

**KONTROLLÜ
TEKNOLOJİ
KULLANIMI
PSİKOEĞİTİM
PROGRAMI**

**ÇORLU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

5. Sınıf Öğrencilerinin Kontrollü Teknoloji Kullanımını Öğrenme Psikoeğitim Programı

GİRİŞ

Bağımlılık kişinin kullandığı ya da hayatında olan bir nesneden vazgeçememesi, kendi kontrolünü kaybetmesi, onsuz bir yaşam sürememesi olarak adlandırılmaktadır. Bağımlı olma durumu uzun yıllar boyunca varlığını sürdürmüş ve bu duruma yol açan etmenler ise zaman içinde çeşitlilik göstermiştir. Günümüzde bireyi bağımlı durumuna getiren etmenlerden biri de yeni teknolojilerin sürekli olarak gelişim göstermesinden kaynaklanmaktadır (Yengin, 2019). Gelişen ve sürekli artan teknoloji zaman içerisinde yanlış kullanıma bağlı olarak çeşitli problemler doğurmuştur. Teknolojik gelişmelerin getirmiş olduğu yenilikler, insanların günlük hayatlarını kolaylaştırır da özellikle yeni neslin en büyük sorun alanlarından birisi olan teknoloji bağımlılığını ortaya çıkarmıştır. (İlhan & Yam, 2020). Bireyin öncelikle merak ve hoş vakit geçirme ile başladığı bu süreç teknoloji ile geçirilen zaman diliminin gittikçe artması ve kişinin kendi kontrolünü kaybetmesi ile bağımlılık kavramına dönüşmektedir. Bağımlılık belirtileri için yapılan birçok araştırmada ortaya çıkan en belirgin özellikler; sınır getirememe, zarara rağmen kullanım, kullanım dışı zamanlarda kaygılı olma ve şiddetli tepkiler gösterme durumlarıdır. (Yengin, 2019)

Geçmişten günümüze kadar bağımlılık konularının farklı türlerinin olduğunu söylemek mümkündür. Yapılan araştırmalarda Çetinkaya (2013)'nin bağımlılığı, "davranışsal bağımlılık" ve "fiziksel bağımlılık" olarak ikiye ayırdığı görülmektedir. Kumar bağımlılığı, alkol bağımlılığı, tütün bağımlılığı, teknoloji bağımlılığı, akıllı telefon bağımlılığı ..vb bağımlılıkların davranışsal bağımlılık türü içerisinde yer aldığı belirtilmektedir. Kişi bu bağımlılık türünde bir davranış sırasında kendini kontrol edemez ve kişi planlarını yaparken bu davranışa göre yapar. (Bektaş, 2018) Teknoloji bağımlılığında da benzer durumların yaşandığını görmekteyiz. Kişi teknoloji kullanımını konusunda kendini kontrol edememe, yanında olmadığı bile o nesneyi düşünmektedir.

Teknoloji bağımlılığın açıklanmasında kuramlar açısından pek çok farklılık bulunmaktadır. Bandura' nın sosyal öğrenme kuramına göre birey model alarak, gözlem yaparak ve çevresi ile ilişkiler kurarak öğrenmektedir. Bu yaklaşıma baktığımızda teknoloji bağımlılığın model alınma yoluyla ortaya çıkabileceği anlaşılmaktadır. Bekir (2018)'e göre eğer bireyin ailesinde herhangi bir bağımlılık öyküsüne sahip bir kişi varsa bu bireylerin bağımlılığa daha yatkın olabileceği belirtilmektedir. Bu nedenle planlanan psikoeğitim oturumlarının veli yönüyle de desteklenmesi amaçlanmıştır. Bu kuruma göre velilerin teknoloji bağımlılığı konusunda desteklenmesi öğrencilerin de teknoloji bağımlılığı probleminin azalmasına neden olabilecektir.

İnternet bağımlılığın açıklanmasında bir diğer yaklaşım bilişsel davranışçı yaklaşımdır. Bilişsel davranışçı yaklaşıma göre bağımlılık, bireyin normal olmayan düşünceleri sonucunda kişide oluşan aşırı istek duygusudur. Erdem(2017) ' e göre kişi, bilişsel davranışçı model sayesinde, alternatif düşünce ve davranışları öğrenebilmekte, bireylerin kendilerine sıkıntı veren duyguları yönetmeyi öğrenmekte, kendilerini değerlendirme becerisi kazanmakta, zaman yönetimi becerileri kazanmaktadır. Bu nedenle bilişsel davranışçı müdahale, teknoloji bağımlılığı ve problemli teknoloji kullanımı için oldukça etkili bir müdahaledir. Bu yaklaşıma göre kişinin kendisiyle ilgili sağlıklı düşüncelerinin yerine daha sağlıklı ve gerçekçi düşünceler geliştirmesi gerekmektedir. Teknoloji bağımlılığının tedavisinde bilişsel-davranışçı yaklaşımın yanında plan oluşturup ulaşılabilir hedefler belirledikleri “motivasyon kazandırma” teknikleri de önemli katkılar sunmaktadır (Arısoy, 2009; Türkçapar, 2012). Bu nedenle, bu çalışmada bilişsel davranışçı yaklaşım temelli etkinlikler kullanılmıştır. Bilişsel-davranışçı modele göre, problemli teknoloji kullanımında, uyumsuz düşünceler, davranıştan önce gelmektedir. Teknoloji gibi yeni bir ortamla karşılaşılması ve karşılaşılan ortamda pekiştiricilerin olması yeni bilişsel yapılanmayı oluşturmaktadır. (Erol & Sübaşı, 2018). Bu durumda kişi aldığı pekiştireçler sonucunda “Ben teknolojide iyiyim” , “teknoloji dışında kimse beni anlamıyor, istediklerimi yapmıyor” şeklinde gerçekçi olmayan bilişsel yapılar oluşturabilmektedir. Ayrıca bu yapılar kimlik oluşturma döneminde olan ergenler için de önemlidir. Yapılacak olan önleyici rehberlik çalışmasında bu gerçekçi olmayan söylemler değiştirilmeye çalışılacaktır. Programda her oturum için ayrı ayrı belirlenen davranışsal ve bilişsel öğeleri içeren amaç ve kazanımlar doğrultusunda yapılandırılmıştır. Katılımcıların kişisel farkındalık düzeyini arttırabilmek için ödevler ve etkinliklere yer verilmiştir.

Yapılan literatür taramasında teknoloji bağımlılığı ile ilgili açıklama yapan bir diğer kuramın telafi etme kuramı olduğu görülmüştür. Bu kurama göre kişiler eksik olduklarını yönlerini teknoloji sayesinde gidermeye çalışmaktadır. Bu bakımdan kişi örneğin teknolojide yalnızlığını gidermek için sosyal ağlara üye olmaktadır. Bu bakımdan bu kuram sosyal beceri eksikliği kuramına da benzemektedir. Sosyal beceri kuramına göre de yalnız ve depresif bireyler psikososyal açıdan sağlıklı kişilerden daha fazla teknoloji kullanımını tercih etmektedir. (Canoğulları & Cenkseven Önder, 2020). Bu nedenle bu psikoeğitim çalışmasının haricinde uygulayıcının sosyal beceri destekleyici programlar da uygulaması faydalı olabilecektir.

Arısoy (2009)' a göre ülkemizde, özellikle genç nüfusun fazla olması, gelişmekte olan bir ülke olması, teknoloji kullanımının giderek yaygınlaşması, işsizlik ve teknolojinin kontrolsüzce çoğalması nedeniyle bu tanımlanan bozukluk için uygun bir zemin oluşturmaktadır. Özellikle sosyal etkileşim kurma, rahatlama, hoş zaman geçirmek isteme, problemlerden kaçma, gerçek hayatı görmezden gelme durumu özellikle gençler için teknolojiyi cazip kılmaktadır. Teknolojinin hayatımızın vazgeçilemez bir parçası olmaya başladığından geleneksel bıraktırma, teknolojiden uzaklaştırma tarzı yöntemler işlevsel yöntemler olmaktan çıkmaktadır. Bu nedenle teknoloji bağımlılığı müdahale programlarının temeli tamamen bıraktırma yerine kontrollü kullanıma yönelik olması gerekmektedir. Teknoloji günlük yaşamda önemli işlevlere sahip olduğundan bu müdahalede teknolojiden tam olarak uzaklaşma şeklinde bir yaklaşım uygulanmamıştır. Bunun yerine, düzenli ve kontrollü teknoloji kullanımı ve teknolojiden uzak tutan alternatif aktiviteleri geliştiren oturumlara yer verilmiştir. Oturumda teknolojinin problemlü kullanımının önlenmesine ve kontrollü teknoloji kullanımının öğretilmesine odaklanıldığından program içerisinde bağımlılık kelimesi yerine 'problemlü teknoloji kullanımı' tanımı kullanılması daha uygun bulunmuştur.

Programın Amacı

Bulduğumuz ilçede (Tekirdağ-Çorlu) eğitim gören öğrencilerin birçoğunun ebeveyni fabrikalarda işçi olarak çalışmaktadır. Ebeveynlerin çalışma saatlerinde netlik olmadığı ve vardiyalı sistem ile çalıştıkları için birçok öğrenci zamanlarının büyük çoğunluğunu evde tek başına geçirmektedir. Evde yalnız başına vakit geçiren ve zaman planlaması konusunda yeterince iyi olmayan öğrenciler, can sıkıntısından dolayı teknolojik araçlar ile zaman geçirdiğini aktarmaktadır. Teknoloji ile geçirilen bu zaman diliminin gittikçe artması öğrencilerin artık kendini kontrol edememesine ve problemlili kullanımının artmasına dönüştüğünde ise kişi bağımlı hale gelmiş demektir. Bu durum ilçemizde yaşanan genel bir problem olarak karşımıza çıkmaktadır.

