

Sonuç olarak bizler belli sınırlar çerçevesinde amacının dışında hiçbir teknolojik aleti veya uygulamayı (TV, akıllı telefon, internet tabanlı oyunlar, sosyal medyayı) -günümüzde şart olsa da evimizde bulundurmuyarak; çocuklarımıza güven verici ve destekleyici bir tutumla anlatarak gerçek hayata adapte olmalarını sağlamalıyız.

#### YARARLANILAN KAYNAKLAR:

Özvatan, Ö. (2021). Özel eğitim merkezine devam eden öğrencilerde teknoloji kullanımı ve internet bağımlılığının incelenmesi.

Yeşilay. (2021). Teknoloji bağımlılığı. <https://www.yedam.org.tr/teknoloji-bagimliliği>



Adres: Dereli Köyü Davulbazlar Mah.  
no:41, Çardak Cd., 80000 Osmaniye

0 (328) 825 30 09

OSMANİYE ÖZEL EĞİTİM  
MESLEK OKULU

Bağımlılık, Teknoloji ve  
İnternet Bağımlılığı,  
Bilinçli Kullanım

**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ  
KULLANIMI  
(Yerel Hedef)**



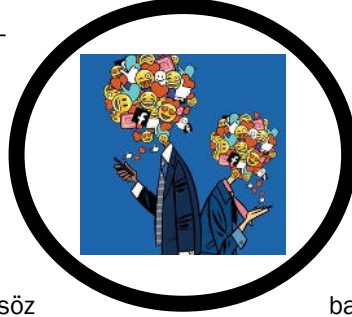
Okul PDR Servisi

-----  
Gökay ATILGAN  
Okul Psikolojik Danışmanı

# BAĞIMLILIK, TEKNOLOJİ VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kavramı çeşitli alanlarda farklı şekillerde tanımlanmaktadır. Ancak bizim referans aldığımız tanım “herhangi bir hoşnutluk yaratan madde veya davranışın aratarak tekrarlanması ile oluşan biyopsikososyal bir bozukluk” şeklindedir. Yani bir davranışa veya maddeye bağımlı olma durumudur.

Ayrıca bağımlılık kavramının birçok türü söz konusudur; Tütün Bağımlılığı, Alkol Bağımlılığı, Madde Bağımlılığı, Kumar Bağımlılığı, Tek-



noloji Bağımlılığı... Osmaniye İl Milli Eğitim Müdürlüğüne belirlenen yerel hedef kapsamında sıralanan bu bağımlılık türleri arasında Teknoloji Bağımlılığına değineceğiz.

Teknoloji bağımlılığı, doğrudan teknolojinin kullanımı açısından değerlendirilebilir. Mevcut teknolojik materyale ayrılan zamanın gittikçe artışıyla ilgili olan teknoloji bağımlılığında, bireyin artan teknoloji kullanımına tolerans geliştirememesi; amacının dışında kullanılması; esiri veya tutsağı olması söz konu-

durur. Yani bireyin elinden teknolojik materyale ulaşımı engellendiğinde veya sınırlandırıldığında sinirlilik, depresyon vb. durumlar baş göstermeye başlıyorsa birey için teknoloji bağımlılığının varlığından bahsedilebilir.

Özellikle akıllı telefonlardan internete, bilgisayar oyunlarından sosyal medyaya ulaşımın geçmiş dönemlere göre çok kolay olması nedeni ile çocuklarımız ve gençlerimiz arasında teknolojinin yaygın olarak kullanımını rahatlıkla görebilmekteyiz.

## Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri

Günlük yaşantımızı amacının dışında kullanımı ile olumsuz yönde etkileyen teknoloji, beraberinde birtakım sorunları getirmektedir. Bireyin keyfi olarak teknoloji kullanımı, mantıklı düşünmenin önüne geçerek bireyin günlük rutinlerinin değiştirip zamanın çoğunu ve enerjisini teknoloji merkezli harcamasına neden olmaktadır. Genel olarak teknoloji bağımlılığından kaynaklı sorunlar beden yapısında bozukluklar (kamburlaşma gibi), boyun ve kas ağrıları, görme ve göz sorunları, halsizlik, uykusuzluk, obezite gibi fiziksel şikayetlerin yanı sıra akademik başarıda düşüş; akran, okul ve aile ilişkilerinde sorunlar, zamanı yönetememe, öfkeyi

kontrol edememe, sosyal izalasyon gibi psiko-sosyal şikayetler şeklinde ifade edilebilir.

## Teknoloji/internet bağımlılığının önüne geçmek ve teknolojinin bilinçli kullanımı için bizlerin yapabilecekleri şunlardır;

- Özellikle internet bağlantısı olan her teknolojik cihazın güvenli internet uygulamasının olmasını sağlamak,
- Çocuklarımızı veya öğrencilerimizi güvenli internet kullanımı konusunda bilgilendirmek,
- Çocuklarımızın veya öğrencilerimizin sosyal medya ve sanal ortamdaki kullarımlarını kontrol etmek,

- Sanal ortamlarda kimlerle birlikte zaman geçirdiğini bilmek,
- Günlük internet veya teknoloji kullanımını sınırlandırmak,
- Amacının dışında (çocuğumuzu teselli etmek veya bakıcılık yaptırmak için) kullanımına müsaade etmemek,
- Arkadaş ortamında veya sosyal aktivitelerde daha fazla zaman geçirmesine olanak sağlamak,
- Yeteneği doğrultusunda uygun sportif faaliyetlere yönlendirmek,
- Birlikte zaman geçirmek...