



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



ZINNUR GEZER
ESMANUR GEZMİŞ

Her türlü bilimsel bilginin uygulamaya aktarılması başka bir deyişle bilimsel bulguların pratik hayatta icra edilmesine **teknoloji** denir. Yapılan araştırmalar sonucunda kökeninin yaklaşık 1.5 milyon yıl öncesine dayandığı görülmüştür.

Bağımlılık, kullanılan bir nesne veya yapılan bir eylem üzerinde kontrolün kaybedilmesi sonucundaki bağımlılık duyulan nesnesiz kalma düşüncesinin dayanılmaz olacak hale gelme durumudur.

Bilimsel bilginin işlenme dönemindeki bazı aşırılıklar olumsuz durumlara sebebiyet vermektedir. Teknoloji ve internetin bilinç dışı, kontrolsüz şekilde kullanımına bağlı ortaya çıkan bağımlılıklar bu olumsuz durumlardandır ve bu olumsuz durum örneğine **teknoloji bağımlılığı** denir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirme isteği
- İstenilen kadar kullanılamadığında agresiflik
- Her seferinde planlanan miktardan ve zamandan daha çok kullanım göstermek
- Aşırılığın farkında olarak ve bu durumun sebep olduğu sıkıntıların farkına vararak teknolojiyi kullanmaya devam etmek
- Kullanılmayan zamanlarda dahi zihnin büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması
- Kullanılan cihazlar nedeniyle sorumluluklarda aksama olması



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SEBEPLERİ NELER OLABİLİR?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığının sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemlerle nasıl başa çıkılacağını bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye kaçmak
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken bu durum konusunda zorlanmak
- Gerçek hayatta başarısız olunan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA KİMLERİ RISK ALTINA ALIR?

- ✓ Spordan uzak ve hareketsiz yaşam sürdürenler
- ✓ Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- ✓ Ders başarısı düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- ✓ Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- ✓ Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan ailelerin üyeleri
- ✓ Hayatlarında kaliteli ve doyum sağlayacak aktivitelere sahip olmayanlar
- ✓ Sosyal ilişkilerde kendini ifadeye güçlük çekenler
- ✓ Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullananlar



HANGİ TEKNOLOJİLERE BAĞLANILIR



TELEVİZYON



TELEFON



TABLET

BİLGİSAYAR
OYUNLARIOYUN
KONSOLLARISOSYAL
MEDYA

Teknoloji bağımlılığının önlenmesi için;

- Bağımlılığın farkına varabilmek
- Farkına varılan bağımlılık durumunu azaltmak, azaltmaya çabalamak
- Bağımlılık durumunun yerini dolduracak farklı faaliyetlere yönelmek
- Gerektiği durumda bir uzman yardımı almak

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL İLERLER

Kişi için ilk zamanlarda bir saat oyun oynamak yeterli bir doyum sağlarken ilerleyen günlerde bu süre artarak devam edecektir bu durum kişinin **TOLERANS** geliştirmesidir.

Geliştirilen tolerans durumu sonucunda alışılan bir şeyden ayrı kalındığında o şeyin yokluğunun güçlü şekilde hissi ortaya çıkacak yani kişi yoksunluk sendromu yaşamak ihtimaline erişebilecektir. Örneğin oynanan oyunun süresindeki kontrol edememe kişideki kontrol mekanizmasının çalışmasına ket vuracaktır.

Bu kontrolsüzlük vb durumların sonucunda sağlık problemlerinin kapıyı çalması da çok geç olmayacaktır. Bu sağlıksızlık elbette psikolojik sıkıntılar da yaratacak ve bozukluklara sebebiyet verecektir. Bu bozukluklara duygudurum bozulmaları örnek verilebilir.

Kişinin sorumluluklarını da aksatacak olmasıyla beraber toplumsal ve bireysel sorunları da kişi sırtındaki sorunlar heybesine doldurmak zorunda kalacaktır.

Teknolojik açıdan bağımlı olan birey araçla ne kadar zaman geçirdiğini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylemeye başlar haliyle kişi bu durum sonucunda da yalancı konumuna düşer.



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

1

Deneyisel kullanım: Merak
Kişi herhangi bir şekilde site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.

2

Sosyal kullanım: Grupla Olmak
Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır, o çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır, grubun gündemine dahil olur, dışında kalmaktan kurtulur.

3

Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi bir amaçla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.

4

Bağımlı kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur, bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.

BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN

- **Sınır Koy:** Mutlaka kullanıma makul bir sınırlama getirilmelidir.
- **Hatırlat:** Teknolojinin bağımlı olunacak derecede kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlılığın ortadan kalkması durumunda kişinin neler kazanabileceğini ifade eden hatırlatıcı kartların evin belirli yerlerine asılması fayda sağlayabilir.
- **Program yap:** Günlük etkinliklerin planlanması yarar sağlayacaktır örneğin ders çalışma, teknolojiyi kullanma, kitap okuma, dinlenme v.b. saatlerinin belirlenmesi.
- **Değiştir:** Genellikle televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli teknolojik araçları kullanmayı tercih edilen saatler vardır. Bu saatlerin değiştirilmesi kişiye yarar sağlayacaktır.

**TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI;
SORUMLU, GÜVENLİ, FAYDALI,
BİLİNÇLİ, DÜRÜST, SINIRLI
OLMALIDIR.**



DOĞRU TEKNOLOJİ KULLANIMI NASIL KÖTÜYE KULLANMAYA EVRİLİR?

İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde, uzun süreli, uygunsuz içeriklere maruz kalarak olumsuz bakımdan etkilenecek kadar kullandığımızda ve kullanılmasına müsaade ettiğimizde doğru olan kullanım tipi kötüye kullanmaya evrilecektir. Bu kötüye kullanma fiziksel, psikolojik, sosyal, zihinsel ve manevi gelişimi olumsuz etkileyecektir.

Cep telefonu kullanımında aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız

- Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
- Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.



Telefon bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir, haliyle çevrenizdekilere özellikle de çocuğunuza örnek teşkil edecek konumda olduğunuzdan onun da risk etmenlerine maruz kalmasına sebep olabilirsiniz. İlerleyen bağımlılık sonucunda çocuğunuz dış dünyadan kopup tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bilgisayar ve internet için diğer sorumluluklarını ihmal edebilir. Kendi oluşturduğu sanal dünyası içinde kaybolabilir ve sosyal yaşamdan kopabilir. Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir. Bu durum da onu sayısız sorun içine hapsedebilir. **Bu durumları çocuğunuzun yaşamasını istemiyorsanız buna kendiniz üzerinden engel olarak başlayabilir çocuğunuzun da maruz kalmasını engelleyebilirsiniz.**

ÇOCUĞUNUZUN DURUMU NE?

- 1) İnternete girdiğinde planladığından daha uzun süre kalıyor mu?
- 2) İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor mu?
- 3) İnternetin heyecanını, dostlarının ve arkadaşlarının yakınlığına tercih ediyor mu?
- 4) İnternet üzerinden yeni birileriyle arkadaşlık kuruyor mu?
- 5) Hayatındaki insanlar internette geçirdiği süre konusunda şikâyet ediyorlar mı?
- 6) İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- 7) İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını söylüyor mu yahut böyle düşündüğünü seziyor musunuz?
- 8) İnternetteyken meşgul edildiğinde bağırıyor, sinirleniyor veya öfke duyuyor mu?
- 9) Gece geç vakitlere kadar internette olduğu için uykusuz kalıyor mu?
- 10) İnternette olmadığına internete ne zaman geri döneceğini planlamakla meşgul oluyor mu?
- 11) İnternetteyken "Birkaç dakika daha!" diyerek sizi veya bir başkasını oyalamaya çalışıyor mu?
- 12) İnternette geçirdiği vakti azaltmaya çalıştığı halde bunda başarısız oluyor mu?
- 13) İnternette ne kadar kaldığını saklamaya çalışıyor mu?
- 14) Arkadaşlarıyla dışarı gitmek yerine internette kalmayı tercih ediyor mu?
- 15) İnternet kullanmadığı zaman depresif, huysuz ve kaygılı oluyor mu?
- 16) İnternet kullandığında bu tutum ve davranışlarında azalma oluyor mu?



Çocuğunuz yukarıdaki maddelerin çoğuna sahipse farkına varmalı ve gecikmeden önlem almalısınız. Bağımlılığın ilerlediği durumların geri dönüş yolu oldukça meşakkatli ve yorucu olacaktır.

PEKİ BU BAĞIMLILIK NASIL ÖNLENİR?

Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,

Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,

Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,

Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,

Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,

Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme

İnternet kuralları belirleme ve bunlara öncelikle ebeveynin bu kurallara uyması

Ebeveynin çocuğuyla arasında aile sözleşmesi imzalaması ve bunu titizlikle uygulaması

Ebeveyn çocuğun en iyi ve en güvenilir arkadaşı olmalı

Ebeveyn çocuğunun sosyal ağlarına dikkat etmeli

ÇOCUKLAR
TEKNOLOJİ
BAŞINDA
NE KADAR
VAKİT
GEÇİRMELİ
?

0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalı
3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.
12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.

ÇOCUKLAR
TEKNOLOJİ
BAŞINDA
NE KADAR
VAKİT
GEÇİRMELİ
?



KAYNAKLAR

1. <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
2. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/685284>
3. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://sehitfurkandoganio.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/06/29/761850/dosyalar/2021_12/10115739_BILINCLI-TEKNOLOJI-KULLANIMI-VELI-SEMINERI-1.pdf&ved=2ahUKEwi90f_qzu-EAxWlcPEDHeGhAv0QFnoECBkQAQ&usg=AOvVaw0VQsWXpKfc2gfQ3tfD9gsD
4. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://ilkokul.tbm.org.tr/Teknoloji-Bagimliliği&ved=2ahUKEwi90f_qzu-EAxWlcPEDHeGhAv0QFnoECDsQAQ&usg=AOvVaw1iw8wckNCPwTXKfoCqlj21
5. EKTİRİCİOĞLU C, ARSLANTAŞ H, YÜKSEL R. Ergenlerde Çağın Hastalığı : Teknoloji Bağımlılığı. aktd. Mart 2020;29(1):51-64. doi:10.17827/aktd.498947
6. AKARCAN, M. (2024). Dijital Medya Bağımlılığının Getirdiği Sorunlar ve Çözüm Önerileri. Black Sea Journal of Public and Social Science, 7(1), 47-54. <https://doi.org/10.52704/bssocialscience.1383503>
7. KÜÇÜKVARDAR, M., & TINGÖY, Ö. (2018). Teknoloji Bağımlılığının Semptomlar Temelinde İncelenmesi. AJIT-E: Academic Journal of Information Technology, 9(35), 111-123. <https://doi.org/10.5824/1309-1581.2018.5.008.x>
8. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.yesilay.org.tr/tr/makaleler/teknoloji-bagimliliği-hasta-ediyor&ved=2ahUKEwj6JuOz--EAXXtR_EDHbI5B8kQFnoECBYQAQ&usg=AOvVaw0YsPNdbJQTdte71Ukogu2A