İlçemizde yapılan vaka toplantılarında bu konu ile ilgili yapılan çalışmalar, müdahaleler, projeler sık sık değerlendirilse de öğrenciler arasında bu bağımlılık türünün gittikçe arttığı belirtilmektedir. Öğrenciler arasında yaşanan bu riskin probleme dönüşmesini engellemek amacıyla bir önleyici rehberlik çalışmasına ihtiyaç duyulmuştur. Öncelikle can sıkıntısı ile başlayan ve bir süre sonra yerini başka herhangi bir şeyin dolduramaması ile devam eden bağımlılık sürecine karşı mücadele etmek amacıyla öğrencilere yapılacak olan psikoeğitim çalışması ikincil önleme kapsamına girmektedir. Burada yapılan ikincil önlemenin amacı okullarda ne yazık ki sıklıkla yaşadığımız bir problem olan teknoloji bağımlılığın okulun büyük çoğunluğuna yayılmasını engellemek, problem ortaya çıkmadan önce buna yönelik önleyici rehberlik yaparak problemin ortaya çıkmamasını sağlamaktır.

Hedef Kitle:

Psikoeğitim çalışması 5. Ve 6. Sınıf öğrencilerine yöneik olarak planlanmıştır. Ancak uygulayıcı etkinlikleri grubun özelliklerine göre revize ederek bu çalışmayı 7. Ve 8. Sınıf öğrencilerine de uygulayabilir.

Kontrollü Teknoloji Kullanımını Öğrenme Psikoeğitim Programı Üye Seçimi ve Üye Sayısı:

Problemlili teknoloji konusunda bilinçlendirilmeye ihtiyaç duyan öğrenciler bu psikoeğitimin hedef kitlesidir. Öğrenci seçimi yapılırken bağımlılık kriterini karşılamayan ancak kontrollü kullanım konusunda bilgilendirilmeye ihtiyaç duyan öğrencilerin seçilmesi faydalı olacaktır. Bu psikoeğitim çalışması 16 öğrenci ile gerçekleştirilecektir. (Etkinlikler 16 öğrenciye yönelik tasarlanmıştır, uygulayıcı gruba göre etkinliklerde düzenlemeye gidebilir.) Program sonunda öğrencilerin teknoloji konusunda bilinçlenmesi, bağımlılıkla ilgili süreçler hakkında bilgi edinmesi ve kontrollü teknoloji kullanımı beceresini uygulayabilmesi amaçlanmaktadır.

Oturum Sayısı:

Program 6 öğrenci oturumu ve 1 veli oturumundan oluşmaktadır.

Psikoeğitim Programı Uygulanmasıyla İlgili Kurallar

Grup çalışması aşağıdaki kurallar çerçevesinde yürütülmüştür.

1. Gruba devamlılık
2. Gizlilik
3. Gönüllülük
4. Karşılıklı saygı
5. Aktif katılım
6. Ödevler

Program Süreci

Yukarıda belirtilen seçim kriterlerini karşılayan öğrencilerin ders saatleri baz alınarak psikoeğitim için ortak bir saat belirlenir. Öğrencilere bilgilendirilmiş onam formu imzalatılır. Öğrenci velilerinden (program son kısmında belirtilen Ek-1) izin formu alınır. Bu formda psikoeğitim oturumlarının hangi tarihlerde ve hangi saatlerde gerçekleşeceği

belirtilir. 6 oturum boyunca öğrencilerle psikoeğitim çalışması aynı gün, aynı saat ve aynı yerde gerçekleştirilir.

Psikoeğitim Öğrenci Programının İçeriği

1. Grubun tanışması, öğrencilerin süreç hakkında bilgilendirilmesi, grubun kaynaşması amacı ile ısınma oyunları, psikoeğitim kazanımlarının belirlenmesi,
2. Problemlili teknoloji kullanımını tanımlar, problemlili teknoloji kullanımının neden olduğu sorunları fark etme,
3. Teknoloji kullanımı konusunda kendini kontrol edemediğini fark etme, teknoloji kullanımını sınırlandırma konusunda bilinçlenme,
4. Problemlili teknoloji kullanımında durum-duygu-düşünce-davranış örüntüsünü fark etme, olumsuz otomatik düşüncelerin teknoloji kullanımı üzerindeki etkisini fark etme,
5. Sorunlu teknoloji kullanımı ve kontrollü teknoloji kullanımı arasındaki farkı tanımlama, bilinçli teknoloji kullanımı konusunda bilgi sahibi olma,
6. Zaman planlamasına yönelik farkındalık oluşturma ve oturumları özetleme, sonlandırma

Psikoeğitim Veli Programının İçeriği

1. Psikoeğitim programının amacının açıklanması, problemlili internet kullanımı hakkında bilgilendirme, yasak ve teknoloji arasındaki ilişkiyi fark etme, kontrollü internet kullanımı hakkında farkındalık kazanma

Kontrollü Teknoloji Kullanımını Öğrenme Psikoeğitim Programı

1. Oturum

KAZANIM: Grubun üyelerinin birbiri ile tanışması, grubun kaynaşması, öğrencilerin süreç hakkında bilgi kazanması, psikoeğitim kazanımlarının belirlenmesi

SÜRE: 40 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf

ORTAM: Boş bir sınıf ortamı

MATERYALLER: yaka kartları, toplu iğne, balon (her renkten iki adet olmak üzere toplamda 8 ayrı renkten oluşan 16 adet), karton, kalem, tahta, düdük, ek-2

MALİYET: 20 tl

SÜREÇ

- 1) Grup üyelerine “*Hoş geldiniz sevgili öğrenciler* ” denilerek ilk oturum başlatılır. Ardından uygulayıcı kendini tanıtır ve öğrencilerin isimlerinin yazılı olduğu yaka kartlarını öğrencilere dağıtır, öğrencilerin yaka kartlarını takmaları istenir. Aynı şekilde uygulayıcı da yaka kartını takar. Ardından öğrencilere “*Evet çocuklar ilk olarak sizlerle bir oyun oynayacağız. Bu oyunda amacımız birlikte burada bulunduğumuz grup arkadaşlarımızı daha yakından tanımaktır. Bu nedenle sizlerden öncelikle ayağa kalkarak masanın üzerinde bulunan 8 renk ve her renkten ikişer tane bulunan balonlardan bir tanesini almanızı istiyorum. Ardından düdük çaldığında sizlerden balonları havaya atmanızı istiyorum. Balonları havaya attıktan sonra herkes havada bir balon kapmaya çalışacaktır. Bu balonlardan bir tane kaptıktan sonra sizler sizinle aynı renkte bulunan diğer balonu kapamayan arkadaşınız ile eşleşeceksiniz.*”

Bu eşleşme sonucunda arkadaşınız ile 2 dk boyunca sohbet etmenizi istiyorum. Bu sohbette karşınızdaki kişinin adını, en sevdiği şarkıyı ve unutamadığı olumlu bir anısını söylemesini isteyin. Sonrasında da siz kendinizi anlatın. Süreniz bittiğinde tekrardan toplanmanızı ve düdükle birlikte aynı uygulamayı iki kere daha yapmanızı istiyorum. Bu şekilde bugün üç arkadaşınızı yakından tanıma fırsatı bulacaksınız. Aynı arkadaşınız ile birden fazla eşleşmeniz halinde lütfen bana haber verin balonları tekrar havaya atarak farklı arkadaşlarınız ile eşleşmenizi sağlayabilelim. Evet şimdi hazırsanız başlıyoruz. ” denir ve uygulama başlatılır. Uygulamanın üç kere tekrarlandıktan sonra grup üyelerine teşekkür edilir ve grup üyeleri yerlerine alınır.

- 2) Isınma oyununun ardından öğrenciler ile birlikte grubun amaçları ile ilgili beyin fırtınası yapılır. *“Evet çocuklar biraz önce sizlerle ısınma oyunu oynadık. Bu oyunun amacı birlikte burada bulunduğumuz arkadaşlarımızı daha yakından tanımaktır. Şimdi sizler ile burada bulunma amaçlarımız hakkında konuşmak istiyorum. Sizler teknoloji kullanımı ile ilgili okullarınızda bulunan psikolojik danışmanlarınızdan destek almak istediniz. Ardından gönüllü olarak buraya gelmeyi kabul ettiniz. Evet şimdi sizlerden buraya gelme amacınızın ne olduğunu ve burada hangi kazanımları kazanmak istediğinizi bana yazılı olarak belirtmenizi istiyorum.”* denir. Öğrenciler programa katılma amaçları ile ilgili ek-2 formu dağıtılır. Yeterli süre verildikten sonra öğrenciler formda yer alan kısımları okurlar. Öğrencilerden alınan cevaplar önce grupta tartışılır sonrasında tahtaya yazılır. Form uygulayıcı tarafından toplanmaz, öğrencilerin oturumlar sonunda bu kazanımlara ulaşip ulaşmadıklarını kontrol etmesi amacıyla öğrencinin dosyasında saklanması gerektiği ifade edilir. Uygulayıcı *“Evet çocuklar sizlerle burada 6 hafta boyunca çalışmalar gerçekleştireceğiz. Bu süre içerisinde bu kazanımlar ile ilgili etkinlikler gerçekleştireceğiz. En temel amacımız kontrollü teknoloji kullanımını öğrenme kullanımı konusunda farkındalık kazanmaktır. Bunun için her hafta aynı gün ve aynı saatte burada bulunacağız. Verdiniz yanıtlar için çok teşekkür ederim.”* Der ve diğer aşamaya geçilir.

- 3) Bu aşamada öğrenciler ile birlikte grup kuralları oluşturulur. Bunun için uygulayıcı büyük bir renkli kartonu öğrencilerden yardım alarak herkesin görebileceği bir noktaya asar. Ardından öğrencilere şu sorular sorulur:

-Kural nedir?

-Kurallar ne işe yarar?

Öğrencilerden yanıtlar alındıktan sonra uygulayıcı açıklama yapar. “ *Evet çocuklar, kural bizlerin düzen içinde hayatını devam etmesini sağlayan yönergelerdir. Kurallar sayesinde bizler toplumda düzen içinde hayatımızı devam ettirmekteyiz. Apartmanda yaşarken, sınıfımızda öğrenim görürken, aile içerisinde yaşarken, sokakta yürürken, trafikte bazı kurallarımız vardır. Bizler de 6 hafta boyunca burada olacağız ve bu oturumların daha sağlıklı bir şekilde geçebilmesi için bazı kurallarımızın olması gerekmektedir. Şimdi sizler bana burada uymamız gereken kuralların neler olduğunu belirteceksiniz. Ardından ben de bunları asmış olduğumuz kartona yazacağım.*” denir. Öğrencilerin verdiği cevapların grup içerisinde tartışılıp herkes tarafından onay alındıktan sonra uygulayıcı tarafından kartona yazılır.

