



Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri;

- Davranışa harcanan vakit artar,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtiler görülür,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen davranış sürdürülür, kontrol kaybedilir,
- Zamanın çoğunluğu teknolojik araç kullanımı ile geçirilir,
- Bu davranışlar kişinin sorumluluklarının önüne geçer.

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir.

İlk Aşama (Deneysel Kullanım):

Kişinin bir site, oyun veya uygulamayı denemek için kullanmasıdır. Kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

İkinci Aşama (Sosyal Kullanım):

Kişi belli bir oyun, site veya uygulamayı kullanan arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için buraları düzenli olarak kullanır. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan/sürdüren sebeptir.

Üçüncü Aşama (Amaca Dönük

Kullanım):

Zevk almak, problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır. Yeterli sosyal çevreden yoksun kişiler can sıkıntısından kaçmak, problemlerini unutmak amacıyla teknoloji kullanımını tercih edebilir. Böylelikle gerçek dünyadan sıyrılarak sorunsuz bir dünya yaratırlar.

Dördüncü Aşama (Bağımlı Kullanım):

Bu aşamada kullanım başka problemlerden kaynaklanmaz, kendisi bir sorun haline gelmiştir.

Teknoloji bağımlılığı;

- Kontrolsüz kullanıma dair bilgi eksikliğinden,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmekten veya önemsememekten,
- Meraktan,
- Bağımlı arkadaş çevresinden,
- Can sıkıntısından,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarına uymaktan,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemekten dolayı teknolojiye yönelmekten,

- Dürtülerini kontrol edememekten,
- Aşırı içe kapanıklıktan,
- Beğenilmeme korkusundan,
- Karamsarlıktan,
- Hedefsizlikten,
- Özgüven eksikliğinden,
- Hayatı sevmemekten,
- Sosyalleşememekten,
- Kendini tanımamaktan ve hayatta neler yapabileceklerini bilmemekten,
- Gerçek dünyada elde edilemeyen başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmaktan, kaynaklanabilir.

Bağımlı Kişiler Neler Yaşar?

Kişi temel ihtiyaçlarını bile ihmal ederek bütün vaktini teknolojik araç ile geçirir.

⇒ **Kontrol kalker.** Bağımlı söz konusu teknolojik cihazla planladığından daha çok vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

⇒ **Çok vakit harcanır.** Teknolojik aracı kullanmak hayatın merkezinde yer alır. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.



Bağımlılığın Zararları Nelerdir?

⇒ **Beden zarar görür.** Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen de epilepsi nöbetlerine sebep olur.

⇒ **Bağımlının hayatı fakirleşir.** Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alınmaz, sosyal ve ailevi ilişkiler bozulur, ders başarısı geriler.

⇒ **Yoksunluk sendromu yaşanır.** Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir. Kontrol çabaları başarısız olur. Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, kullanımı azaltmada başarısız olur.

⇒ **Psikolojik gelişimi olumsuz etkilenir.** Teknoloji empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, problem çözme becerisi olarak şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

⇒ **Yalanlar söylenir.** Bağımlı bağımlısı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum kaygı ve başka sıkıntılar doğurur.

⇒ **Duygu durumu bozulur.** Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissedebilirler.

⇒ **Çatışma yaşanır.** Yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar yaşanır. Bağımlı yardım ve destek kabul etmez.

⇒ **İşlevsellik bozulur.** Kişi sorum-

luuklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Zihin kilitlenir. Teknoloji bağımlıları, teknolojiyi kullanmadıkları vakitlerde kullandıklarında ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitler, böylelikle hayatın dışında kalırlar.

⇒ **Uyku düzeni bozulur.** Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

⇒ **Yemek düzeni bozulur.** Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, tv karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıklı beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

Bağımlılığın Zararları Nelerdir?

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, özgüven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştür.

Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve gençlerin **giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını** ve hiperaktivite bozukluğu kriterlerini taşıdıklarını gösteriyor.

Kendimi Nasıl Korurum?

1. Teknolojik cihazların kullanıldığı mekanları değiştirmeli ve kullanım zamanlarını tam zıt saatlere kaydırma-

lısınız.

2. Bağımlı olunan teknolojik cihazı ortak kullanıma açmalı, ailece kullanmalısınız.

3. Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan yardım istemelisiniz.

4. Kullanımın ardından zorunlu bir iş faaliyet planlamalı, teknolojiden uzak kalma hedefleri koymalısınız.

5. Düzenli spor yapmalı, yeni sosyal beceriler kazanmalısınız.

6. Hep yapmak isteyip de vakit bulamadığımız faaliyetleri yazı sırayla yazmaya başlamak teknoloji bağımlılığından uzaklaştırır.

