

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.



### Teknoloji

- Dünyamızı değiştiriyor
- Ailemizin yeni bir üyesi
- Hayatımızın vazgeçilmez parçası
- Bir tıkla elimizin altında
- Eşsiz bir kütüphane ve bir okul
- Bilinçli kullanıldığı takdirde hayatı oldukça verimli kılan bir araç.



## Teknoloji bağımlılığının belirtileri

Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.

Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.

Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.

Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.

İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.

Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek..

Bilgisayarınızdan uzak kaldığımız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.

Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

## Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

- Fiziksel şikâyetler
- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik.

## Sosyal alanda görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon



## Biz Öğretmenler Neler Yapabiliriz?

Öğrencilerimizin teknoloji bağımlısı olduğunu düşünüyorsak, böyle durumlarda öğretmenlere konuyu uzmanlarla görüşmeleri önerilebilir. Veli işbirliği ile toplumun geleceği olan öğrencilerin, günlük yaşamının önemli bir bölümünü geçirdikleri eğitim kurumlarında teknolojinin kullanımı konusunda bilinçlendirmeleri gerekmektedir.

Öğrencileri teknolojiden soyutlamak yerine, onları çağın teknolojisine ayak uyduran ve teknolojik cihazlara ilgilerini teknolojinin onlara kazandıracığı faydalı bilgilere ulaşmaları için kullanmaları konusunda onları yönlendirmek, tüm eğitim kurumlarının misyonu arasında yer alması uygun olacaktır. Bu bağlamda Milli Eğitim Bakanlığı tarafından eğitim kurumlarında eğitim teknolojilerini destekleyen cihazların artırılması ve öğretmenlere eğitim teknolojileri seminerlerinin verilmesi önerilebilir.

## Teknoloji/internet bağımlılığını önlemek için ne gibi önlemler alınmalıdır?

Teknoloji ve internet bağımlılığını önlemek için atılması gereken önemli iki adım var. Birincisi; çocuklara ve gençlere doğru bir bilgilendirme ile sağlıklı bir çerçeve çizmektir. Yani, internetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl

kullanılacağıyla ilgili detaylı, doğru ve yeterli bilgi vermek ve bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlamaktır.

İkincisi; teknoloji ve internet bağımlılığına sebep olan risk faktörlerini ortadan kaldırmaktır. Şehirleşmeyle beraber çocukların ve gençlerin yaşam alanları inanılmaz derece daralmış durumdadır. Bundan dolayı enerjilerini boşaltmakta, kendilerini ifade etmekte ve sağlıklı bir şekilde sosyalleşmekte sıkıntı yaşıyorlar. Bunun çözümü olarak çok kolay ulaşabildikleri, her halükarda kabul edilebildikleri ve oldukça ekonomik olan internete yöneliyorlar.

Kendilerini ifade etmede ya da enerjilerini boşaltmada çok ciddi ve yaygın bir araç olarak kullanıyorlar interneti. Dolayısıyla internet bağımlılığını önlemek anlamında atılacak en önemli adım, risk faktörlerini minimuma indirmeye çalışarak çocuklara gerçek hayatta yaşam alanı sağlamaktan geçiyor.



Rehber Öğretmenler

Ümran YILDIZ

Ali KARACA