“*Çocuklar bu kurallar hep birlikte koyduğumuz kurallarımız olarak burada yer alacak ve oturumlarımız boyunca hepinizin görebileceği bu noktada, bu karton bulunacak. Bu kuralları hep birlikte aldığımız için şimdi hepimiz bu kuralların altına imzamızı atacağız*” denir. Tüm öğrenciler ve uygulayıcı tarafından imza atıldıktan sonra herkese teşekkür edilir.

- 4) Uygulayıcı tarafından ilk oturumun özetlemesi yapılır. “ *Sevgili öğrenciler bugün sizlerle ilk olarak bir tanışma etkinliği gerçekleştirdik. Ardından burada olma amacımız hakkında konuştuk. Sonrasında ise 6 hafta boyunca burada uymamız gereken kurallardan bahsettik. Oturumumuz burada sona eriyor. Sorularınız varsa cevaplayabilirim.*” Şeklinde açıklama yapılır. Varsa öğrencilerin soruları cevaplanır. Haftaya aynı gün ve aynı saatte görüşmek üzere oturum sonlandırılır.



BURAYA GELİŞ AMACIM

OTURUMLAR SONUNDA
KAZANMAK İSTEDİKLERİM

2. Oturum

KAZANIM: Problemlı teknoloji kullanımını tanımlar, problemlı teknoloji kullanıma bağlı olarak yaşadıkları olumsuzlukları fark eder

SÜRE: 40 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Ek-3 Problemlı İnternet Kullanımı Sunumu, Ek-4 (Deniz'in Hikayesi) , Ek-5 (Problem Kartları) , Kutu , ek-6 (Hayaller- Hayatlar)

MALİYET: 10 tl

SÜREÇ :

1) *“Merhaba sevgili öğrenciler. Bugün sizlerle psikoeğitim çalışmamızın 2. Oturumunu gerçekleştireceğiz. Geçen hafta bir tanışma etkinliği yapmış ve birbirimizi tanımıştık. Ardından psikoeğitim kazanımlarımızı ve grup kurallarımızı belirlemiş ve bunlar hakkında konuşmuştuk. Bugün ilk olarak sizlerle “Problemlı Teknoloji Kullanımı” hakkında konuşacağız. Bu kavram sizde neyi çağrıştırıyor?, Problemlı İnternet kavramını daha önce duydunuz mu ya da bilgi sahibi misiniz?”* diye öğrencilere sorulur. Yanıtlar alındıktan sonra sunum ek-1 akıllı tahtaya yansıtılır. Sunum yapılır. ikinci aşamaya geçilir.

2) Bu aşamada öğrencilere *“Sevgili öğrenciler biraz önce sizlerle problemlı teknoloji kullanımının ne olduğundan bahsettik. Bu konu ile ilgili şimdi size bir hikaye okuyacağım. Bu hikâyede yer alan kahramanımızın adı Deniz. Deniz bu aralar çeşitli*

davranışlar sergiliyor. Haydi onun hikayesini hep beraber inceleyelim” denir. Ek-4 okunur. Öğrencilere şu sorular sorulur:

- *Bu aralar Deniz ne gibi problemler yaşıyor?*
- *Deniz’in bu problemi yaşammasının sebepleri neler olabilir?*

Tüm öğrencilerin bu konuda cevap vermesi için grup üyeleri teşvik edilir. Problemin teknoloji kullanıma bağlı olduğu fark ettirilmeye çalışılır. Öğrencilerden gelen cevaplar dinlenir. Ardından şu açıklama yapılır:

“Evet sevgili öğrenciler, Deniz’in hikayesinde gördüğümüz gibi teknoloji ile geçirdiğimiz sürenin artması bizde bazı problemlere yol açabilmektedir. Bunların neler olabileceğini bu etkinliğimizde gördük. Verdiğiniz cevaplar için teşekkür ederim.” denir ve bir sonraki uygulamaya geçilir.

- 3) Bu aşamada öğrencilerin uzun süreli ya da problemlili teknoloji kullanımının yol açtığı zararları fark etmeleri amaçlanır. Bunun için problem kartları (ek-5 formu) öğrencilere dağıtılır. Uygulayıcı tarafından öğrenciler aynı okuldan olmamak üzere ikişerli bir şekilde gruplandırılır. Uygulayıcı açıklama yapar. *“Evet sevgili öğrenciler, bu uygulamamızda problemlili ya da uzun süreli teknoloji kullanımının sizlerde ya da çevrenizde gördüğünüz insanlarda yarattığı bir problemi kağıdın ön yüzüne yazmanızı istiyorum. Yazma işleminiz bittiğinde sizlerden kâğıtları toplayacağım ve masanın üzerinde duran kutuya bunları koyacağım.”* Der, form dağıtılır ve öğrencilerin yazması için zaman verilir. Tüm öğrenciler yazma işlemini bitirdikten sonra formu katlamaları istenir, form uygulayıcı tarafından toplanır, kutuya atılır. İkişerli gruplardan bir kişi sözcü olarak seçilir. Sözcüler sıra ile kutudan rastgele bir kağıt seçerler. Seçilen kâğıtlarda yazan problem sesli bir şekilde okunur. Ardından uygulayıcı şu soruyu sorar:

-Bu kişi bugünden sonra teknoloji kullanımına sınır getirilerek nasıl faydalar elde etmiş olur?

Sırayla bu uygulama tüm cevaplar inceleninceye kadar tekrarlanır. Varsa sınıfın eklemek istedikleri dinlenir ve uygulama sona erdirilir.

4) Son aşamada uygulayıcı

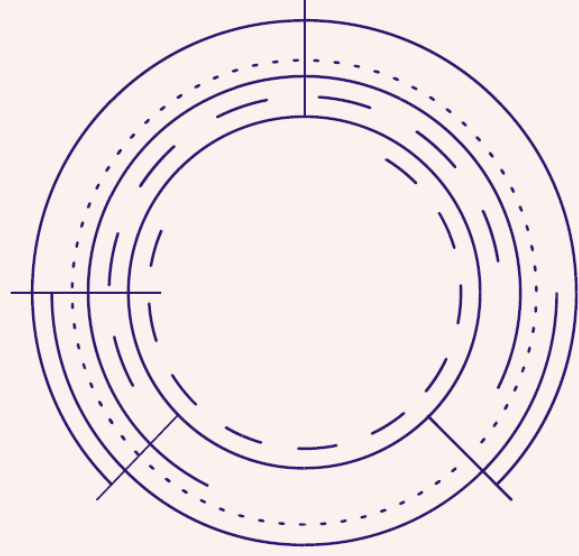
“ Çocuklar bugün uzun süreli teknoloji kullanımının yarattığı bazı sıkıntıları konuştuk. Sizler de bugünden itibaren uzun süreli teknoloji kullanımının sizde yarattığı etkileri daha kolay fark edebileceksiniz. Oturumumuzu sonlandırmadan önce sizlere bir form dağıtacağım. Bu formun adı “Hayaller-Hayatlar” formu. Formda (EK-6) iki sütün sizlerin doldurması için boş bırakılmış durumda. Yarından itibaren teknoloji ile geçirmek istediğiniz süre ne kadar ise bunu hayaller kısmına, gerçekte geçirdiğiniz süre ne kadar ise bunu hayatlar kısmına yazmanızı istiyorum. Bir hafta boyunca bu formu doldurduktan sonra haftaya bu form ile ilgili sizinle sohbet edeceğiz. Herkese katılımlarından dolayı teşekkür ediyorum. Görüşmek üzere” denir.

Form öğrencilere dağıtılır ve oturum sonlandırılır.



PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMI

İnterneti kullanmada kişinin iradesini kaybetmesi, çeşitli problemler yaratmasına rağmen kullanmaya devam etmesidir.



PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Ekran karşısında geçirilen vaktin gittikçe artması
- zamanın büyük çoğunluğunu geçirme
- kontrolün kaybedilmesi
- sorumlulukları aksatma
- ruhsal,bedensel,sosyal sıkıntılar yaratmasına rağmen devam edilmesi
- uzak kalındığında huzursuzluk,öfke hissedilmesi



PROBLEMLİ İNTERNET KULLANIMININ ALTINDA YATAN NEDENLER

- Merak duygusunu kontrol edememek
- Can sıkıntısı
- Problemlerle internet kullanımı olan arkadaşlarla vakit geçirme
- zaman planlamasının olmaması
- düşük akademik başarı
- sosyal ilişki kuramama
- Gerçek dünyadaki başarıyı sanal dünyada yaşama isteği
- dürtüleri kontrol edememek

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Ders başarısı düşük olan kişiler
- Arkadaş edinme becerisi düşük olan kişiler
- Kendini ifade etmede güçlük yaşayan kişiler
- Ailesinde bilinçsiz kullanım olan kişiler
- Okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olan kişiler

DENİZ'İN HİKAYESİ

Deniz 11 yaşındadır. İlkokul döneminde İzmir'de eğitim görmüştür. Çok başarılı bir ilkokul dönemi geçirmiştir. Şimdiye dek Deniz'in ailesi, akranları ve öğretmenleri ile iletişimi hep iyi olmuştur. İlkokul bittikten sonra yaz döneminde Deniz'in babasının tayini çıkmış ve Çorlu'ya taşınmak zorunda kalmışlardır. Deniz başta yer değişikliği yapmak istemese de sonrasında babasının iş durumu dolayısıyla bu durumu istemese de kabullenmiştir. Yaz tatilinin ardından Deniz Çorlu'da bir ortaokula başlamıştır. Ancak Deniz'in okulda ve mahallesinde henüz çok fazla arkadaşı olmadığından genellikle evin içinde teknolojik aletler ile vakit geçirmektedir. Deniz'in teknoloji ile geçirdiği zaman dilimi her geçen gün daha da artmaktadır. Bu duruma üzülen ailesi ile de sık sık tartışmalar yaşamakta ve bu tartışmalar sonucunda ailesinin yanından ayrılıp kendi odasında vakit geçirmek istemektedir

