bağımlı hale getirmektedir. Teknolojinin kötüye kullanımı ve teknoloji bağımlılığı adım adım ilerleyen bir süreç olduğundan sinyaller doğru değerlendirilmeli ve yanlış kullanımın getireceği sonuçların farkında olunmalıdır. *Teknoloji bağımlılığının başladığını/başlamak üzere olduğunu anlamak için aşağıdaki maddeler gözden geçirilebilir:*

- Teknoloji başında geçirilen vaktin giderek artması, kontrolün kaybedilmesi
- Teknolojiden uzak kalındığında yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Zihnen ya da fiilen teknolojiyle meşgul olma
- Kişinin sorumluluklarını yerine getirmede aksaklıklar yaşaması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen, teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

#### *Teknoloji kullanımında kontrolü ele alabilecek yöntemler*

- Teknoloji kullanımını dış saatlere kaydırmak ve mekân değişikliği gerçekleştirmek  
Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı zaman ve mekân, uzun süreli kullanıma müsait olabilir. Kişi en çok odasında akşam teknolojiyi kullanmayı tercih ediyorsa, gündüz vakti herkesin olduğu bir zamanda salonda kullanmaya başlayabilir.
- Kullanımın ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak  
Dış durdurucular vasıtasıyla daha fazla kullanımın önüne geçilmeye çalışılabilir.
- Günlük limit belirlemek  
Zaman sınırlaması başlangıçta sık ama kısa süreli aralar verilerek başlanıp, günlük limit belirlenerek sürdürülebilir.
- Hatırlatıcı uygulamaların kullanılması  
Günlük kullanım süresi hakkında geri bildirim sağlayan uygulamaların cihazlara yüklenmesi kişinin farkındalığını arttırabilir.
- Yeni sosyal becerilerin kazandırılması  
Sosyal beceri eksikliği teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Kişinin yeni sosyal beceriler kazanması ve iletişim becerilerini kuvvetlendirmesi teknoloji kullanımını azaltabilir.
- Bağımlı olunan teknolojik cihazın ailecek kullanımı  
Bir cihazın ortak kullanımı süreyi kısıtlayarak gereğinden fazla kullanımın önüne geçebilir.
- Kişisel defter ya da merak günlüğü oluşturmak  
Yapmak isteyip vakit bulunamayan faaliyetler denenebileceği gibi çözülmemiş matematik problemleri, hayalet şehirler, gizli kodlar ve diller, bilmecelerden oluşan merak günlüğü ile vakit geçirilebilir.
- Düşünceleri kontrol etmek  
Teknoloji kullanımını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi sağlanabilir.

- Yardım istemek

Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek gerekli sosyal desteğin alınmasını kolaylaştırabilir.

Gençlerin eğitim yaşantıları, akran ilişkileri ve serbest zaman etkinlikleri açısından yoğun bir biçimde tercih ettikleri teknolojinin, güvenli ve işlevsel kullanımı sağlanmalı; aileler kötüye kullanım ve bağımlılığa giden ince çizginin farkında olmalıdır.

Sağlıklı günlerde buluşmak dileğiyle.

#### Kaynakça

1. Gökler, M. E. & Turan, Ş. (2020). Covid-19 Pandemisi Sürecinde Problemlili Teknoloji Kullanımı. ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi, 5, 108-114.
2. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı (2017). [https://tbn.org.tr/media/kitaplar/TBM\\_yetiskin\\_teknoloji\\_icerik\\_web.pdf](https://tbn.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_teknoloji_icerik_web.pdf)
3. Viner, R. M., Russell, S. J., Croker, H., Packer, J., Ward, J., Stansfield, C., ...Booy, R. (2020). School closure and management practices during coronavirus outbreaks including COVID-19: A rapid systematic review. The Lancet Child & Adolescent Health, 4(5), 397–404.