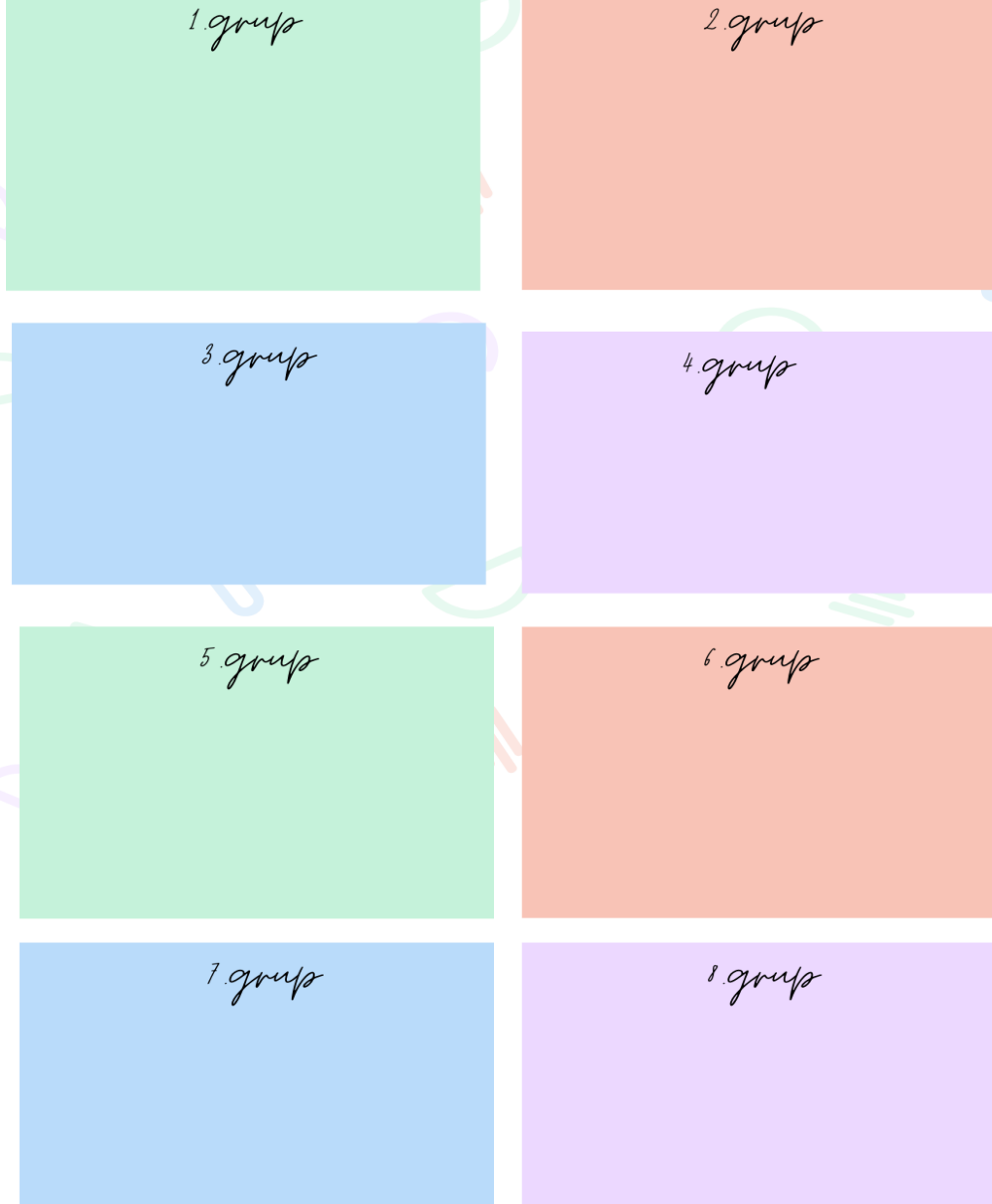


Teknoloji ile geçirilen sürenin sürekli uzamasından dolayı Deniz bazı sorumluluklarını da aksatmaktadır. Deniz günlerdir yapması gereken ödevlerini yapmamış bu nedenle de öğretmenlerinden uyarı almıştır. Ayrıca Deniz yapılan son sınavlarda düşük notlar almıştır. Son zamanlarda odasını da toplamayı ihmal eden Deniz'in evdeki sorumluluklarını da aksattığı görülmektedir. Ayrıca Deniz son zamanlarda bedensel olarak da bazı sıkıntılar yaşamaktadır, görme ile ilgili problemler, belinde ve bileklerinde ağrılar hissetmektedir. Geceleri uzun süre boyunca bilgisayar oynadığı için uyku düzeni de bozulmuştur. Çok geç yatıyor sabahları da kalkmakta zorlanıyor ve bu nedenle okula geç kalıyordu. Deniz'in devamsızlıkları da artmış öğretmenleri ile problemler yaşamaya başlamıştı. Uykusunu alamadığı için halsizlik yaşıyor ve teneffüslerde de arkadaşları ile bahçede oynamak yerine sırasına kafasını koyup dinlenmeyi tercih ediyordu. Arkadaşları ona birlikte oynamak için ısrar etse de Deniz yalnız kalmayı tercih ediyordu. Bir süre sonra arkadaşları da yaptıkları etkinliklere Deniz'i ağırmadılar ve Deniz ile aralarına mesafe koymuşlardı.



EK-5

problem kartları



***PROBLEM KARTLARI UYGULAMA ÖNCESİ UYGULAYICI TARAFINDAN KESİLECEKTİR.
BOYUTTA DEĞİŞİKLİK YAPILABİLMEKTEDİR.**

HAYALLER HAYATLAR FORMU

2021

ÖĞRENCİ ADI:

TESLİM EDİLDİĞİ TARİH:

HAYAL EDİLEN SÜRE	GERÇEK SÜRE
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

*Form 6 gün boyunca doldurulacaktır (oturumdan sonraki 1. Gün, 2.gün,3. Gün,4. Gün,5. Gün ve 6. Gün şeklinde) Bu nedenle bu formdan her öğrenci için üç adet çoğaltılması gerekmektedir.

3. Oturum

KAZANIM: Teknoloji kullanımı konusunda kendini kontrol edemediğini fark etme, teknoloji kullanımını sınırlandırma

SÜRE: 40 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: tenis topu, ek-7(ısınma oyunu görselle anlatımı), ek-8 (Öneriler)

MALİYET:

SÜREÇ :

1) *“Merhaba sevgili öğrenciler bugün sizlerle 3. Oturumumuzu gerçekleştireceğiz. ”* diyerek öğrenciler selamlanır ve ısınma oyunu için öğrenciler ayağa kalkar, daire şeklinde sıralanır. Uygulayıcı ortaya geçer ve oyunu anlatır. *“Çocuklar oyunumuzun adı O-BU-ŞU . Şimdi ilk olarak ebe benim. Ben içinizden bir arkadaşınızı parmağımla işaret edeceğim işaret ederken “O” diyeceğim. İşaret ettiğim kişi zaman kaybetmeden “BU” diyecek. İşaret edilen kişinin yanındakiler ise ”ŞU” diyerek benim işaret ettiğim arkadaşınızı gösterecekler. Şaşırın ya da söylemesi gereken kelimeyi söylemeyen kişi çıkıncaya kadar bunu ben tekrarlayacağım. Sonrasında da şaşırın ya da söylemesi gereken kelimeyi söylemeyen kişi ebe olacak ve o ortaya geçecek. Bunları yaparken hızlı olmamız gerekiyor”* şeklinde açıklama yapıldıktan sonra ısınma oyunu başlatılır. (oyun görsel olarak ek-7’de anlatılmıştır.)

2) Ardından geçen hafta ile ilgili öğrencilerin neler hatırladığı sorulur. Öğrencilerden gelen cevaplar sonrasında uygulayıcı geçen haftanın kısa bir özetini yaparak bu haftaki kazanımları uygulamaya geçer. Bu kısımda uygulayıcı geçen hafta verilen “Hayaller-

Gerçekler” adlı ödevin değerlendirmesini yapar. “*Evet sevgili öğrenciler, geçen hafta oturumumuz sonunda size bir form vermiştim. Hayaller- hayatlar formuna bir gün içinde teknolojik ile geçirmek istediğiniz zaman dilimini ve gerçekte bir gün içinde ne kadar zaman ayırdığınızı yazdınız. Şimdi gönüllü arkadaşlarınızdan başlayarak bu formu inceleyelim. Kimler formunda yazanları bizimle paylaşmak ister?*” denir. Ardından gönüllü öğrencilerden cevaplar alınır. Tüm üyelerin konuşması için teşvik edilir. Cevaplar alındıktan sonra uygulayıcı “*Görüyorum ki birçoğunuz bir hafta boyunca hedeflediği zaman diliminden daha fazla süre teknolojik ile zaman geçirmiş durumda. Bu da bize teknoloji konusunda hepimizin bazı durumlarda kendi kaybettiğimizi, kontrol algımızı yitirdiğimizi göstermektedir. Şimdi bununla ilgili bir uygulama yapacağız.*”

- 3) Bu aşamada sandalye düzenlemesi yapılır ve öğrencilerin daire oluşturacak şekilde oturması sağlanır. Uygulayıcı eline bir tenis topu alır ve şu şekilde açıklar “*Çocuklar şimdi elimde gördüğünüz tenis topunu aranızdan bir arkadaşınıza atacağım. Attığım arkadaşınızdan istediğim “yaşadığınız herhangi bir olayda, kendinizi kontrol edemediğiniz durumlarda ne gibi olumsuzluklar yaşadınız? Örnek veriniz. Topu ilk tutan arkadaşınız ardından farklı bir arkadaşınıza topu atacaktır ve bu şekilde birçok arkadaşınız kendini ifade edecek. Hazırsanız başlayalım.*” Der ve uygulayıcı bir örnek verir (örneğin: dün gece geç saatte bir film izlemeye başladım birazdan kapatacağım dedim ancak sonuna kadar izledim. Bir baktım ki gece yarısını çoktan geçmiş. Bu nedenle uykumu çok iyi alamadım, kendimi yorgun hissediyorum.) ve ardından rastgele bir öğrenciye top atılır. Ardından öğrenci yaşadığı olumsuzlukları söyler ve topu başkasına atar bu şekilde uygulama tüm öğrenciler cevap verene kadar devam eder. Uygulama sonunda “*Görüyorum ki kendimizi kontrol edemediğimiz durumlarda sorumluluklarımızı aksatma, sonradan pişman olma...vb (öğrencilerden alınan cevaplar örnek verilir) farklı olumsuz durumlar yaşamışsınız. Bizler hayatımız ile ilgili kararları kendimiz verirken, zaman zaman kontrolü kaybettiğimiz durumlar meydana gelebiliyor. Ancak bu durumlar bize farklı sıkıntılar yaratabiliyor. Örneğin bugün oturumumuz başında konuştuğumuz konu olan teknoloji ile geçirilen süre. Bu sürenin gerçekte hedeflenen süreden fazla olması bizim o an daha fazla haz almak için kendimizi kontrol edemediğimizi ve sonrasında da sıkıntılar ile karşı karşıya kaldığımızı göstermektedir. Şimdi sizler ile bir sonraki etkinliğimizde kendimizi*

teknoloji konusunda kontrol edebilmek için neler yapmamız gerektiğini konuşacağız”
der ve bir sonraki aşamaya geçilir.

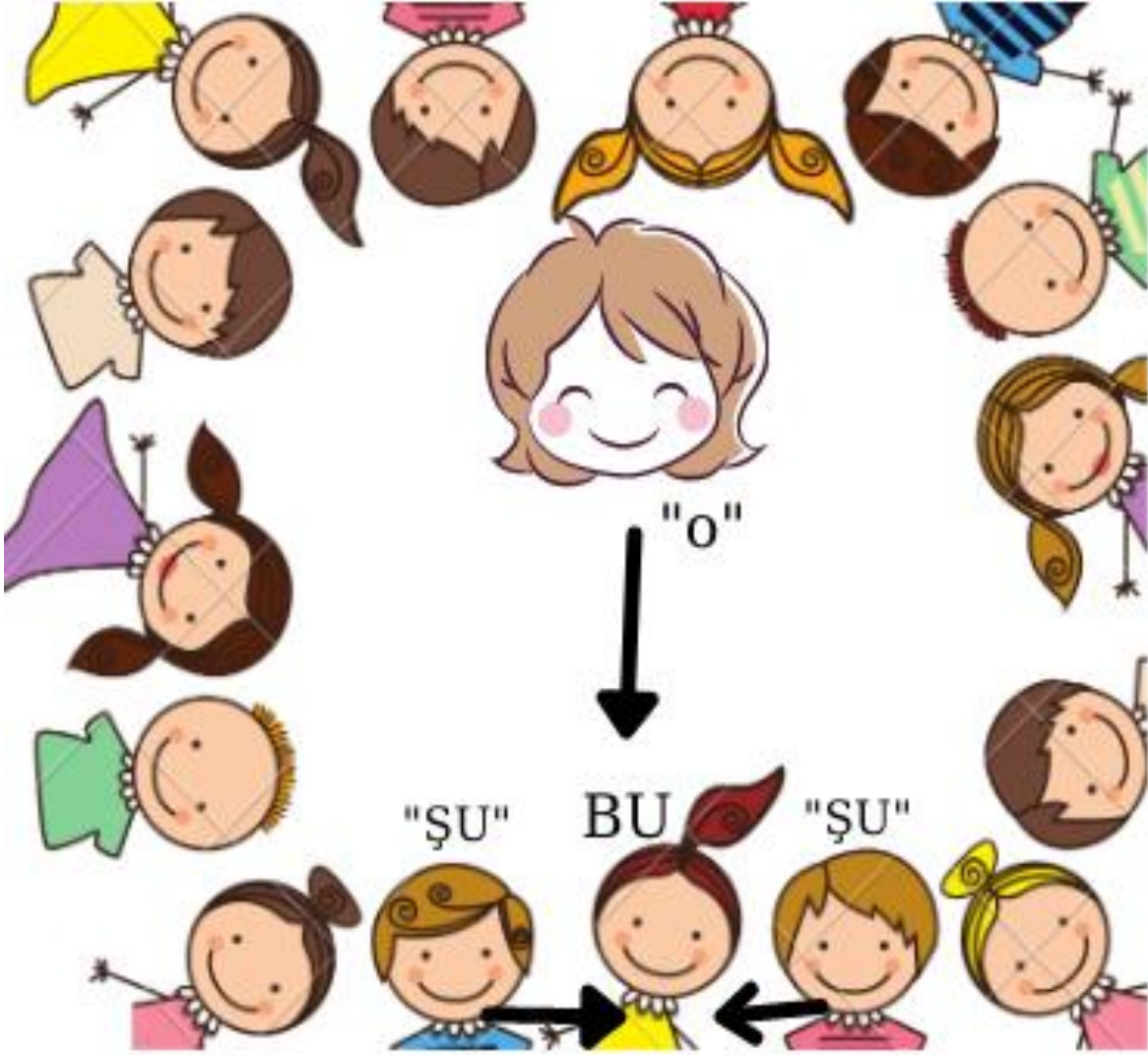
- 4) Bu aşamada önceden bahsedildiği gibi teknoloji konusunda öğrencilerin sınır koymasına ilişkin hayatlarında kullanabilecekleri bazı öneriler verilir. Ek-8 okunur. Sırasıyla bu öneriler hakkında öğrencilerden görüş alınır ve bunları hayatlarına uyarlayıp uyarlayamayacakları konuşulur.

Tüm bu maddeler hakkında görüş alındıktan sonra varsa öğrencilerin de önerileri alınır.

4) *“Evet sevgili öğrenciler 3. Oturumumuzun sonuna geldik. Bu oturum sizinle ilk olarak bir ısınma oyunu oynadık. Ardından geçen hafta sizlere verdiğim formun değerlendirmesini yaptık. Bu formda birçoğumuzun teknoloji kullanımında istenilen sürenin dışına çıktığını gördük. Diğer aşamamızda kendimizi kontrol edemediğimiz durumlarda ne gibi olumsuzluklar yaşadık bunları konuştuk. Son olarak da teknoloji kullanımı konusunda kendimizi kontrol edebilmek için neler yapabiliriz bunları konuştuk. Katılımlarınız için teşekkür ediyorum. Haftaya görüşmek üzere”* denir ve oturum sonlandırılır.

3. oturum ekleri

Ek-7



*Oyun anonimdir, tarafımdan tasarlanmamıştır.

ÖNERİLER

- a) Teknoloji ile ayrılmamız gereken zamanı kendimize hatırlatmak için alarm kurabiliriz.
- b) Ders çalıştığımız süre boyunca dikkatimizin dağılmaması için mobil ağlarımızı kapatabiliriz. Hatta dikkatimizi dağıtacak herhangi bir teknolojik aleti odamızdan çıkabiliriz.
- c) Teknoloji ile geçirdiğimiz zaman dilimlerini değiştirebiliriz. Örneğin hep gece yatmadan önce vakit geçiriyorsak gece yatmadan önce yaptığımız son işi başka bir eylem olarak belirleyip teknolojiyi daha farklı bir zaman dilimine kaydırabiliriz.
- d) Teknoloji ile geçireceğimiz zamanı önceden planlamalıyız ve bu zamanın sonuna bir aktivite yerleştirin (spor, arkadaş buluşması, aile etkinliği vs.) böylece mecburen başından kalkmış oluruz.
- e) Odamıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının bize neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asabiliriz.
- f) Teknolojik aletlerle geçirdiğimiz vakti yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltmalıyız.

4. Oturum

KAZANIM: Problemlili teknoloji kullanımında durum-duygu-düşünce-davranış örüntüsünü fark eder

SÜRE: 40 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Olay Kartları (ek-9) , İnternet Bağımlılığının Oluşumu ve Devam Etmesi Formu (ek-10), Söyle sevgili arkadaşım (ek-11), Kendi Karıncam (ek-12)

MALİYET: 20 tl

SÜREÇ :

1) *“Merhaba sevgili öğrenciler. Bugün sizlerle 4. Oturumumuzu gerçekleştiriyoruz. Geçen hafta öncelikle bir ısınma oyunu oynamıştık. Ardından bir hafta boyunca doldurduğumu “Hayaller- Hayatlar” formumuzun incelemesini yaptık. Sonrasında teknoloji ile geçirilen sürenin hayatımızda ne gibi olumsuzluklara yol açabileceğini ve bunu önlemek için neler yapabileceğimizi konuşmuştuk. Geçen hafta ile ilgili bir sorunuz yoksa bu haftaki etkinliklerimize geçelim”* diye açıklama yapılır.

2) Uygulayıcı tarafından etkinlik için açıklama yapılır.

“Bu etkinliğimizde sizinle bazı durumlar hakkında canlandırmalar yapacağız. Sizden 4 gruba bölünmenizi istiyorum. Şimdi sizlere önceden hazırladığım, bir olayı içeren kartları size dağıtacağım. Sizler grup üyeleriniz ile birlikte birazdan bizlere sanki karakterler sizmişsiniz gibi canlandırma yapacaksınız. Hazırsanız başlayalım.” denir. Öğrencilere örnek olay kartları (ek-9) dağıtılır. Sırası ile öğrenciler anlatılan hikâyenin canlandırmasını yaparlar. Bu süreçte rol almak istemeyen grup üyeleri için de en basit görevler verilir.(örneğin bilgisayar oyunu

oynayan çocuğun oyuncakları ile oynayan kardeşini canlandırması istenir.)
Böylece tüm üyelerin aktif katılımı sağlanır. 4 grup da canlandırmasını yaptıktan sonra sıra ile şu sorular grup üyelerine sorulur:

- *Bu durumda ne hissettiniz?*
- *Vücudunuzda ne gibi değişiklik olur?*
- *Hangi davranışları sergilersiniz?*
- *Aklınızdan neler geçti?*

Öğrencilerden alınan yanıtlar dinlendikten sonra öğrencilere teşekkür edilir ve bir sonraki aşamaya geçiş yapılır.

- 3) Bu aşamada uygulayıcı şu şekilde açıklama yapar “ *Sevgili öğrenciler, biraz önce teknoloji kullanımına bağlı olarak oluşabilecek bazı duygu, düşünce ve davranışlar hakkında konuştuk. Kiminiz üzüldüğünü, kiminiz yetersiz hissettiğini, kiminiz de engellendiğini hissetti (öğrencilerden alınan cevaplar doğrultusunda örnekler verilir). Bu duyguları hissederken de aklınızdan bazı düşünceler geçti. Biz o an aklımızdan geçen düşüncelere olumsuz **otomatik düşünceler** diyoruz. Bu düşünceler bazen hızlı bir şekilde kafamızdan geçer ve biz o duyguyu fark etmeyiz. Ancak duygularımızı ve vücudumuzdaki değişikliği fark edebiliriz. Bu düşünceler küçük bir ayrıntı gibi görünse de bizim bazı sıkıntılar yaşamamıza neden olabilir. Haydi, gelin şimdi bunu örneklerle görelim. Şimdiki etkinliğimizde bu otomatik düşüncelerimizi irdeleyeceğiz. Şimdilik bu düşüncelerin adını ‘Kafamızdaki Karıncalar’ olarak değiştirelim ve bu karıncaları bulalım. ”*

Açıklamanın ardından Teknoloji Bağımlılığının Oluşumu Ve Devam Etmesi Formu (ek-10) tahtaya yansıtılır.

- 4) Bu aşamada öğrencilerin teknoloji konusundaki olumsuz otomatik düşünceleri sınanır. Bu amaçla uygulayıcı şu şekilde açıklama yapar. “ *Sevgili öğrenciler, bu etkinliğimizde karıncaları yok etmeye çalışacağız. Bu amaçla sizlere bir form dağıtacağım. Bu formda yakın bir arkadaşınızın kafasındaki teknoloji ile ilgili bazı karıncalar yer alacak. Arkadaşınızın inancını kanıtlayan durumlar var mı? Sizce*

arkadaşınızın durumu ile ilgili başka yapabileceği davranışlar var mıydı? Siz arkadaşınızın bu düşüncesini çürütmek için ona ne söylediniz?” Ardından öğrencilere ‘Söyle Sevgili Arkadaşım’ formu dağıtılır. Öğrencilere zaman verilir. Belirli zaman sonunda gönüllü olan öğrencilerin cümleleri dinlenir. Tüm öğrencilerin bu süreçte farklı alternatif davranışlar bulması sağlanır. Etkinlik sonunda uygulayıcı açıklama yapar. *“Bu etkinliğimizde sizler arkadaşınızın kafasındaki karıncaları yok etmeye çalıştınız. Bunun için inançların doğru olup olmadığını ve başka bir davranış alternatifi olup olmadığını değerlendirdik. Gördüğümüz gibi teknoloji kullanımı bazen bizim olumsuz düşüncelerimizden kaynaklı olabiliyor. Bu olumsuz düşüncelerimizi sorgulayıp davranışlarımıza alternatifler bulduğumuzda ise problemler teknoloji kullanımımız azalabiliyor. Verdiğiniz cevaplar için teşekkür ederim. Şimdi sizlere bir ödev vereceğim. Dağıtacağım formda bu sefer kendi karıncalarınızı bulmanızı ve onları sınamanızı istiyorum. Haftaya bu formu hep birlikte değerlendireceğiz. Oturumumuz burada sona eriyor, ki bu hafta yaptıklarımızı özetlemek ister”* der, form (ek-11) dağıtılır ve oturum özetleme yapıldıktan sonra sona erer.

4. Oturum EkleriEk-9

ÖRNEK OLAYLAR



1

İnternette sevdiğiniz bir videoyu izlerken aile üyeleriniz artık interneti bırakmanız gerektiğini söylüyor.

2

Arkadaşınız ile sosyal medyada günün değerlendirmesini yaparken şarjınız bitiyor ve evdeki tek şarj aleti de babanızın telefonunu şarj ediyor.



3



Çok sevdiğiniz bir fotoğrafı sosyal medyaya attınız. Ancak kimse sizin fotoğrafınızı beğenmedi. Hatta fotoğrafınıza hep kötü yorumlar geldi.



Oyun oynarken tam rekor kırmak üzere iken bir anda rakibiniz öne geçiyor ve sizi yenmeyi başarıyor.

Ek-10

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞUMU VE DEVAM ETMESİ FORMU

Olay

- *İnternette sevdiğiniz bir aktiviteyle uğraşırken telefon veya bilgisayarınızın bozuluyor ve tekrar teknolojiye bağlanamıyorsunuz.*
- *İnternette sevdiğiniz bir oyunu oynuyorsunuz ve uzun zaman sonra oyunda rekor kırdınız.*
- *Sosyal paylaşım sitelerinde fotoğraflarınızı, düşüncelerinizi veya yaptıklarınızı paylaşıyorsunuz. Paylaşımlar sonucu hiç beğeni veya yorum almıyorsunuz veya paylaşımlarınız çoğu arkadaşınız tarafından beğeni veya yorum alıyor.*

Olumsuz Otomatik Düşünceler

“İnternete giriyorum çünkü orada kabul edildiğimi hissediyorum.”

“Orada daha değerli bir hayatım var.”

“İnternette beni gerçekten isteyen bir partnerim var.”

“İnternette gerçek hayatta olmadığım kadar kendimi tamamlanmış hissedirim.”

“Ben yalnızca teknolojiye iyiyim.”

“Çevrimdışı olduğumda başarısızım.”

“İnternet bana saygı duyulan tek yer.”

“İnternet dışında insanlar bana kötü davranıyorlar.”

“İnternet benim tek arkadaşım, onsuz bir hayatı düşünemiyorum.”

“Sanal ortam dışında beni hiç kimse sevmiyor.”

Duygular:

Kaygı, gerginlik, üzüntü, öfke, kızgınlık vs.

Davranışlar ve Bedensel Belirtiler

İnternette daha fazla vakit geçirme

İnternette olmayınca kaslarda gerginlik hissetme, kalp atışında hızlanma, titreme, baş dönmesi vs.

Ek-11

Söyle Sevgili Arkadaşım



"Ne kadar çalışsam da başarılı olamıyorum. Tembelin tekiyim! Ama oyunda başarılı olduğumu hisediyorum."

"Çevremde beni anlayan kimse yok, o yüzden en yakın arkadaşım bilgisayarım"

Eğer çevrimdışı olursam arkadaşlarımdan uzak kalırım, beni unuturlar.

Takipçi sayım düşük olursa saygımı yitirim.

Ek-12

<i>Teknoloji konusunda sergilediğim olumsuz davranış neydi?</i>	
<i>Davranıştı sergilerken kafamdan hangi karıncalar geçiyordu?</i>	
<i>Kafamdaki karınca hep haklı mı?</i>	
<i>Yaşadığım durumun başka bir açıklaması olabilir mi?</i>	
<i>Kafamdaki karıncanın bana zararı ne oluyor?</i>	
<i>Bu yaptığım davranıştan başka ne yapabilirim?</i>	

5. Oturum

KAZANIM: Sorunlu teknoloji kullanımı ve kontrollü teknoloji kullanımı arasındaki farkı öğrenme, bilinçli teknoloji kullanımı konusunda bilinçlendirme

SÜRE: 50 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: Kamu Spotu | Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı | Çocukların Bilinçli Teknoloji Kullanımı Hakkında videosu

(<https://www.youtube.com/watch?v=o1vzkjGZj5g>), akıllı tahta, büyük boy 4 adet karton, renkli kalemler, bant, 'İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?'

(https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13161116_ORTAOKUL_OYGYRENCIY.pdf)

kitapçığı 16 adet, akıllı tahta

MALİYET: 30 tl

SÜREÇ :

1) *“Hoş geldiniz sevgili öğrenciler. Bugün sizlerle 5. Oturumumuzu gerçekleştiriyoruz. Geçen hafta kafamızdaki karıncaları yani olumsuz otomatik düşüncelerimizden bahsetmiştik. Ardından sizlerle bu düşüncelerin doğru olup olmadığını denetlemek ve davranışlarımıza farklı alternatifler bulmak için etkinlikler yapmıştık. Geçen hafta bir ödev vermiştim. Bugün bu ödev ile başlayalım. Kimler formda yazdıklarını bizimle paylaşmak ister?”* şeklinde bir açılış yapılır. Gönüllü olan öğrencilerin otomatik düşünceleri ve bunula ilgili diğer maddeleri dinlenir. Ardından bu oturumun etkinliklerine geçiş yapılır.

2) Akıllı tahtadan öğrencilere “Kamu Spotu | Çocuklarda Teknoloji Bağımlılığı | Çocukların Bilinçli Teknoloji Kullanımı Hakkında” adlı video izlettirilir. Videoda yer alan Yeşilcan ve Efe ile ilgili aşağıdaki sorular sorulur:

- *Yeşilcan ile Efe'nin bir günde yaptıkları eylemlerde farklılıklar nelerdir?*

- *Sizce Yeşilcan ile Efe'nin teknoloji kullanımı konusunda farkı nedir? Bu fark hayatlarında ne gibi etkiler yaratmaktadır?*

Öğrencilerin sorular ile ilgili cevaplarını paylaştıktan sonra uygulayıcı açıklama yapar. *“Çocuklar bu videoda iki çocuğun bir günde yaptıklarını gördük. Videoda yer alan Efe zamanının büyük çoğunluğunu bilgisayar başında geçirdi ve farklı etkinliklere zaman ayırmadı. Biz Efe gibi teknoloji kullanımına “problemlili teknoloji kullanımı” adını veriyoruz. Yeşilcan ise sizlerin de söylediği gibi bilgisayarı ile zaman geçirmekle birlikte gün içerisinde bir çok farklı etkinlik de yapmıştır. Yeşilcan'ın teknoloji kullanımına ise “bilinçli teknoloji kullanımı” adını veriyoruz.”*

- 3) Bu aşamada öğrencilere bilinçli teknoloji kullanımının ne olduğu aktarılmaya çalışılır. Bunun için “İnterneti Nasıl Kullanmalıyım?” adlı bilgilendirme akıllı tahtaya yansıtılır. Uygulayıcı tarafından bu bilgilendirme broşürü öğrenci sayısı kadar uygulama öncesinde çoğaltılır. Öğrencilere dağıtılır. *“Sevgili öğrenciler bu kısımda teknolojinin bilinçsiz kullanımının olumsuz etkileri, bu konuda yapmamız gerekenler, İnternetin güvenli kullanımı ve teknoloji kullanımında unutmamamız gereken bilgiler hakkında bilgi sahibi olacağız. Lütfen eklemek istedikleriniz ya da sormak istedikleriniz olursa söz alınız. Ayrıca bilgilendirme kısmında yer alan öneriler konusunda sizler de ne düşündüğünüzü ya da şu ana kadar bunu yapıp yapmadığınızı belirtmenizi istiyorum ”* şeklinde açıklama yapılır. Broşürde yer alan bilgiler uygulayıcı tarafından kısaca özetlenir.

- 4) *“Evet sevgili öğrenciler bugün sizlerle sorunlu teknoloji kullanımı ile bilinçli teknoloji kullanımı arasındaki farkların ne olduğu öğrendik. Şimdi sizlerden 4 kişilik gruplar oluşturmanızı istiyorum. Oluşturduğunuz gruplarla birlikte sizler bugün öğrendiğimiz kavramlara ilişkin farkındalık sağlayıcı sloganlar oluşturacaksınız. Bu sloganları birazdan size dağıtacağım renkli kalemler, sulu boyalar, keçeli kalemler, pastel boyalar ile birlikte istediğiniz şekilde kartona yansıtabilirsiniz. Tasarım tamamen size ait olacaktır. İstedikleriniz şekilde bu sloganlarınızın tasarımlarını yapabilirsiniz. Size örnek olması açısından bir slogan gösteriyorum”* der ve “Bağlan ama bağımlı olma”

sloganını içeren görsel (ek-13) tahtaya yansıtılır. Öğrencilere kartonlar ve kalemler dağıtıldıktan sonra süre verilerek öğrencilerin tasarlaması için fırsat verilir. Tasarlanan görseller sınıfta duvarlara asılır.

- 5) Son aşamada öğrencilere kendilerini değerlendirmeleri için ev ödevi verilir. Ek-14 “*“Sevgili öğrenciler şimdi sizlere bir form dağıtacağım. Bu formu haftaya oturumumuza gelirken getirmenizi istiyorum. Bu formda sizlerin bir hafta boyunca kullandığı teknolojik aletlerin sizin tarafınızdan nasıl kullanıldığı ile ilgili kısımlar yer almakta. Sizler bir sonraki oturuma kadar kendinizi değerlendirecek teknoloji kullanımınızı kontrollü ya da kontrollü olarak sınıflayacaksınız. Örneğin bir hafta boyunca video izlediyseniz ‘video izleme’ etkinliği ile kısma bilinçli ya da problemli kullanımınızın örneklerini veriniz. Neden bu davranışınız problemli ya da neden kontrollü? Sizlerden bunu kısaca yazmanızı istiyorum.”* şeklinde açıklama uygulayıcı tarafından yapılır. Sonrasında uygulayıcı tarafından “*Bugün ne öğrendik? Kimler özetlemek ister?”* soruları sorulur ve grupta birlikte değerlendirme yapılır. “*Katılımcıların soruları cevaplanır ve oturum sonlandırılır.*”

5. Oturum ekleri

Ek-13



BENİM TEKNOLOJİ KULLANIMIM

BİLİNÇLİ KULLANIM

İNTERNETTE
GEZİNME

BİLGİSAYAR
KULLANIMI

SOSYAL
MEDYA
KULLANIMI

VİDEO
İZLEME

OYUN
OYNAMA

PROBLEMLİ KULLANIM

Ek-
14

6. Oturum

KAZANIM: Zaman planlamasına yönelik farkındalık kazanma, oturumların değerlendirilmesi, olumlu duygularla ayrılma

SÜRE: 40 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: ZAMANI PLANLAMAK - Zaman Planlaması NASIL Yapılır? (<https://www.youtube.com/watch?v=KEDNw-iGwpE>) , ek-15 Değerlendirme Formu, önceden hazırlanmış jenga, oyun anlatımı (ek-16), ek-17 katılım sertifikası

MALİYET:

SÜREÇ :

- 1) Öğrenciler selamlanarak oturum başlatılır. “*Sevgili Öğrenciler, bugün sizler ile son oturumumuzu gerçekleştireceğiz. 6 hafta boyunca sizlerle bazı kazanımlar üzerine çalıştık. Şimdi son oturumumuzun etkinliklerine geçmeden önce geçen hafta size verdiğim ödevi dinlemek istiyorum. Ödev formunda yer alanları bize aktarmak isteyen kimler var?*” şeklinde açıklama yapılır. Ardından öğrencilerin yazdıkları değerlendirilir.
- 2) Bu aşamada öğrencilerin zamanlarını planlamaya yönelik farkındalık kazanması amaçlanır. Bu amaç doğrultusunda ‘ZAMANI PLANLAMAK - Zaman Planlaması NASIL Yapılır ?’ adlı video akıllı tahtaya yansıtılır. Video izletilmeden önce öğrencilere aşağıdaki sorular sorulur:
 - *Plan yapmak neden önemlidir? Zamanı planlamanın bize faydaları nelerdir?*
 - *Ertelemek nedir? Yapacaklarımızı ertelediğimiz zaman bize ne gibi zararları olabilir?*

Öğrencilerden alınan yanıtlar grup içinde tartışılır. Ardından video izlettirilir.

Video sonunda öğrencilerin videodan neler anladıkları sorulur, öğrencilerinin yanıtlarının ardından uygulayıcı açıklama yapar “ Çocuklar bu videoda zamanımızı

planlamanın önemini, zamanı dengele kullanmanın ne demek olduğunu ve zaman planlamasında bize yardımcı olacak teknikleri öğrendik. Konu ile ilgili bir sorusu olan var mı?” Varsa öğrencilerin soruları cevaplanır ve bir sonraki aşamaya geçilir.

- 3) Bu aşamada öğrencilerin oturumların başında belirledikleri amaçları değerlendirmeleri istenir. Bunun için öğrencilere ek-15 değerlendirme formu dağıtılır.

“Sevgili öğrenciler, sizler buraya gelirken bazı amaçlarınız vardı. Bizler burada hep birlikte problemleri teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazanmaya yönelik etkinlikler gerçekleştirdik. Şimdi size dağıttığım bu forma oturumlar ile ilgili değerlendirmelerinizi yazmanızı istiyorum. Bu değerlendirmeleri yazarken isim yazmayacaksınız. Bu formda yazdıklarını ben değerlendireceğim ve bir sonraki öğrenciler ile çalışmalarında bunları dikkate alacağım. Şimdi lütfen elinizdeki formları başka birinden yardım almadan doldurmanızı istiyorum” şeklinde açıklama yapılır. Öğrencilere yeterli zaman verilir. Formlar karışık olarak toplanır ve sonrasında uygulayıcı tarafından değerlendirilmek üzere dosyaya kaldırılır.

- 4) Bu aşamada grup üyelerinin olumlu duygular ile gruptan ayrılmaları amacı ile jenga oyunu oynanır. (Oyun açıklaması ek-16 da aktarılmıştır.) Tüm üyeler hakkında olumlu duygular alındıktan sonra uygulayıcı grup ile ilgili olumlu duygularını paylaşır ve şu şekilde açıklama yapar:

“ Sevgili öğrenciler, burada sizlerle 6 oturum boyunca etkinlikler gerçekleştirdik. Bu oturumlarda hepiniz aktif katılım sağladınız. Sizlerle tanışmak ve bu grup içerisinde olmak beni çok mutlu etti. Katılımlarınız için teşekkür ederim. Eğer bu oturumlar sonucunda teknoloji kullanımı konusunda destek almak istediğiniz noktalar olursa okul psikolojik danışmanlarınızdan destek alabilirsiniz. Şimdi katılımlarınızdan dolayı sizlere bir sertifika vereceğim.” Denir ve sertifikalar öğrencilere dağıtılır. Oturumlar sonlandırılır.

6. Oturum Ekleri

Ek-15

Oturum Değerlendirme Formu
Oturumlar boyunca amaçladığınız kazanımlara ulaşabildiniz mi?
İçeriği değiştirmek isteseydiniz ne eklerdiniz?
Oturumlarda en çok hangi etkinlikte zorlandınız?
Aklınızda en çok kalan ilgi çekici etkinlik nedir?
Grup arkadaşlarınız ile uyumlu çalışabildiniz mi?
Bu uygulama problemlili teknoloji kullanımı konusunda size yardımcı oldu mu?
Uygulayıcı oturumları güzel yönetebildi mi? Yönetemediyse neden?

JENGA OYUNU

Uygulayıcı tarafından jenga taşlarına öğrencilerin isimleri önceden yazılır. Jengada toplamda 54 adet taş vardır. Bu etkinliğe 16 öğrenci katıldığı için 16 taşta isim yazılır geri kalan 38 taş boş kalır. Karışık olarak tüm taşlar jenga düzeninde dizilir. Dizim yapıldıktan sonra öğrenciler rastgele bir taş seçerler. Jenga oyunu oynanmaya başlanır. Taşta yer alan öğrenci ismi hakkında en az iki tane olumlu özellik söylenir. Sırası ile tüm öğrencilerin taş çekmesi ve çekilen taştaki arkadaşının hakkında olumlu iki özellik söylemesi istenir. Eğer öğrenci yazısız taşı seçerse tekrar yazılı olan taşı bulana kadar taş çekmeye devam eder. Eğer jenga tüm isimler bitmeden devrilirse deviren kişi tekrar jengayı sıralar ve oyun yine aynı şekilde devam eder. Daha önceden olumlu duygu söylenen öğrencinin ismi tekrar çıkarsa olumlu duygu söylenmeden (daha önce söylenmişti) jenga oynanmaya devam edilir. Tüm öğrenciler için olumlu duygular söylendikten sonra oyun sonlandırılır.

**Problemlü
İnternet Kullanımını
Önleme Programı
Katılım Sertifikası**

.....

6 hafta boyunca katılmış olduğunuz Problemlü
İnternet Kullanımını Önleme Müdahale Programı'nı başarılı bir
şekilde tamamladığınız için bu sertifikayı almaya hak kazandınız.
Tebrik ederiz.



.....
Psikolojik Danışamın

.....
Okul Müdürü

Veli Oturumu

KAZANIM: Psikoeğitim programının amacının açıklanması, problemlı internet kullanımı hakkında bilgilendirme, yasak ve teknoloji arasındaki ilişkiyi fark etme, bilinçli internet kullanımı hakkında farkındalık kazanma

SÜRE: 60 dk

SINIF DÜZEYİ: 5.sınıf velileri

ORTAM: Sınıf

MATERYALLER: 5 Madde ile "Çocuklara Teknolojiyi Yasaklamak Neden İşe Yaramaz?" | Doç. Dr. Yavuz Samur (<https://www.youtube.com/watch?v=al46R7iuuW4>), Ek-18 Teknoloji Kullanımı Konusunda Yaptığım Yanlışlar Formu , Veli – Ortaokul Çocuklarımız İçin Bilinçli İnternet Kullanımı E-broşur(16 adet) https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13161147_ORTAOKUL_VELIY.pdf , örnek taahhüt (ek-19)

SÜREÇ :

1. Uygulayıcı tarafından açıklama yapılarak ilk oturum başlatılır. “*Merhaba sevgili veliler. Ben Psikolojik Danışman Nesli Demirtaş. Çocuklarının ile birlikte 6 oturum boyunca problemlı teknoloji kullanımını önleme konusunda çeşitli çalışmalar gerçekleştirdik. Konu hakkında sizlerin de farkındalık kazanması amacıyla sizi buraya davet ettim. Öncelikle geldiğiniz için teşekkür ederim. Sizler ile bugün konuşacaklarımız problemlı internet kullanımını önleme konusunda veli olarak yapmanız gerekenler hakkındadır. Oturum boyunca size isminizle seslenebilmem için önceden hazırlamış olduğum yaka kartlarını takmanızı istiyorum.*” Önceden hazırlanmış olan yaka kartları uygulayıcı tarafından tüm grup üyelerine dağıtılır. Grup üyelerinden bu kartları takmaları istenir. Programın amacı hakkında grup üyelerinin görüşleri alınır, varsa sorular cevaplanır ve ikinci aşamaya geçilir.
2. Bu aşamada öğrencilere sunulan ek-3 Problemlı Teknoloji Kullanımı sunumu akıllı tahtaya yansıtılır. Sunum öncesinde velilere aşağıdaki sorular sorulur

Problemlı teknoloji kullanımı kavramı sizde neyi çağırıştırıyor?

Problemlı teknoloji kavramını daha önce duydunuz mu ya da bilgi sahibi misiniz?

Yanıtlar alındıktan sonra uygulayıcı tarafından sunum gerçekleştirilir. Varsa sorular alınır ve bir sonraki aşamaya geçiş yapılır.

3. *“Sevgili veliler biraz önce problemlı teknoloji kavramının ne olduğundan bahsetmiştik. Velisi olduğunuz öğrenciler doğdukları andan beri teknolojik gelişmeleri hayatının her noktasında yaşamışlardır. Teknoloji, bizlerin ve çocuklarımızın artık hayatlarında vazgeçilmez bir noktadır. Bu nedenle çocuklarımızı teknolojiden tamamen ayrı tutmak doğru bir yöntem değildir. Gerçekleştirdiğimiz psiko eğitim oturumlarında temel amacımız teknoloji yasaklamak değil kontrollü teknoloji kullanımını öğretmektir. Bu amaçla sizlerin teknolojiyi bir yasağ ögesi haline getirmeniz gerçekçi bir yaklaşım olmayıp daha kötü sonuçlar doğurabilmektedir. Bununla ilgili şimdi bir video izleyeceğiz. Video sonunda fikirlerinizi belirtmenizi istiyorum”* şeklinde bir açıklama yapılır. “5 Madde ile “Çocuklara Teknolojiyi Yasaklamak Neden İşe Yaramaz?” | Doç. Dr. Yavuz Samur” adlı video izletilir. Sunum sonunda velilerin fikirleri alınır.
4. Bu aşamada velilerin problemlı internet kullanımını konusunda kendilerini değerlendirmeleri istenir. Velilere “İnterneti Tadında Kullan ve Çocuğınla Arana Ekran Koyma!” adlı videolar izlettirilir. Uygulayıcı videolar sonunda üyelere ek-18 Kendini Değerlendirme Formu’nu dağıtır ve velilerin bu formu doldurması istenir. Bu aşamada uygulayıcı şu şekilde açıklama yapar *“Sevgili veliler biraz önce sizlerle iki video izledik. Bu videolarda bazı hatalar yer almakta. Bazen bizler de bu hataları yapabiliyoruz. Sizlerden isteğın elinizde yer alan formlara bu hatalarınızı yazmanız. Yazdıklarınızı grupta paylaşmak zorunda değilsiniz. Bazen insanlar yazarak bir şeylerin daha çok farkına varabilir. Bu etkinlikte amacımız farkındalık kazanmanızdır.”* Yeterli süre verildikten sonra gönüllü olanlar grupta yazdıklarını paylaşır.
5. Bu aşamada bilinçli teknoloji kullanımını konusunda veliler bilgilendirilir. Veli – Ortaokul Çocuklarımız İçin Bilinçli İnternet Kullanımı adlı e-broşür tahtaya yansıtılır.

Uygulayıcı tarafından broşür içeriği özetlenir. Ardından varsa velilerin soruları cevaplanır. Broşür velilere dağıtılır ve bunu evde incelemeleri istenir.

6. Son aşamada uygulayıcı ebeveyn-çocuk teknoloji kullanımı taahhüdü konusunda açıklama yapar. *“Sevgili veliler bugün öğrendikleriniz doğrultusunda çocuklarınızla birlikte bir taahhüt oluşturabilirsiniz. Teknoloji kullanımı konusunda çocuklarınızla konuşarak belirli kurallar belirleyebilir ve bu kurallara uyma noktasında anlaşabilirsiniz. Bu taahhütte size de çocuğunuza da düşen görevler yer almalıdır. Taahhüt hazırlamanız sizin çocuğunuza saygı duyduğunuzu ve karar alırken ortak hareket ettiğinizi de gösterir ve bu şekilde çocuğunuz önemsendiğini hisseder. Örnek olması açısından sizlere bir görsel yansıtıyorum.”* Denir ve örnek taahhüt (ek-19) tahtaya yansıtılır. Ardından uygulayıcı kapanış konuşmasını gerçekleştirir. *“Sevgili veliler; bugün sizlerle problemleri teknoloji kullanımı, teknoloji konusunda sınırlarımız ne olmalı ve kontrollü teknoloji konusunda veli olarak yapılması gerekenler hakkında konuşmak üzere bir oturum gerçekleştirdik. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ediyorum”* denir ve oturum sonlandırılır.

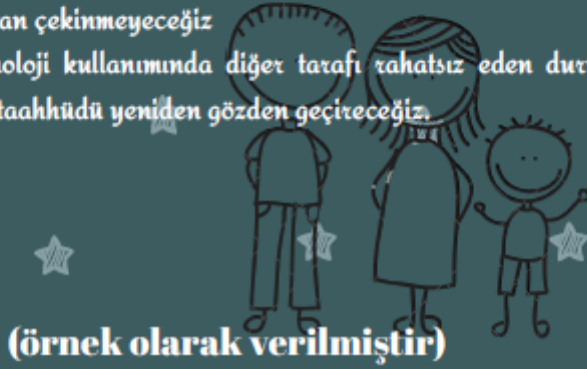
Ek-18

Teknoloji Kullanımı Konusunda Yaptığım Yanlışlar
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Ebeveyn-Çocuk Teknoloji Sözleşmesi

10.01.2021 tarihinde çocuğum Ada ile birlikte teknoloji kullanımı hakkında bazı şeyler konuştuk. Bu konuştuklarımızı yazıya dökerek aşağıda yer alan maddelere uymaya birlikte karar verdik.

- Teknoloji kullanımı konusunda ortak bir saat belirleyerek bunu sınırlandırdık.
- "Ekranatsız zaman " adı altında zamanlar geçirmeye karar verdik. Bu zamanların ne zaman olacağına birlikte karar verip bu zaman diliminde teknolojiden uzaklaşıp ailecek etkinlikler yapacağız.
- İnternetteki faydalı oyunlar hakkında bilgi edinip bu oyunları birlikte oynayacağız.
- Pazar akşamları bir saatimizi "bu haftayı verimli geçirmek için neler yapabiliriz?" bunu düşünmeye ayıracağız.
- Teknoloji kullanımında karşılaştığımız olumsuzlukları birbirimize anlatmaktan çekinmeyeceğiz
- Eğer teknoloji kullanımında diğer tarafı rahatsız eden durumlar olursa bu taahhüdü yeniden gözden geçireceğiz.



(örnek olarak verilmiştir)

Ek-1

Veli İzin Belgesi

Psikolojik Danışman tarafından
..... Okulu'nda yürütülecek olan Kontrollü
Teknoloji Kullanımını Öğrenme Psiko eğitim Programı'na velisi olduğum
.....sınıfında eğitim gören..... nolu
.....isimli öğrencinin katılmasına izin veriyorum.
Çalışmanın 6 hafta boyunca, her günüsaatleri
arasında gerçekleşeceği hakkında bilgi sahibiyim.

..../..../2021

Veli

Veli Adı- soyadı

Telefon :

imza

Adres:

KAYNAKÇA

- Arısoy, Ö. (2009). İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi . *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 55-67.
- Bekir, S. (2018). *Üniversite Öğrencilerinde Çevrimiçi Oyun Bağımlılığı Düzeyinin Duygusal Şemalar, Eylemli Kişilik Ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Üniversitesi.
- Bektaş, M. (2018). Davranışsal Bağımlılık: Tanımı, Türleri ve Sınıflaması. K. A. Ateş H. içinde, *Bir Kamu Politikası Olarak Bağımlılıkla Mücadele* (s. 147-159). Ankara: Nobel Yayınları.
- Canoğulları, Ö., & Cenkseven Önder, F. (2020). *Ergenlerde Problemlili İnternet Kullanımıyla Başa Çıkma*. Ankara: Akademisyen Kitapevi.
- Çetinkaya, M. (2013). *İlköğretim öğrencilerinde internet bağımlılığının incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi İzmir.
- Erdem, A. (2017). *Kontrollü internet kullanımı psikoeğitim programının üniversite öğrencilerinin problemlili internet kullanımlarına etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi.
- Erol, B., & Sübaşı, G. H. (2018). Ergenlerin Problemlili İnternet Kullanımına İlişkin Görüşleri. *20. Uluslararası Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi* (s. 708-723). SAMSUN: Türk PDR Derneği Yayınları.
- İlhan, T., & Yam, F. C. (2020). Modern Çağın Bütünsel Teknolojik Bağımlılığı: Phubbing. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 1-15.
- Kalkan, M. ve Kaygusuz, C. (2013). *İnternet Bağımlılığı: sorunlar ve çözümler*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Yengin, D. (2019). Teknoloji Bağımlılığı Olarak Dijital Bağımlılık. *The Turkish Online Journal of Design, Art and Communication*, 130-144.